

De la Voie *M*artiale, à la Voie de l'*A*utre Harmonie...

- > Les sens du contact, par Arnaud Mattlinger
- > Tui Shou, par Franco Mescola
- > A la rencontre du 3e type... de relation, par Pol Charoy & Imanou Risselard
- > Bagua Zhang, la spirale sans fin du changement, par D. Noailles et le centre Likan
- > «Un combat avec soi-même» : rencontre avec Thierry Alibert
- > Aïkido, cette distance qui nous unit, par Franck Noël
- > Dialogue entre un maître et son disciple, par Jean Motte
- > Kinomichi : rencontre avec Masamichi Noro
- > Shintaïdo, un échange d'amour et d'énergies, par Bernard Lépinoux
- > L'Autre dans l'art de Sumikiri, par Jean-Daniel Cauhépé & Ailing Kuang

avant-propos...

A l'origine, suivre la voie martiale signifiait devenir un «guerrier» accompli. L'apprentissage comprenait à la fois la maîtrise de techniques gestuelles et le maniement des armes, mais aussi un code d'honneur à respecter et des épreuves initiatiques à traverser, comme au temps des chevaliers. C'était un chemin spirituel qui correspondait à la vision d'une époque où les guerres étaient féodales, le rapport, aux choses et aux êtres, sacré. Se retrouver face à l'autre (et à la mort!) lors d'un combat était l'occasion d'un accomplissement individuel et d'une «victoire» sur soi-même.

Aujourd'hui, la guerre a pris une tout autre tournure, les armes ont évolué (!), le monde et la société ont changé, et si les valeurs chères aux Samourais peuvent toujours être d'actualité, sont-elles toujours viables? Devons-nous considérer notre vis-à-vis comme un adversaire ou un partenaire? Devons-nous continuer à progresser dans les arts martiaux en testant l'efficacité du mouvement?

Ou devons-nous chercher une autre voie, un autre rapport à l'autre? Une autre manière de «contacter» le mouvement? Parce que guerre ou sport, si l'enjeu est différent, il reste la volonté d'un résultat, et un constat né de ce résultat, celui qu'il y aura un vaincu et un vainqueur à l'issue de l'affrontement.

La voie martiale se fonde sur un équilibre, mais tend-elle vers l'harmonie? Conflit ou combat, puis-je trouver l'harmonie en moi, ou avec mon voisin? En me détachant de la martialité, est-ce que je ne risque pas l'écueil de «l'harmonie à tout prix»? Quelle juste mesure trouver? Par quoi, ou qui, suis-je guidé? Qui est l'homme, la femme en face de moi? Qui suis-je? Où se trouvent ma part d'animalité et ma part d'humanité? Comment résonnent-elles en moi? C'est peut-être animées par toutes ces interrogations que de nouvelles disciplines ont vu le jour, de nouvelles voies ont été explorées. Peut-être las des rapports de forces, des gestes agressifs et des instincts de domination, des guerriers d'un autre genre sont partis en quête d'une nouvelle harmonie, d'une nouvelle rencontre.

Depuis la deuxième moitié du vingtième siècle en effet, des pratiques inspirées des arts martiaux asiatiques ont été créées et d'autres plus anciennes ont été revisitées. Explorant l'échange avec un ou plusieurs partenaires, elles ont placé la recherche d'harmonie au centre de leur démarche. En les répertoriant dans une liste non exhaustive, deux courants essentiels nous sont apparus:

- l'un issu des arts internes chinois avec les pratiques du tui shou, traduit par «poussées de mains» ou «mains collantes»;
- l'autre issu des arts japonais développés après la seconde guerre mondiale au travers de l'aïkido de Morihei Ueshiba, du kinomichi de Masamichi Noro, du shintaïdo d'Hiroyuki

Aoki ou de l'école de Sumikiri créée par Jean-Daniel Cauhépé.

Mais pourquoi distinguer deux courants? Parce que ces pratiques sont nées et ont évolué très différemment:

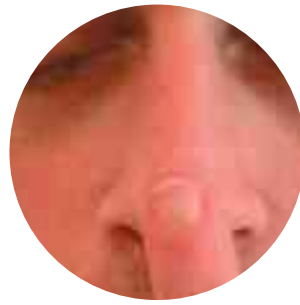
Si l'on observe la tradition chinoise, celle-ci considère en effet la dimension martiale comme essentielle. La «mise en situation», c'est-à-dire le combat, permet de développer des qualités énergétiques de défense nécessaires à l'équilibre de l'organisme et à la construction de l'individu: l'équilibre yin-yang en soi et avec le monde. Ainsi je pratique avec un partenaire dont la réaction aiguise mon attitude dans la vie et fortifie ma sphère énergétique (voir article sur le Bagua Zhang). Sans cette opposition et cette présence incarnée par le «réalisme martial», comment trouver la justesse de mon enracinement et comment puis-je partager ce que j'ai à offrir?

Puis peu à peu, les arts chinois ont été transmis au reste du monde. Les Occidentaux ont imprégné la pratique, et notamment la pratique à deux (le tui shou), de leur empreinte. Interprétée différemment, revisitée au travers du filtre occidental, il y est toujours question d'échanges et d'harmonisation des énergies, mais aussi de sentiment et de découverte de soi (voir article sur le tui shou et l'interview de Thierry Alibert).

De l'autre côté de la mer de Chine, au Japon, le contexte est différent. Le «Do», littéralement traduit par la «Voie» a depuis longtemps tenu une place essentielle dans la tradition japonaise. Pratiquer un art martial signifiait: «se mettre en route...». Et puis, il y a eu un homme, Morihei Ueshiba, qui en créant l'aïkido, la «voie de l'harmonisation par le ki», s'est clairement détaché de la dimension martiale. Son «changement de cap» a insufflé une nouvelle vibration à la tradition des arts martiaux japonais: la «réalisation de l'amour» par le mouvement. C'est cette vibration qui anime le kinomichi de Masamichi Noro et l'école de Sumikiri de Jean-Daniel Cauhépé. C'est aussi le message d'amour, de partage et d'ouverture d'Hiroyuki Aoki dans le Shintaïdo. Quatre voies très proches du message christique qui ont créé un pont avec l'Occident, quatre voies nées après la destruction atomique de Nagasaki et Hiroshima. Mais ceci est une autre histoire...

Mais alors, quand la recherche d'harmonie est placée au cœur de la pratique, doit-on toujours parler d'arts martiaux ou doit-on parler de jeu, ou plutôt de danse? La réponse reste sans nul doute contenue dans un seul mot: Tao, autrement dit la «Voie». La voie de l'autre, comme un autre soi, un miroir réfléchissant, un compagnon de route, un partenaire qui me donne à voir qui je suis et me permet d'évoluer. **D. L'H.**

*Devons-nous
considérer notre
vis-à-vis comme
un adversaire ou
un partenaire?*



Les Sens du Contact

par Arnaud Mattinger

Le goût, l'odorat, la vue, l'ouïe, le toucher sont-ils les seuls moyens que nous possédons pour être en contact avec le monde? Est-ce là la panoplie complète et exhaustive des sens? Ceux-ci sont par définition tournés vers l'extérieur, mais avant de me tourner vers l'autre, de me positionner par rapport à l'autre, aux autres, n'ai-je pas besoin de savoir qui je suis? Où je suis? Comment je suis? (le pourquoi, on verra plus tard!). Alors qu'est-ce qui me permet d'aller à l'extérieur? Qu'y a-t-il à l'intérieur qui me serve de point de départ au voyage du contact?

