

Dimanche 2 octobre 2022

5 heures de sommeil. La douceur de l'automne au sortir. Les rues sont clairsemées.

« Ce que je fais m'apprend ce que je cherche » dit Pierre Soulages.

Le dojo, c'est agir. Se lever. Lutte parfois pendant quelques minutes contre le désir de retourner s'endormir. Parfois on ne sait pas vraiment pourquoi on y va.

Aller au dojo le matin, c'est passer sous les radars, à l'heure où la ville s'éveille. Alors que ma vie est heurtée par la dégradation de l'état de santé d'un proche, aller pratiquer revêt un autre sens. Je retourne sur d'anciennes terres, je foule le sol des tatamis et cette sensation, fugace : « je suis chez moi ».

Le fondateur disait, lorsqu'on lui posait la question « où est votre dojo? », quelque chose comme « partout où je me trouve », ou « sous le ciel, sur la terre ». Et s'il n'a pas dit ces phrases, je lui prête volontiers.

Sensation ces dernières années que le « dojo », c'est à dire le lieu où l'on pratique la voie, avait migré et s'était incarné ailleurs, dans d'autres pans de ma vie. Je n'allais plus pratiquer.

Un autre espace s'était imposé à moi. Un théâtre, dont j'étais devenu l'un des responsables. Le lien s'était fait aussitôt en moi. La responsabilité d'un lieu était devenu comme le prolongement de la pratique. J'avais décidé de mettre en application ce que j'avais appris au dojo, et de me consacrer pleinement à cela.

J'ai toujours eu l'impression que ce que je cherche au théâtre et dans la pratique d'Aïkido, c'est résolument la même chose : un lien. Une utopie concrète. Une possible liberté. Une conversation avec quelque chose qui nous dépasse, sans nom, et auquel nous appartenons.

Aller tremper les pieds, la tête ou plonger tête baissée dans un grand courant, à l'instar d'une rivière. L'écrivain David Léon dit « Tu es écrit », et non « j'écris ».

Ces trois dernières années, j'ai appliqué à la codirection du théâtre ce que j'ai appris au dojo, avec tout ce que cela compte de tâtonnements, d'incertitudes comme de puits de lumière et de joies brutes. Le soin de l'espace, l'importance d'une attention au moindre détail, une attention qui protège. La respiration. Le lien. L'attention au ki, à ce que dégage le lieu. Le pont entre visible et invisible. Et le développement du centre. Un ancrage. Toute mon attention s'est naturellement portée vers ce lieu, cette direction.

Pourtant.

Ce dojo-là, le dojo initial, l'espace protégé dans une impasse du vingtième arrondissement de Paris, cet espace entretenu par la seule volonté de ses pratiquants, cet espace-là me manquait.

J'avais cru à une rupture. Elle ne s'était pas faite au dedans. Quelque chose perdurait. Je reprend les étoffes éparses des tissus de ma vie et je les couds ensemble.

On prend le ciel et on le coud à la terre dit Christian Bobin.

La séance va commencer. Il y a une dizaine de pratiquants dans l'espace. On se retrouve autour d'un café avant d'aller pratiquer. Mon partenaire du jour est massif. Il se dégage de lui une bienveillance placide. Il demande à pratiquer avec moi avant la séance. Avec plaisir.

On travaille sur une saisie arrière des deux épaules. Uke (celui qui joue le rôle de l'attaquant, de l'agresseur) saisit le kimono au niveau de l'épaule, passe par derrière, et clôt sa saisie en tenant l'autre épaule. Dit comme cela, Tori (celui qui reçoit la saisie et va exécuter la technique) a l'air de subir. Je suis saisi. Je suis envahi.

Pourtant, en observant bien le maître, on voit qu'il induit la saisie chez Uke. De la façon dont il se meut, j'ai l'impression de le voir créer un vide dans lequel l'autre n'a d'autre choix que de

s'engouffrer et donc de saisir. Effacement d'une pensée binaire, d'une posture classique attaque/défense. C'est plus subtil que ce que l'on percevait. Comme si le mouvement de la technique qui, au moment de la saisie n'existe pas encore, avait déjà commencé avant de façon invisible. Ça m'intéresse de plus en plus.

