

Samedi 6 janvier 2024

8h. Horaire du week-end. Ce matin, je pratique avec un ancien. Il se dégage de lui une densité minérale. Petit, le visage à la fois buriné et étrangeté lisse, il me sourit. Je suis heureux de le retrouver. Cela fait très longtemps que nous n'avions pas été ensemble pendant une séance.

Les dernières semaines ont quelque peu assombri le ciel intérieur. Je sais très bien pourquoi, mais cela ne change pas grand chose. Le résultat est que je me présente sur les tatamis encombré.

Mon maître nous parle en début de séance de misogi, soit purification. Il en parle concernant le norito, l'invocation shinto qui est récitée par celui ou celle qui conduit, au début de chaque séance. Mais on pourrait appliquer cela à la pratique de l'Aïkido elle-même. A l'écriture. A la scène.

On vient se nettoyer des pollutions qui se déposent. Et puis, avec le temps, la pratique régulière, quelque chose se fait. Opère. On n'en a jamais fini. Misogi. Ainsi en est-il à mes yeux de l'écriture et de la scène. Misogi. Nettoyer ce qui encombre pour, peut-être, percevoir une autre réalité. une réalité plus ample, à laquelle on appartient. Mais recouverte souvent. Oubliée.

Le réel nu, enfoui sous les couches épaisses des représentations de la réalité qu'on nous assène, qu'on alimente souvent soi-même.

Je reprends le chemin du dojo depuis peu. Je réinscris la pratique dans le quotidien. Déjà ça. On verra bien ensuite. Ces 4 dernières années, le théâtre a pris toute la place. Diriger une compagnie, diriger un théâtre, chercher à y insuffler le ki nécessaire et cultiver l'ambiance d'un lieu comme on cultive une plante, un arbre, un amour, un lien. C'est une aventure passionnante.

Pourtant, depuis peu, évidence dans le corps, quelque chose appelait. Réaction immédiate, retour au dojo. Bouger les lignes. Voir depuis un autre endroit le même paysage. Me voilà de retour au dojo et j'ai l'impression de n'avoir rien décidé. La pratique me permet de voir depuis un autre endroit. Le corps, le cœur s'en souviennent.

Mon maître parle du norito. Il en parle comme du vent, sonnant, sifflant différemment au travers des branches d'un arbre ou d'un buisson. C'est comme ça. Chaque jour est autre. Plus besoin de chercher à contrôler, à diriger. Chaque jour est autre. On suit ce qui se présente à soi, sans inquiétude.

J'ai toujours été étonné de constater à quel point la pratique nous révèle. A quel point elle nous dévoile, met en lumière nos empêchements nos attitudes, nos postures. Mais aussi notre beauté, notre immensité, notre enfance qui rejaillit et la liberté, qui à certains moments nous saisit.

Aujourd'hui je me vois engoncé dans mon corps. Inquiet, pas fluide, pas net et pas franchement de bonne humeur. Dehors, je saurais très bien cacher mon assombrissement. Ici, c'est l'inverse. Je ne vois que ça. La fermeté de mon partenaire le met encore plus en lumière. Une fermeté sans agression. C'est très bien. C'est là qu'on travaille.

On pratique des techniques avec tanto, le poignard en bois. Mon partenaire est à l'écoute. Il y a un grand plaisir à pratiquer avec lui car sa stabilité m'impose d'être là. Certaines présences sont comme ça. Elles induisent une clarté en face. J'aime ça. Une certaine forme d'intransigeance. Mais je suis à la peine aujourd'hui. Les techniques passent, peut-être un peu trop consciencieuses. Il me manque quelque chose. Ou à l'inverse, je suis déjà trop plein.

Mon maître insiste sur l'écoute des lignes. Chercher les lignes, cela veut dire essayer de trouver dans la posture et le mouvement (de soi comme du partenaire) l'accordage. Comme on accorde un instrument. On cherche un autre diapason, qui permet à l'attention de se détacher d'une crispation sur telle ou telle partie du mouvement. On part en quête de l'ensemble. Être à l'affût de cet ensemble tout en se sentant à la rue comme ce matin, bon courage.

Paysage limité. Faire de la place. Pas si simple.

Ne pas coaguler son attention sur telle ou telle partie du corps. Souvent, quand on est attaqué, l'attention va se précipiter sur l'endroit de la saisie ou le point d'impact de l'attaque. Et c'est là qu'on s'enferme. La saisie de mon partenaire est très ferme. Mon maître passe près de moi. Effectivement, toute mon attention est focalisée sur mon poignet saisi. « Toi qui fais du théâtre, vas voir dans les coulisses ... » Je déplace mon attention du poignet vers mon partenaire. En ayant déplacé un peu le corps, une ouverture s'était faite juste derrière le partenaire. Je n'y avais pas porté attention. Il me suffit d'aller dans cette ouverture, et le mouvement s'enchaîne de façon plus fluide.

La vieille histoire. Lorsqu'on montre la lune, l'idiot regarde le doigt.
Ce matin je cherche quelque chose. Et je pressens que l'acte même de la recherche empêche.
Faire. Ecouter. Suivre. Initier. Réagir. Accorder. Maintenir. Ouvrir. Resserrer. Mais pas chercher.

Dernier exercice. Kokyu ho. Assis tous les deux en seiza, face à face.
Mon partenaire me saisit les deux poignets. Il s'agit de ne pas bloquer sur la saisie, mais ouvrir progressivement un espace qui va englober le partenaire, aller au-delà de lui, puis le faire chuter d'un côté ou de l'autre. Ecrit comme ça, ça a l'air intéressant. Peut-être jouable.

Pourtant, là, c'est le blocage complet. Mon partenaire réussit apparemment sans mal à m'englober, sans que je puisse rien y faire. Impossible de passer au-delà. Oublié le Yin. Oubliée la fusion de sensibilité. Je ne parviens pas à voir plus loin. Finalement, à force d'efforts, j'arrive à passer. Mais à partir du moment où je passe avec efforts, intimement, je ne peux pas valider.

Je comprendrais plus tard, plusieurs jours plus tard, que mon point de départ était faux. J'avais en quelque sorte attendu la saisie complète pour tenter de me manifester. Or, il aurait été intéressant d'être là avant, bien avant, et adapter la forme de sa présence au partenaire. En l'occurrence une fermeté ouverte, stable. Plus de densité.
Un terrain de conversation à même hauteur, en quelque sorte.
En attendant sa saisie, je lui avais ouvert la porte. Une fois entré, il n'avait eu aucun mal à occuper l'espace entre nous. Aussi simple que ça.

La séance se termine. Un léger découragement m'envahit. Il a la même valeur qu'une joie. Chaque jour est autre. Pratiquer quand ça va. Pratiquer quand ça ne va pas. Surtout quand ça ne va pas.

Une phrase revient dans la journée. Esquisse une question, une direction, un souvenir, un vœu.
Albert Camus : « Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été ».

Dehors le vent souffle.