Après la naissance, jusqu'à 3/4 ans, le monde est comme un grand parc d'attraction sans filtrage, ni grillage, ni artifice, ni abonnement (!). La grande aventure des sens anime le quotidien. Toutes les sensations sont des découvertes, des surprises, bonnes ou désagréables. Moins on a d'expériences, plus elles nous appréhendent autant que nous les appréhendons. Plus près de la naissance, dans les premiers mois de vie, le goût et l'odorat sont vierges de valeurs sociales et culturelles. (cf. *L'Anthropologie du corps et modernité*, David Le Breton). On goûte et on sent tout: un caillou ou un gâteau, au fond quelle différence? L'essentiel, c'est l'expérimentation. Plus près encore, dans les premières semaines, la vue s'affine et gagne en profondeur de champs, tandis que l'ouïe, déjà sollicitée avant la naissance, doit s'adapter à son nouvel environnement.

Et le toucher alors? Quand et comment peut-on le mettre en relation,

l'expérimenter? Le milieu aquatique dans lequel je baignais avant ma naissance n'était certainement pas aussi propice à toutes les expérimentations que l'environnement extérieur. Mais voilà, une fois arrivé, quel poids pour me mouvoir et coordonner mon corps! Je n'avais pas d'autre choix que de prendre le temps. Le temps d'appréhender mon corps, prendre conscience de mon volume, de ma place, de ma position. C'est déjà tout un monde! Il y a beaucoup à faire avant de tenter le toucher, avant de me différencier de l'extérieur, de tous ces objets qui sonnent, qui clignent,

Avant d'explorer le monde par le toucher, par l'externe, je m'explore moi-même, par l'interne.

qui crissent, qui sont mous et doux, assez légers pour que je puisse les saisir. A plat sur le dos, j'apprends d'abord à me connaître et me comprendre: oh! un pied! le deuxième! je les attrape, je les relâche, je les envoie, ils reviennent! les mains? ça fait clap! CLAP! Je regarde, j'observe, et puis, un jour... un jour magique, je peux le faire les yeux fermés. Oui, oui, les yeux fermés! Souvenez-vous: le bonheur de pouvoir toucher le bout de son nez les yeux fermés. C'est ça le secret! Avant d'explorer le monde par le toucher, par l'externe, je m'explore moi-même, par l'interne: c'est la proprioception. Aujourd'hui j'ai grandi, mon nez aussi. L'exercice est plus facile, mais j'ai gardé la même fascination pour ce sens: un véritable voyage intérieur. C'est cette fascination qui m'a guidé vers l'aïkido, puis vers le taijiquan et le wutao. Le plaisir d'expérimenter le monde, la sensation kinesthésique tout entière, celle qui me donne l'équilibre pour rester debout ou assis, me déplacer, me permet de trouver ma place, de me positionner dans le monde (dans la vie?). Quel délice que

de rouler dans la spirale du mouvement aïki! - Quel dommage qu'on nous apprenne encore à passer par une attaque (violence même simulée) pour jouer. - Quelle pulsation impressionnante m'anime lorsque je remplis ma bulle en taiji! Quel contact sensible faut-il chercher lorsqu'on se tui-shoote. C'est enivrant! Quelle calligraphie exquise mon corps élastique dessine en déployant ses ailes wutao.

J'aime la sensation, parfois proche de l'apesanteur, lorsque je baigne dans la fluidité du mouvement. Je peux y prêter attention à tout moment, mais elle n'est pas aussi systématique que le toucher ou la vue. Plus subtile, à l'instar de l'ouïe et de l'odorat, elle m'échappe, elle sait se faire oublier. Alors je la recherche, l'attends pour la suivre comme un poisson; elle glisse et me guide dans les courants. Elle m'emporte parfois, au large, s'impose trop et je perds mes axes. D'autre fois, c'est un récif immobile qui m'accroche, là où la fluidité n'entre pas. Je passe alors pour y revenir plus tard. Le récif aura peut-être changé de place, ou la fluidité l'aura dissoute.

La pratique quelle qu'elle soit (aïki, taiji, qi gong, yoga, wutao...) est-elle alors le seul espace, le seul temps qui me soit donné pour jouir de ce sens du contact? Heureusement non! J'ai le sentiment que ce sens s'est développé dès la première pulsation de vie. Comme la respiration et la digestion, il m'est vital, comme la respiration et la digestion, je peux l'oublier et pourtant continuer à vivre. Mais je peux aussi choisir d'en profiter. Je cherchais hier à toucher le bout de mon nez les yeux fermés, je jouis aujourd'hui de caresser ma bulle, les yeux ouverts.

Et si ce texte pouvait lui-même être une expérience de contact? je vous propose de le relire, à voix haute. —■



Tui Shou

Compétition, jeu, art, méditation ou combat ?

par Franco Mescola,
traduction: Maria Serio

Compétition, jeu, art, méditation ou combat ? En excluant la première de ces définitions qui décrit parfaitement ce que n'est pas «la poussée des mains» (tui shou en chinois), il sera en revanche difficile de choisir parmi les autres sans limiter la signification de cette pratique. Ce ne sont pas des définitions inadéquates mais cet art comprend toutes ces dimensions: le jeu, l'art, la méditation, et le combat. Si l'on néglige ne serait-ce que l'un de ces aspects, l'objectif final ne peut pas être atteint. On peut néanmoins résumer que le but ultime du tai ji quan et de la «poussée des mains» est la transformation de la dualité en unicité. Cette transformation se produit quand on prend conscience de faire partie d'un tout qui contient tout.

Le jeu

Le jeu est «légèreté», qui ne doit pas être confondue avec «superficialité». La légèreté provient du calme et de la sérénité, la superficialité d'un désengagement et souvent du masque de la peur et de l'insécurité. Le travail avec un camarade ou un groupe demande à ce que l'on se défasse de ses propres références culturelles, des pensées et des émotions, de ce que l'on croit juste ou pas. Il est nécessaire d'oublier ce qui plaît ou ce qui déplaît pour s'approcher de la Vie et laisser ce qui nous gère. Par conséquent, revenir au mode humain: naturel, joyeux, et simple.

Le tui shou, c'est une relation, c'est s'approcher de l'autre sans en juger les gestes et les réactions pour sentir et comprendre la difficulté qui pourrait émerger de la relation. Les mains touchent le corps, le font vibrer et, avec cette vibration, mettent en mouvement les sentiments et les émotions de celui qui écoute en l'aidant à comprendre. Pour y arriver, il faut relâcher les tensions musculaires qui nous sont familières, les dénouer pour permettre au toucher du partenaire de nous atteindre en profondeur. Ce n'est pas seulement la peau qui doit être impliquée, mais progressivement, le plus profond de son être. Les tensions inconnues se détendent et font affleurer des émotions cachées à partager. Les mains, alors, savent comment se mouvoir, la respiration devient profonde et se synchronise avec les rythmes du mouvement et du milieu environnant. Les yeux «voient» qui est devant, ses changements sont désormais devenus les nôtres: ils peuvent se manifester avec un regard qui cherche ailleurs, qui change de lumière ou d'intensité, en une main qui devient plus pesante ou plus légère, plus fermée ou plus ouverte, qui se détend ou qui s'appuie, puissante ou délicate comme une caresse. Ainsi la relation se transforme: l'art comme objectif, le geste comme moyen, et deux êtres comme protagonistes.