On dit dans l'art de la coupe au sabre que la coupe en elle-même commence bien avant la sortie de la lame. Ainsi en est-il du tir à l'arc. Quelque chose est induit. Une direction est montrée avant que le chemin ne se manifeste. En observant les postures corporelles, on peut aussi ressentir cela. Quand on joue un spectacle aussi.

De là découle une attention renforcée. ce n'est pas au moment où la saisie est appliquée qu'il faut « être là ». Il faut être là avant.

La saisie arrière des deux épaules peut vite devenir envahissante. Pourtant, mon maître nous montre comment, en préservant son centre, on peut passer entre les mailles du filet de la saisie et la retourner comme un gant. On préserve sa sphère. On pivote, on passe littéralement dans les espaces vacants, dans un mouvement circulaire, par l'arrière ou par l'avant, et lorsque le retournement est effectué, les positions sont inversées. Uke n'a d'autre choix que de lâcher et de chuter.

La solution est plus simple que ce que l'on pensait, mais l'on était brouillé par ce que la saisie avait fait naître en nous. Une résistance comme un réflexe de crispation et la sensation qu'on est pris, comme un poisson dans la nasse.

Il est derrière moi. Il tient mes deux épaules. Comment ne pourrais-je pas être pris? On peut faire de la poésie si on veut mais la saisie par l'arrière rappelle qu'on n'échappe pas au réel.

Revenir ailleurs. Je vis dans ce monde mais je ne suis pas de ce monde. Ce que l'on nomme le réel est à réécrire sans cesse. Maintenir l'argile humide sous peine de se voir entouré par un réel sec, sans souplesse.

Alors qu'on est saisi, on matérialise devant soi sa sphère, comme un gros ballon de plage. Puis on pivote en gardant le ballon dans les mains. L'attention a été portée ailleurs. On ré-insuffle au corps de l'unité, de la respiration. La différence est colossale.

S'orienter vers la sphère plutôt que la saisie. La crispation est passée au second plan et le réel se modifie. La sphère n'est pas de l'imagination, une forme de persuasion. La sphère est très concrète et chacun le sent, à commencer par le partenaire qui perçoit que quelque chose lui échappe malgré l'envahissement.

Quand le pivot est réalisé avec la sphère et qu'on retourne le gant, cela devient encore plus concret. Uke perd sa stabilité, est obligé de suivre le mouvement. Lors du pivot, on attrape pour ainsi dire le centre de l'autre. On crée de la vulnérabilité chez lui.

Mon partenaire et moi alternons la technique l'un sur l'autre. Ça passe. Il nous manque sans doute de la précision, de la profondeur dans la respiration. Mais ça passe. Mon maître vient, valide le mouvement que je viens de faire.

En fonction de chaque morphologie, il faut adapter la technique. C'est sans doute ce qui m'intéresse le plus en ce moment. Ce que l'on peut faire ensemble. On ne trouvera pas l'ouverture de la même manière chez chacun. On ne s'ouvrira pas de la même manière en fonction de son partenaire. A souvent chercher la paille dans l'oeil de l'autre, on oublie la poutre dans le sien.

Ici, c'est bon enfant. Sérieux, mais sans accrochages. On fait attention l'un à l'autre. On ne se corrige pas. Corriger l'autre m'a toujours paru délicat, plaçant de fait dans une position de sachant. Je me méfie de cela. De façon générale, sur les tatamis, je me méfie de la parole. La transmission touche plus, il me semble, quand elle se situe dans le faire sentir plutôt que dans le dire. Préserver cette dimension de la pratique.

On parle du dojo parfois comme une école de la sensation.

Mon maître revient sur la technique initiale et nous montre l'alternance de Yang et de Yin dans le corps, dans le déroulé du mouvement. Comment, si l'on n'y prend pas garde, on peut rapidement basculer dans un Aïkido fermé, martial dans l'excès, uniquement axé sur le yang, sans ouverture vers une autre dimension du mouvement plus sensible, le yin.

Il nous montre comment le cercle de la sphère peut être yang ou yin. Je tente aussitôt de sentir cette différence dans mon corps. La sensation est très nette. C'est comme une focale différente. L'excès de Yang conduit à une posture de résistance dans mon cas. Pour endiguer l'envahissement de la saisie arrière, on érige des remparts. Tu ne rentreras pas.