L'art

L'art est la tentative par l'homme d'apaiser l'insoutenable malaise qui dérive de l'impossibilité de comprendre et de décrire l'essence d'où provient ce qui se manifeste. L'artiste ne peut se soustraire à la nécessité de représenter ce qui ne peut être représenté, et pour ce faire, doit utiliser des techniques, des méthodes ou des expressions qui sont, à première vue, inadéquates. L'artiste sait que l'invisible et le vide ne peuvent être représentés, mesurés, et décrits avec des matériaux visibles, finis et donc mesurables. Cette impossibilité génère et alimente son inquiétude et sa souffrance. Pour résister et pouvoir continuer la recherche, l'artiste accepte des règles et, une fois que leurs fonctions sont comprises, il les détruit. Il utilise son art, dans notre cas, le tui shou, pour dépasser la polarité. En retrouvant la simplicité de l'enfant et en transformant la pratique en un jeu spontané, il brise ses propres instruments et se transforme magnifiquement seul, tout ça la fois, en canal, instrument et œuvre. La connaissance, qui s'est faite autour de ce qui est juste ou erroné, les techniques et les expériences, s'évanouissent pour laisser la place à la créativité et au libre flux du Tao.

La méditation

Le tui shou devient méditation quand, le travail chaotique

du mental une fois réduit, on accède à un état de calme qui permet le réveil du geste spontané. Cette condition exclut la possibilité de perdre, tout simplement car il n'y a pas de considération propre à la prédominance de la victoire. Ce moyen de se rattacher à la vie se définit par wu wei, ou l'action à travers la non-action.

Le combat

Le taijï est une lutte de défense et de combat sacrée, car conçue pour fournir à l'énergie vitale un moyen pour continuer et se perpétuer. Le tui shou permet d'entraîner le corps, les émotions, et l'esprit, pour avant tout se connaître soi-même. Se comprendre permet de comprendre autrui, ou mieux encore, permet d'avoir l'intuition de ce qui nous unit à l'autre, plutôt que de ce qui nous différencie de l'autre. La découverte qui découle de cette intuition est que l'essence est une, alors que les formes qui la représentent sont multiples, relatives et illusoire. Dans le taijï, et le tui shou en parti-

*S'approcher
de l'autre sans en
juger les gestes et les
réactions pour sentir
et comprendre la
difficulté qui
pourrait émerger
de la relation.*

le ressentiment peut durer des siècles.

L'homme du taijï, en ayant conscience de cela, fera son possible pour éviter conflits ou manipulations et, s'il doit utiliser son art pour se défendre, il démontrera sa propre faille. Le but du taijï en fait est de ne faire qu'un avec l'autre. Si l'artiste se défend, c'est parce qu'il ne fait pas encore un avec son art.

Le tui shou aide de façon directe à comprendre l'autre pour comprendre tout et tous. Personne n'attaquera l'homme du taijï, non pas parce qu'il est un combattant féroce, mais parce qu'il met à la disposition de ceux qu'il rencontre son immense richesse. Cette richesse est l'amour pour les autres. Personne ne peut voler ce qui est donné spontanément. Il y a une différence importante entre un homme fort et en paix et un homme fort possédé par les passions, exactement comme un guerrier durant une bataille.

Un soldat peut démontrer une grande valeur et en même temps chercher à préserver sa vie. Il a le courage d'affronter un ennemi, mais il ne veut pas le blesser. Dans certains arts martiaux, la philosophie de base consiste à donner un coup le plus fort et le plus vite possible pour provoquer le maximum de dommages. Cette philosophie est en contradiction absolue avec le taijï et la pratique du tui shou. Dans le taijï, l'idée est d'éviter la douleur.

A ce propos, je vais vous raconter une petite fable, très ancienne. Un maître et son élève marchaient dans la jungle quand ils virent une bête énorme et très féroce. Au même instant, ils entendirent rugir un lion. La bête énorme s'arrêta, vit le lion, et s'échappa rapidement. L'étudiant demanda au maître pourquoi l'animal énorme n'avait pas voulu combattre car il aurait pu assurément tuer le lion. Le maître répondit que l'animal énorme aurait pu tuer le



culier, la première difficulté à surmonter est représentée par les émotions, que l'éducation indispensable mais déviante nous transmet comme négatives et en contradiction avec «le bien». En fait, on parle d'émotions absolument naturelles mais vécues comme méchantes et inacceptables : les plus évidentes sont la colère et l'agressivité. Une personne en conflit face à ces sentiments naturels est une personne qui vivra continuellement dans le doute : le contexte du conflit s'étendra au fur et à mesure que ces émotions muselées et réprimées se cristalliseront dans l'inconscient. Une lutte, une diatribe, une discussion, une bataille ou une guerre, génèrent toujours du ressentiment et on ne peut rien y faire. L'histoire du monde est une histoire de ressentiments qui proviennent du fait d'être battus, vaincus et conquis. Quand on parle de peuple ou de nation,





lion et sauver sa propre vie, mais en fuyant, il avait sauvé sa vie et celle du lion. Deux vies avaient été épargnées au lieu d'une.

J'espère que ce que j'ai cherché à expliquer pourra inciter d'autres personnes à entreprendre l'étude de cet aspect spécial du combat qui consiste à essayer que notre intention (*yi*) vienne de notre capacité d'écoute à consentir et à apprendre de celui qui se trouve en face de nous : Sentir et Comprendre (*ting* et *tung*).

Je ne sais pas quand nous pourrions arriver à ce niveau, mais dans le «territoire harmonique», ils disent que pour arriver, peu importe où, il faut déjà partir. Essayons !

Le tui shou permet d'entraîner le corps, les émotions, et l'esprit, pour avant tout se connaître soi-même.

La compétition

Cela vaut la peine d'insister maintenant sur l'exclusion de cet aspect de la pratique.

La compétition est une antithèse de la philosophie du taiji. N'importe quelle forme d'esprit de compétition efface automatiquement les aspects les plus nobles de cet art.

Nombreux sont les arts martiaux qui ont cessé de s'appeler ainsi pour être transformés en disciplines de combat, sports, défis ou en esprit compétitif. Paradoxalement, la compétition dans le tui shou pourrait servir à un étudiant pour se prouver à lui-même que l'on peut ne pas perdre sans gagner. On ne parle pas ici de la citation classique de Pierre de Coubertin: «L'important est de participer». En fait, on parle plutôt d'accepter une épreuve où, en annulant sa propre personnalité, on peut découvrir ne pas pouvoir perdre. Une conquête bien supérieure à une simple victoire.

A LA RENCONTRE DU 3^e TYPE... DE RELATION

Contact, rencontre avec l'autre... Notre relation à l'autre, quel qu'il soit, de l'extra-terrestre de *Rencontre du 3^e type* (!) à mon partenaire de pratique, n'a pas de mystère.

Lorsque nous accédons à la relation à deux, dans la pratique du tui shou ou de l'aïkido, nous accédons du même coup à toute une partie de nous-même que nous avons mise en stand-by. Et cette remontée est chargée de tout notre inconscient individuel et collectif... ce n'est pas rien ! Parce qu'au-delà de nos bonnes intentions, la relation et la mise en contact avec l'autre génèrent en nous une multitude d'énergies contradictoires et ramènent à la surface nos peurs primordiales de l'autre. Et ce, même si nous feignons de ne pas l'admettre en les dissimulant sous le masque du «tout va bien».

L'état d'écoute authentique de l'autre, celui qui nous ouvre à d'autres réalités de nous-même, à cette particularité de faire fondre notre ego et d'élever la sensibilité de nos relations.

Oui, revoilà ce sacro-saint besoin de sécurité, ou celui de trouver ou de conserver sa place, de maintenir son statut, de maître ou de professeur, d'ancien élève ou de disciple aspirant à plus de reconnaissances. Eh oui ! Tout cela se joue dès le tout premier contact, sans même parler du tout premier regard qui le précède, où nous pouvons lire en nous (en l'autre ?) comme dans un livre ouvert. Voilà pourquoi il est important de bien «saisir» le sens initiatique de cette mise en relation dans nos arts de tradition martiale qui ne peuvent seulement servir à mesurer notre niveau de maîtrise ou à vérifier l'efficacité martiale de notre technique !

Bien mieux ! Accompagné de notre partenaire, nous devrions chercher à augmenter notre sensibilité afin d'élever notre perception du qi (énergie). Car cette écoute de l'autre ne doit pas servir à le dominer, mais bien au contraire à le rencontrer, parce que c'est ensemble, dans une harmonisation et une augmentation graduelle de notre sensibilité toujours plus subtile, que nous nous permettrons d'explorer des perceptions toujours nouvelles. Affinons et raffinons ensemble les champs de notre énergie, et développons ainsi notre perception des intentions.

Cette progression ne peut se faire qu'avec l'autre, et même plus ! grâce à l'autre. Or, dès qu'apparaît le besoin de se faire valoir, alors le conflit pointe son nez, l'orgueil se manifeste et l'ego est là, dans toute sa splendeur... Tout le sentier de sensibilité jusqu'alors parcouru s'efface d'un seul coup !

Pol Charoy & Imanou

Bagua Zhang



Kunlin Zhang, et son assistant Walter.

La spirale sans fin de l'échange texte et photos par Dominique Noailles

*Appuie-toi sur tes principes,
ils finiront bien par s'écrouler.*

Par la flexibilité et le respect des polarités, l'homme est-il capable de désamorcer la violence, l'ignorance et l'orgueil qui séparent? Epouser l'énergie de l'autre dans l'échange, ou emprunter la force de l'autre dans le combat, c'est cet esprit là qu'il convient d'acquérir avant de pénétrer plus avant l'enseignement du *youshen bagua zhang* qui réunit harmonieusement en 64 sections de 8 fois 8 séries, les huit (ba) séries de transformations (gua) avec la paume (zhang), en référence à la théorie des huit trigrammes initiaux du Yi Jing. Ce grand classique littéraire partage ainsi avec le bagua zhang la même essence: le «changement».

Mais comment dans cet esprit envisager la relation à l'autre? Walter, l'assistant de Kunlin Zhang répond: *Toujours transformer, ne jamais s'arrêter.* Autrement dit, l'alternance du jour et de la nuit, l'ombre et la lumière, voilà la philosophie du Bagua: ne jamais s'arrêter, crispé, bloqué dans une situation, mais rester ouvert au changement et à

Les déplacements de pieds transforment la relation en changeant constamment de direction.

la situation réelle de l'instant présent. Comme en médecine traditionnelle chinoise, si l'énergie stagne et ne circule plus, il y a maladie. Kunlin Zhang rajoute: *Le Bagua repose sur l'idée de non-résistance. On esquive coups et prises, tel un serpent qui glisse entre les mains, déroule en souplesse les articulations, tourne la tête, fait pivoter la taille. C'est avancer le corps, mais pas les poings. Youshen, le serpent, c'est la force tout ensemble.*

La connaissance des lois de l'équilibre permet ainsi de gagner et de lutter contre l'adversité: que ce soit l'agresseur humain, la maladie ou son propre ego.

Aussi, se relier à l'autre dans le bagua zhang, c'est avant tout impulser un mouvement en constante transformation, sans stagnation, ni arrêt, parce que les forces contraires yin-yang sont créatrices de vie. Une charmante anglaise nous dit avec humour: *Je dois m'adapter constamment à ce qui se passe. On inverse tout le temps: cerveau droit, cerveau gauche. Pas d'anticipation. On perd le nord à tourner.* On retrouve cette même idée dans les déplacements de pieds (si particuliers au bagua) qui transforment la relation en changeant constamment de direction. *Ajuster son pas et ses mouvements avec l'autre grâce à la marche en cercle, «transformer la force» sans jamais perdre le contact, amène à ne pas nous opposer, mais plutôt à échanger dans l'harmonie.* L'enracinement et les mouvements spiralés assurent simplement que la relation est en constant changement, sans raideur ni crispation du reste du corps.

Mais comment assurer la fluidité et le changement constant de la direction du corps si l'esprit du pratiquant n'a pas auparavant assimilé ces qualités en lui-même? Est-ce la qualité de corps qui change l'esprit ou l'esprit qui change la qualité de corps? Le bagua zhang, avant d'être une qualité de corps, s'avère avant tout une qualité d'esprit. Une qualité qui refuse les habitudes et les crispations nées de la mémoire du passé et de la projection dans l'avenir. C'est la faculté de transformer sans cesse les événements dans l'instant, d'observer le monde et autrui avec un regard constamment neuf! Le pratiquant cherche à incarner les lois de transformation qui portent toute évolution. Dans le cas qui nous occupe, c'est accepter et observer avec sérénité la fluctuation de l'évolution des relations passer de la gaieté au désaccord, de l'osmose à la tension, du temps pour soi au temps pour l'autre. ■



Dans la marche en cercle, chacun doit avoir conscience de l'autre et préserver le contact à distance, dans l'intention du regard et les perceptions énergétiques.

Un Combat avec Soi-même



Propos sur le Tui Shou échangés avec Thierry Alibert

Gtao : Thierry Alibert, quand avez-vous commencé le tui shou dans votre pratique du tai ji quan ?

Thierry Alibert : Dès le début, mais de manière très occasionnelle, car j'étais plutôt tourné à l'époque vers les arts martiaux externes de percussion comme le karaté et le full-contact. Mais le paradoxe est que j'ai découvert le tui shou lors d'un stage de full-contact ! J'ai eu l'occasion de pratiquer sur la plage avec un boxeur déjà expérimenté. Je dois avouer qu'au début de l'échange, j'avais tendance à mettre mes nombreux déséquilibres sur le compte de l'instabilité du sable sous mes pieds. J'ai très vite compris que le sable n'y était pour rien et que j'avais à faire là à quelqu'un de bien enraciné. C'était ma première et belle leçon de tui shou !

Vous venez des arts externes, croyez-vous en l'efficacité martiale du tui shou ?

Je ne pense pas qu'il soit raisonnable de parler d'efficacité martiale avec le tui shou. Selon moi, il est plus juste de parler de renforcement des qualités déjà acquises dans un autre art martial ou corporel. En cela, ce jeu pourrait constituer un tronc commun intéressant, tant sur le niveau physique que psychique. Pour ma part, je l'utilise aussi pour évaluer ma progression sur le plan de l'enracinement et de l'application des principes

internes liés à la terre. En ce sens, il y a donc là une interrelation entre la forme de tai ji quan que je pratique et le tui shou. En outre, je crois profondément que la réelle efficacité réside dans le combat qu'on livre à soi-même en combattant ses peurs et

Pratiquer avec le cœur et la sincérité d'un enfant qui joue.

ses angoisses. L'irrespect des règles est entre autres lié à la peur, mais l'instauration de règles trop fermées ne l'est-elle pas aussi ? Concernant l'application des mouvements, je dirai plutôt qu'il s'agit d'utiliser les principes découverts à travers les techniques du tai ji quan, ceci afin de préserver une certaine spontanéité dans le tui shou.