La posture yin appelle autre chose. C'est comme si l'on avait oublié ce qui se passe au dehors pour mettre en lumière et faire croître quelque chose qui existe en soi. On change de plan. Une ouverture issue de la partie avant du corps, réunissant le ventre, la poitrine et la face intérieure des bras. Pour le coup, pas besoin d'imagination, la sensation à elle seule suffit à faire naître des images.

Mon maître nous parle souvent du corps en termes de yin et yang. La ligne shoto délimitant la frontière. Mais ce qui est proprement saisissant, c'est de voir l'alternance de yin et yang dans la réalisation d'une technique. Cela paraît être naturel. Comme si le travail pouvait se résumer à simplement s'accorder à quelque chose qui, de tout temps, habite le corps, le mouvement.

Si on est suffisamment attentif, on peut remarquer qu'effectivement, les parties Yang et yin se succèdent. J'arrive à le voir. De là à le faire, à le ressentir, il y a un gouffre.

Le pont avec le tao est immédiat. Suivre les lois naturelles. Découvrir que quelque chose agit quand on agit pas, ou quand on suit simplement ce qui de tout temps est là, à portée de main, mais masqué, caché par trop d'ajouts, de pensées.

Souvent le travail avec les acteurs porte sur cela. Souvent il s'agit de porter son attention sur quelque chose d'eux-mêmes, une brèche en eux qui, si on s'y engouffre avec confiance et courage, porte des polarités différentes, contraires, avec lesquelles on peut écrire l'espace, la parole, le mouvement, le lien. Les bons acteurs sont des sorciers. Les bons aikidokas aussi.

Je reviens à cette posture face à l'attaque. Cet effort qu'il faut produire, une fois la frontière dessinée entre soi et l'autre grâce au yang, pour laisser le yin s'immiscer et teinter la suite de mouvement.

J'essaye. Au début, ça ne passe pas vraiment. Ça tient plus de l'imitation de forme qu'autre chose. Puis je reviens au centre. En une fraction de seconde, le lien est fait. L'attention se dépose à l'intérieur du cercle de mes bras et la floraison y répond instinctivement. L'extérieur s'étiole. Le partenaire ne peut pas entrer. J'ai déserté le lieu de la confrontation. Je suis ailleurs. Et cet ailleurs se déploie, entraînant le partenaire. Le mouvement se met à parler autrement. Il devient une conversation entre yin et yang, et le partenaire. C'est troublant de voir que d'autres chemins sont possibles, autres que de la résistance.

C'est désarmant. Oui, c'est le bon terme. Désarmer. Qui enlève les armes. Aïkido est une pratique martiale désarmante.

C'est comme si quelque chose nous avait été confisqué. Quelque chose que l'on connaît pourtant, et dont le contact nous ramène immédiatement à un état initial, originel, simple. Le travail immense qu'il faut déployer pour aller vers la simplicité.

L'art contient cette quête de redécouverte de pans du réel masqués par la saturation. La pratique d'Aïkido aussi.

Le reste de la séance se déroule sans accroc ni puits d'intensité. L'espace de quelques minutes, on change de partenaire. Je pratique avec une femme ceinture noire que je n'ai pas vue depuis

longtemps. Il se dégage d'elle quelque chose de paisible, souriant. D'une certaine manière, elle aussi conditionne l'attaque et la saisie. Nous improvisons de concert pendant quelques minutes. La séance touche à sa fin. Je remercie mon partenaire.

Je repense à Pierre Soulages. « Ce que je fais m'apprend ce que je cherche ».

Je dois trouver un titre pour un prochain solo que je m'apprête à créer, pour lequel je serai seul sur scène, sans texte écrit. Le spectacle tracera le récit, l'aventure que je vis depuis 25 ans sur ce pont étrange que j'ai bâti, me sentant une appartenance à chaque rive : les arts de la scène d'un côté, les arts de combat de l'autre.

Sergiu Celibidache parle de la liberté comme étant la finalité de l'art. Itsuo Tsuda dit la même chose de l'Aïkido. S'il ne faut garder qu'une chose, c'est celle là je crois. La liberté.

Les élèves saluent le maître qui les salue dans le même temps. Nous saluons tous la calligraphie centrale. Le silence et l'immobilité reviennent se déposer dans l'espace.