Quel est alors l'intérêt des exercices de tui shou mobile ?

L'intérêt majeur de ces exercices est d'amener progressivement le pratiquant à améliorer une certaine « habileté martiale ». En ce sens, cela peut être une bonne transition entre le tui shou à pas fixe (amélioration des qualités internes) et le san shou (combat codifié), et peut-être aussi la boxe du taiji. Ce travail du pas mobile améliore aussi le sens de la distance, du rythme et du déplacement,

sans pour autant perdre le contact subtil du partenaire. En cela nous nous rapprochons modestement des grands principes du judo, de l'aïkido ou de la lutte, pour ne citer que les plus connus.

Alors, au final, tui shou : technique martiale ou non ?

Le tui shou n'est pas un art martial et qui plus est, c'est une pratique récente qui a à peine plus d'un siècle d'existence. Le terme tui shou se traduisant souvent par « poussée des mains » ou « mains collantes », on serait tenté de dire qu'il s'agit là d'un art martial de contact. Mais il est très difficile de faire une comparaison entre ce jeu censé développer une voie spirituelle et relationnelle, et un art de combat d'origine guerrière. C'est avant tout un jeu très intéressant pour développer et améliorer les qualités relationnelles entre individus et redécouvrir le sens du toucher de l'autre, ceci dans le respect et grâce à une perception tactile de plus en plus fine.

Quelle est la qualité principale que le tui shou développe ?

L'un des exercices les plus difficiles en tui shou est de garder le sourire tout au long de l'échange avec son partenaire ; essayer de le faire avec le cœur et la sincérité vraie d'un enfant qui joue, est une des grandes clés de la réussite.

Aïkido,

Cette distance qui nous unit

par Franck Noël

Il arrive parfois que la pratique prenne l'aspect d'un jeu de rôles trop harmonieux, trop bien huilé, où les conventions, parfaitement respectées, régissent tout l'échange, et d'où tout imprévu, toute impertinence sont bannis.

Une aisance, une facilité outrancière, fruit d'une complaisance excessive de chacun, tant à l'égard de l'autre que de soi-même. Un déroulement sans heurts, inéluctable, programmé. Absence de risque, de problème à résoudre, simplement le doux ron-ron d'une répétition rassurante, comme pour se convaincre que tout marche bien.

Nous sommes alors, probablement, dans le domaine de l'illusion, de l'illusion que tout va bien. De l'illusion entretenue et quasiment proclamée comme valeur ; le règne de ce qu'on désire poser en réalité.

A l'inverse, les deux protagonistes s'engagent parfois dans une opposition réelle et systématique, sans souci de nuance ou de négociation. Chacun, résolument, faisant barrage aux ambitions de l'autre, dans une volonté de s'affirmer et de se briser mutuellement les rêves. Comme dans une compétition, mais une compétition faussée, pipée, puisque les règles n'en sont pas édictées et néanmoins transgressées.

Il est bien rare que ce genre de travail, autodestructeur, sorte de négation de lui-même, puisse déboucher sur quelque chose d'intéressant ou de porteur.

Nous baignons alors dans la frustration, mère de tant de violences.

Et la juste mesure entre ces deux extrêmes n'est pas aisée à trouver. Comment se frayer son chemin entre cette illusion et cette frustration, Charybde et Scylla de l'aïkido ? La voie est bien étroite mais le Sensei, capitaine funambule, a néanmoins pour devoir d'y faire naviguer ses ouailles et d'assurer leur passage.

Il faut voir, dans cette gageure, un sens possible et profond de «Ma».

«Ma», ce vocable japonais si insaisissable, étrange notion faite d'évidences et de paradoxes. On le traduit souvent par «distance», «intervalle». Associé à «Aï» (unification, harmonisation), il devient «Maai» et représente un des concepts les plus importants des arts martiaux : la capacité à gérer «l'espace-entre». Mais ce «Ma», cet entre-deux, désigne tout autant ce qui unit que ce qui sépare, et partant, le lien, la relation, mouvante, fluctuante, obéissant à des jeux d'influences, de pressions et de réactions autrement plus subtils que la simple distance géométrique.



crédit photo: Linda Ferrer-Roca

DIALOGUE ENTRE
UN MAITRE ET SON DISCIPLE

L'examen de l'idéogramme est encore plus révélateur de son sens profond il se présente comme une raie de lumière entre les deux vantaux fermés d'une porte. Là où, semble-t-il, tout est clos, la lumière s'infiltré, s'installe, illumine le décor, donne à voir, crée tout un monde, que précisément, à cet instant, nous habitons, et qui, pour nous, devient tout l'espace.

Cette possibilité de transformer un fil en espace, de basculer en lumière la fermeture opaque d'une confrontation, faisant apparaître alors tout un paysage insoupçonné.



Idéogramme «Ma», en Japonais.

Forcer cet impossible passage entre illusion et frustration, l'éclairer de cette intrusion, s'y engager comme dans un gouffre de connaissance et lui donner vie et réalité par sa jouissance et sa présence même.

Quelle meilleure définition de la pratique ?

Car c'est bien là qu'elle doit s'installer, dans ce «ma» qu'elle invente et crée. Elle serait stérile et n'aurait aucun pouvoir révélateur si elle ne faisait que balloter entre illusion et frustration. Mais, dans ce lieu qui est le sien, elle saura donner à goûter assez de joies, donner corps à assez de rêves pour ne pas se fracasser sur la muraille de la frustration, mais aussi présenter assez d'obstacles à surmonter, de défis à relever pour ne pas se laisser aspirer par le tourbillon de l'illusion. Il faudra pour cela que, profitant du faisceau de lumière, elle explore systématiquement son domaine, pleinement consciente de sa singularité et de sa fragilité.

Alors, occupant résolument cet «espace-entre» elle est réellement fondatrice d'un univers original et nouveau qu'elle illumine, donnant, à ce qui ne semblait qu'un interstice inaccessible, assez de volume, de relief et de chaleur pour que des personnes y évoluent et se développent dans la plénitude.

Dans un dojo, quelque part au fin fond de votre imaginaire. Le panneau coulisse dans un feulement discret. Le tatami de paille de riz tressée répand sa douce lumière beige. Nul bruit ne vient déranger la tranquillité du lieu si ce n'est la cascade, un peu plus loin, qui s'écoule gaiement, serpentant au travers des arbres et des rochers. Le maître est de dos, assis en zazen sur son zafu. Il est là sans y être. Hiératique, on pourrait le croire statufié si sa respiration ventrale, calme et lente, ne trahissait pourtant un léger mouvement de son kimono gris. Le disciple, trois pas en arrière, tente de maintenir cette position assise, imitant le maître, sa quiétude et sa vacuité. Mais cela est difficile. La pensée se remplit de questions et le corps devient douloureux. Ne pouvant se contenir davantage, il dit :

- Maître, j'ai mal ! Que dois-je faire ?

- Rien.

- Ce n'est pas l'échange que vous préconisez habituellement?! Comment puis-je réussir si l'autre me répond : «Rien.» ?

- Echanger, échanger ! Echanges-tu l'expérience ? Echanges-tu un sentiment ? L'échange n'est qu'une grossière approximation de l'interprétation de sa vérité. Rien d'autre. Alors, est-ce utile d'échanger ?

- Mais les arts martiaux, par exemple, se travaillent à deux ou plus. Ne sont-ils pas dans l'échange ?

- Non, car leur fond est trouble !

- Je ne comprends pas.

- L'apparence physique est claire. Leur travail nourrit leur corps. Les pratiquants deviennent forts et fiers. Ils sont solides. Malheureusement, leur être caché, leur «cœur», est trouble. Quoiqu'on fasse, mélanger du trouble et du clair donnera toujours du trouble.

- Comment se défaire de ce trouble alors ?

- Simplement, en ne jugeant pas. Arrête-toi sur cette phrase : «Juger empêche l'échange vrai».

- Et le défi, Maître, qu'est-ce donc ?

- C'est la partie révélée du faux échange, de celui qui s'est construit sur le jugement.

- Je ne comprends pas !

- Aujourd'hui je suis fort et pas encore vieux. Tu échanges fausement avec moi, car dans ton cœur naît déjà le défi futur. Tapi au fond de toi, il sera lancé demain quand je ne serai plus tout jeune. Ne te leurre pas. Observe ton côté obscur et ne te ment pas. Trompe les autres si cela t'effraie de te dévoiler, mais ne te ment pas ! En suivant cette discipline, alors un jour, peut-être, tu échangeras réellement.

- L'amour, n'est-ce pas un échange ?

- L'amour avec ce petit «a», est un défi lancé à toi-même contre tes propres peurs !

- Mais c'est quoi l'échange vrai, alors ?

- (...)

- Je ne comprends pas votre silence.

- C'est voir l'autre sans le regarder. C'est l'écouter sans l'entendre. C'est le toucher sans le caresser. C'est le sentir sans le humer. C'est le goûter sans le manger.

- Est-ce possible ?

- Sens les saveurs de la lumière par les oreilles de ta peau.

- (...)

L'homme est en perpétuel questionnement. Il ne peut faire la part des choses sans s'y appliquer psychiquement et physiquement. Il cherche l'échange du défi (son animalité) et parfois s'approche du défi de l'échange (son humanité).

Jean Motte



Kinomichi®

«Le fondement de l'existence, c'est l'harmonie !»

crédit photo: Michi Noro

Dans un long entretien à paraître prochainement, Masamichi Noro, ancien élève de Morihei Ueshiba, et fondateur du Kinomichi, nous a livré sa vision de la vie. Nous publions ici un extrait traitant particulièrement de la relation à l'autre et du contact.

propos recueillis par la rédaction

Gtao : Dans une pratique comme le Kinomichi, comment concevez-vous la relation à l'autre : partenaire ou adversaire, échange ou défi ?

Masamichi Noro : (rires) C'est à cause de tout cela que j'ai quitté l'aïkido ! « Mon *shiho nage*⁽¹⁾ est plus fort que le tien », et voilà l'esprit de dualisme, de plus en plus, sans conscience. Si on inculque ces schémas-là à un petit enfant, qu'est-ce qui va arriver après à l'adulte ? Qu'est-ce qui va arriver ? Et au cinéma, l'un tabasse l'autre, c'est un héros. Ce n'est pas un héros ! Ce n'est pas possible ! Il ne faut pas réaliser ce sens-là. Le dualisme doit disparaître. Donc, dans le Kinomichi, la première chose que j'ai faite, c'est de changer les mots, qui sont très importants et

influencent beaucoup. J'ai donné à tous les *nage waza*⁽¹⁾ le nom de « techniques de ciel ». Et aux *katame waza*⁽²⁾, le nom de « techniques de terre ». Car l'homme doit s'harmoniser avec l'espace et la terre. Pour les formes d'attaques, j'ai donné le nom de « formes de contact ». Toutes les notions d'attaque, de défense supprimées ! C'était difficile. Et en même temps, c'était pédagogique. L'enfant est encore sauvage, primitif, les sens d'animaux sont dans son corps, et si on développe ces sens, on arrive à quoi ? ! Animaux !!! Ce n'est pas possible, je ne suis pas d'accord ! C'est une catastrophe ! Vous tabassez quelqu'un, on s'exclame : « Ah, votre ki est puissant ! ». Mais le ki, c'est l'énergie de vie. Maître Ueshiba m'a dit : « Noro, mon aïkido, c'est la réalisa-

tion d'amour ; la technique, c'est l'outil pour cette réalisation ».

Comment passe-t-on de l'affrontement à l'harmonie ? Et quel est le rôle de l'énergie

Dès le départ, il faut changer l'énergie en contact. Si vous vous mariez, et que matin, midi et soir, vous vous affrontez, qu'est-ce que c'est ? Catastrophe, souffrance ! Mais si on aime, c'est magnifique ! La violence, l'affrontement, ce n'est pas cela notre désir, le monde n'est pas ça. Certaines personnes me disent : « Vous alors, avec votre façon de voir les choses ! La vie est une jungle, le monde est dur, il faut se battre avant d'être écrasé ». C'est l'impasse, il faut changer ! L'énergie enveloppe...

(M. Noro s'enveloppe avec les bras)... mmhh, c'est bon ! C'est ça la relation ! Me Ueshiba a fait un jour une des premières grandes démonstrations d'aïkido. Je n'étais pas son partenaire ce jour-là, j'étais en vacances. Quand j'ai appris la démonstration, je suis venu vite, mais il avait décidé déjà d'un autre partenaire. C'était dans un très grand théâtre de Tokyo, devant 4000 personnes. J'étais tout au fond de la salle, et parmi le public, il y avait beaucoup d'enfants, et de bruits. J'ai crié : «Taisez-vous tous !». Impossible. Me Ueshiba arrive sur scène... 1m53, un petit bonhomme ! Et son partenaire était Tada, avec une différence de taille extraordinaire. Me Ueshiba a fait un mouvement avec Tada, et tout d'un coup, silence complet !!! Il a continué, je le regardais, et le temps a passé. A un moment, lui et moi, nous nous sommes reliés. Il a fait un mouvement, je vois encore ses doigts, et j'ai fait un mouvement, j'ai réagi... 4000 personnes entre nous deux : je suis loin de lui, il est petit, mais finalement, lui et moi étions en contact. J'ai alors pensé : «Mais qu'est-ce que c'est que cette force ?!». Et chaque personne dans la salle a aussi senti cette force.

Qu'était-ce, cette force ?

C'est l'envie de contacter.

Pourquoi la pratique se fait-elle toujours à deux dans le Kinomichi ?

Que pensez-vous du mot «partenaire» ?

C'est la relation avec l'autre...

Voilà, c'est le principe de l'homme. Tchouang Tseu, disciple de Lao Tseu, se retira un jour dans la montagne. Arrive l'automne, les feuilles tombent. Tchouang Tseu, retiré seul depuis des mois dans sa maison, entend le bruit des feuilles tomber. Il se précipite pour ouvrir la porte en s'écriant : «Qui vient !?». Il était décidé, totalement sur le chemin du développement intérieur, mais il s'écrie : «Qui est là ?!». Et il a dit à plusieurs reprises : «L'homme a besoin de l'autre, il ne peut vivre seul». Donc, sans partenaire, on peut directement arriver à unir le ciel et la terre, mais regardez ce jeune garçon dans la montagne qui, malgré tous ses exercices, se précipite : «Qui est là ?!».



Un roi demande un jour un jour à un disciple de Confucius : «Exprimez-moi l'enseignement de Confucius». Le disciple n'hésite pas une seconde et trace cet idéogramme, qui signifie littéralement : «homme-deux». En Japonais, cela se dit xin. Homme + homme = la création de la joie.

Il est retourné plus tard dans la grande ville. Il avait compris que l'homme ne peut vivre et s'accomplir seul.

Et le contact ?

Aujourd'hui, pourquoi y a-t-il autant de maladies ? Dans le contact d'homme à homme, quelque chose ne va pas. Le ki et l'énergie, c'est notre vie, il faut le réaliser dans la rencontre homme/homme, et à aucun moment, ne parler de dualisme. Il faut développer ce sens (voir idéogramme).

En aïkido, il y a uke et tori⁽³⁾. Trouve-t-on ces mêmes notions dans le Kinomichi ?

Tori, c'est «attrape». Uke, c'est «accepte». Même une saisie, c'est déjà une attaque, ça ne va pas. Il faut dès le départ introduire la notion de contact. Tout est là. Aujourd'hui, tout n'est que distance, dans les guerres économiques, les guerres de ci, les guerres de là. Non ! Il faut penser à l'homme. Nous sommes des homo sapiens, pas des animaux. Il faut chercher dans ce sens !

Une fois que le contact est établi, comment en jouez-vous dans votre pédagogie ? Qui guide ? Qui est guidé ?

La notion de guide, c'est déjà une agression. Le fondement de l'existence, c'est l'harmonie. Nous allons ensemble. Nous allons nous promener ensemble. C'est pourquoi, uke, tori, attaque, défense, non ! Nous ne sommes pas des criminels. Ces sens-là, il ne faut plus les nourrir.

C'est le contact pour le chemin...

Voilà, c'est *michi* en japonais. Prenez l'idéogramme ki. C'est du riz en train de cuire, mais pour faire du riz, il faut de l'eau et du feu. La force de l'eau et du feu ensemble, c'est l'origine de toute chose. *Ka* (feu) et *mi* (eau), c'est Dieu. *Ka* monte vers le ciel,

mi descend vers la terre. L'eau est le plan horizontal, le feu est le plan vertical. Du riz, de l'eau, du feu et de la vapeur manifestée. Mais pour l'homme, ce qui est difficile, c'est notre interprétation : l'eau et le feu se battent. Mais au cœur de notre cellule de vie, l'eau et le feu donnent naissance à la vie. Si l'eau et le feu sont conçus avec le sens de combat, c'est une catastrophe. Voilà pourquoi l'homme cherche tout le temps l'harmonie du feu et de l'eau, qu'il entre dans les églises ou qu'il vénère Bouddha...

Cette harmonie, on doit la chercher tout le temps, pas seulement quand on entre dans le dojo ?

Oui, avant et après, c'est encore mieux (rire) !

En un mot : le contact ?

L'amour.

La relation ?

L'amour.

Qu'est-ce qui caractérise l'harmonie ?

L'amour.

A quel moment peut-on sentir que deux personnes entrent en relation ?

Au moment où le souffle naît dans le mouvement chez chacun. D'ordinaire, vous êtes là, je suis là, mais je suis là isolément, il y a tout le temps cet ego, comme un mur qui nous sépare, et sépare notre énergie. Avec l'exercice, le mur disparaît. Tout à coup, cette énergie... hum !... commence à créer l'espace. Ce moment-là est le moment du contact. Quelqu'un va pratiquer pendant de longues années, et tout d'un coup, un jour, ça y est !

Ça se voit ?

Oui, ça sera très net.

Est-il difficile de décrire «ce» qui change alors ?

C'est un état de souffle et... hahh (inspiration)... voilà... Ici (*en Occident, ndlr*), l'enseignement est très différent, le mouvement commence avec l'ego, c'est tout le temps mécanique. Pour beaucoup de personnes,

il faut savoir où se positionnent les pieds, combien de centimètres, combien de degrés et tout ça. C'est la forme. On le voit beaucoup dans la danse, et c'est dommage d'ailleurs. Alors que la danse, ça devrait être la réalisation de l'enseignement de l'énergie de terre, de ciel, et la création de l'espace par le mouvement. Le mouvement n'est qu'un simple outil. Qu'est-ce qui est important pour notre existence! ? C'est la vie! La joie de vivre! Malheureusement, «je pense donc je suis» amène l'homme dans la tête, en déséquilibre complet. Il pense qu'en faisant le mouvement, de telle ou telle façon, il sera dans la joie. Mais non! Vivre, c'est la joie, c'est l'amour! Donc, tout d'un coup, un jour, j'observe cet élève et je me dis... ça y est! Premier pas!

Parce qu'après ça peut disparaître, et puis revenir?

Les satori, toutes ces expériences, peuvent disparaître et revenir. Mais cette joie, dès qu'elle survient, il est très difficile qu'elle disparaisse. Après coup, c'est là. L'énergie du souffle est créative. Le cosmos grandit actuellement, il est dans une phase créative. Un jour, toute l'énergie et la matière se concentreront, comme dans les trous noirs, et entreront dans l'inspiration. Et quand ceci sera concentré à l'extrême, ceci explosera... peut-être... Donc, l'homme, tant qu'il est vivant, ne doit pas se replier sur lui-même. Tant que je vivrai, je donnerai au souffle, et je le montrerai. Il n'est pas possible que je m'arrête (rire)! Et cette énergie actuellement est tout le temps détournée avec l'usage de la force. Je dis non, la force sera pour s'harmoniser avec l'autre. C'est tellement simple et évident! Et pourquoi l'homme lutte-t-il avec l'autre? C'est notre animalité, et notre ego. C'est «Moi».

On ne peut pas toujours être en expansion; on vit des moments passagers de tristesse, de repli, avant de redevenir joyeux. C'est normal, non?

C'est la simple matière. Notre univers, lui, est harmonieux, plein de joie et d'amour. Tout le temps.

⁽¹⁾ Technique de projection en aikido.

⁽²⁾ Technique d'immobilisation en aikido.

⁽³⁾ En aikido, uke est celui qui attaque, et Tori celui qui défend.

SHINTAÏDO, un échange d'énergies et d'amour

Dans la pratique du Shintaïdo, le travail avec partenaire est fondamental. Ce travail s'effectue principalement à deux: une personne en dirige une autre, puis les rôles s'inversent.

Mais avant d'aborder la notion d'échange d'énergies, je voudrais parler du *ma*, l'«espace entre deux ou plusieurs personnes». Pour les Japonais, cet espace est vivant et exprime déjà la qualité de la relation (pour exemple, dans la vie courante, la distance qui sépare deux personnes dans une foule permet de préciser l'intimité de leur relation). Pour revenir à la pratique du Shintaïdo, on peut dire que l'échange a déjà commencé avant d'entrer en contact physique avec le partenaire. On peut alors parler de «distance juste». Etre trop éloigné du partenaire pourrait en effet signifier une mauvaise communication entre les deux. Etre trop proche peut au contraire exprimer un manque de réalisme et de clairvoyance. La «distance juste» quant à elle est extrêmement vivante, car lorsque l'un bouge, l'autre doit bouger également.

Dans la pratique du Shintaïdo, nous travaillons sur la notion de *ma* de façon non rigide. Ainsi nous essayons de nous inspirer des mouvements d'une algue (*wakame*) qui ondule sous la poussée du courant marin. C'est l'exercice à deux du *wakame taïso*. Les deux partenaires se placent face à face et restent ainsi pendant quelques secondes afin de préparer leur concentration. Pour l'un des deux, l'exercice consiste à imprimer des poussées à l'aide de la main dans le corps de l'autre qui les reçoit en agrandissant le mouvement pour revenir à l'équilibre. En fonction des réactions du partenaire, la personne qui dirige augmente ou ralentit son rythme, le but étant de «faire bouger» l'autre sans réfléchir, en laissant la main guider instinctivement afin de créer un mouvement délié et souple et de faire travailler un maximum d'articulations. Le leader se déplace autour de la personne afin de changer d'angle d'attaque en permanence. Il est important de préciser que la personne dirigée n'est pas passive car sa dynamique de réaction influe sur le leader. De plus son travail consiste à revenir dans l'axe en permanence. Cet exercice testé auprès de jeunes psychotiques donne des résultats très positifs, car c'est une ouverture sensible qui leur permet d'appréhender l'espace par le contact avec les autres.

Une autre notion essentielle dans la pratique à deux est celle «d'ouverture». Dans l'un des exercices proposés par Aoki Sensei (fondateur du Shintaïdo), le leader exprime une coupe avec les deux bras tendus et les mains ouvertes, le partenaire suit en saisissant les poignets. Cette coupe dans l'espace et dans le corps de l'autre provoque une ouverture qui suit une ligne imaginaire (le long de la colonne vertébrale) en passant par tous les centres d'énergie («chakras»).

Le fait d'alterner les rôles de recevoir et diriger suppose une écoute très fine de l'autre afin de s'adapter et de s'ajuster à chaque fois. Le mouvement dessiné dans l'espace suppose que l'on se recharge en énergie à chaque relance. La puissance d'énergie exprimée à chaque «coupe» est dosée par le souffle. Cet échange peut s'effectuer de façon plus ou moins dynamique en fonction du potentiel des deux partenaires. S'il existe un niveau très différent entre les deux, la personne plus expérimentée doit s'adapter à la plus faible en essayant de la faire progresser. Si le rythme est trop soutenu, il y aura forcément rupture.

Un échange d'énergies est un échange d'amour entre deux partenaires: la joie de tout donner et de tout accueillir.

Bernard Léпинаux



crédit photo: Philippe Accarias

L'Autre dans l'art de Sumikiri

par Jean-Daniel Cauhépé & Ailing Kuang



Le rapport à l'autre pose question dans les arts internes car ils semblent se centrer en premier lieu sur la réalisation de l'individu. Une certaine qualité de réalisation étant obtenue, l'expérience engloberait alors autrui, confirmant que lorsqu'un individu est attiré par la découverte de la transcendance, il a toujours besoin de se retirer en lui-même. Or, dans l'art de Sumikiri (en japonais: «action d'enlever les quatre angles à un carré»), toute réalisation passe obligatoirement par l'expérience de l'autre.

L'Autre: finalité de l'art de Sumikiri

Sur le plan humain, la finalité de notre art est d'avoir une attitude de Miséricorde et d'Amour quelle que soit la conduite de l'autre, même dans ses extrémités les plus violentes. Nous comprenons donc qu'il n'y a pas de mouvement ou de technique sans cet Autre. Il est au pratiquant ce que l'eau est au poisson, l'air à l'oiseau. L'Autre est à la fois support et élément créateur de la gestuelle. L'Autre n'est pas envisagé tel un adversaire mais comme un partenaire, il est la différence dont il faut tenir compte sans cesse, mais aussi le miroir dans lequel nos erreurs et nos réussites se reflètent.

Se guérir soi et guérir l'Autre

Lorsque le Maître Morihei Ueshiba maintenait au sol un partenaire, son attitude consistait à métamorphoser le ki de l'attaquant, agissant tel un thérapeute, il déclarait: «Je l'ai simplement aidé à se calmer en me mettant à sa place!». Nous comprenons le principe du «Shobu-Aïki» qui consiste effectivement à se mettre à la place du partenaire et agir avec confiance et foi en rayonnant l'énergie. C'est une mission de pacification car O Sensei déclarait que son art «est médecine pour un monde malade». Tout attaquant est considéré comme un être souffrant, en

détruisant la spirale de violence, nous nous sauvons nous-même, en un même geste, nous guérissons attaquant et attaqué.

C'est pour cela que nous avons adopté comme règles fondamentales:

- Percevoir l'intention du partenaire,
- Adhérer à l'action du partenaire,
- Se mettre à la place du partenaire.

Rendre l'Autre à lui-même

L'Autre, on ne peut l'aliéner, ni le dominer, car alors nous sommes dans l'erreur, et il n'y a pas d'harmonisation des énergies. L'Autre que l'on ne peut endoctriner, ni façonner, ni formater, car alors nous deviendrions des manipulateurs. Il n'existe de «Mouvements Univers» réussis que si nous rendons l'Autre à lui-même, dépouillé d'agressivité, d'inertie non créatrice, d'hostilité ou de complicité collaboratrice, vidé ensemble de tout attachement. La gestuelle correcte signifie que nous sommes parvenus ensemble à recréer un espace-temps harmonique.

L'harmonie de la relation

Nous ne rappellerons pas ici tous les procédés «internes», nous évoquerons seulement pour nous faire comprendre la symbolique bien connue du Taïki. Tous les «Mouvements Univers» que nous traçons avec le partenaire sont des spirales nées du Taïki, expression de la Loi d'Harmonie, faite de balancements, de «pleins et de vides», d'alternances, d'expansions, de contractions, d'inspir et d'expir, de rythmes et de girations. Ces mouvements calqués sur le déroulement du Taïki s'enchaînent dans une alternance de yin et de yang, ainsi avec le partenaire nous jouons selon le principe du mouvement perpétuel qui englobe les phases de naissance — croissance — décroissance — mort — re-naissance... Ce procédé permet de rejoindre l'idéal des Sages anciens qui était d'unir le Ciel, l'Homme et la Terre, pour lesquels les jeux de l'altérité conduisaient à l'Unité.

Comme l'exprimait Morihei Ueshiba: «Une fois que vous les aurez enveloppés dans votre cœur, vous serez à même de les guider le long du chemin que vous indiquerez le Ciel et la Terre».

ONT PARTICIPÉ A CE DOSSIER :

- Arnaud Mattlinger, ancien aikidoka, pratiquant de taiji quan et wutao
- Franco Mescola, enseignant et formateur de tai ji quan en Italie
- Dominique Noailles, et Kunlin Zhang, enseignant et formateur de bagua zhang, directeur du Centre Likan
- Thierry Alibert, enseignant et formateur de tai ji quan, champion d'Europe de tui shou
- Pol Charoy & Imanou, fondateurs du magazine Génération Tao et créateurs du wutao
- Franck Noël, 6e dan d'aïkido, de l'aïki-kaï de Tokyo. Occupe la fonction de président du collège technique de la FFAAA. Texte et photo extraits de son ouvrage: *Aïkido, fragments de dialogue à deux inconnes*, éd. Franck Noël
- Jean Motte, 5e dan d'aïkido, directeur du centre Imhotep, école de formation en acupuncture
- Masamichi Noro, fondateur du Kinomichi. A lire: *Le Kinomichi, du mouvement à la création*, par Raymond Murcia, éd. Dervy
- Bernard Lépiniaux, enseignant de Shintaïdo
- Jean-Daniel Cauhépé et Ailing Kuang, fondateurs de l'Ecole de Sumikiri et auteurs de nombreux ouvrages dont le dernier, *Shobu aiki*, vient de paraître aux éditions Guy Trédaniel.