

Mercredi 29 décembre 2010.

Un peu moins de 6 heures de sommeil. Je résiste tant bien que mal au réflexe de me rendormir, me fait un café, puis un autre, mange un peu tout en m'habillant avant de sortir vers 6H30. L'air frais est agréable comme le silence de la petite rue que j'emprunte pour aller au dojo. Une forme de rétribution, dès que je mets le pied dehors. Le froid est supportable et il n'y a personne. La ville n'est pas pour autant endormie. Quelques voitures sillonnent la grande rue des Pyrénées. A l'intérieur de la caserne fermée des pompiers, l'alarme se déclenche alors que je passe devant. Je ne vois personne. Juste des véhicules et le bruit de la ville, mais aucune silhouette. J'aime particulièrement ces moments. L'absence apparente de vie qui est en même temps une promesse de la vie à venir, inéluctable.

Ma pensée, même si elle n'a besoin que de peu pour se mettre en route, n'est pas encore opérationnelle.

Tout en marchant, je me souviens d'un livre lu il y a quelque temps, mettant le doigt sur une attitude d'accueil, d'observation sans jugement de ce qui nous parvient. Dans notre processus mental, l'accueil est très court, il est tout de suite suivi par l'analyse, la pensée s'accrochant aussitôt à ce qui nous parvient : un arbre, une lumière, un paysage. Comme un processus d'ingestion mentale. C'est très facile à observer sur soi-même. La réception du réel n'est que le premier pas d'un processus conduisant à l'analyse.

Là, c'est une alternative autre. Il s'agit de mettre en sommeil l'analyse mentale, s'appauvrir en quelque sorte, être dans une sorte d'expiration de la pensée, favorisant le lâcher prise de l'analytique. On traverse alors les rues, le matin, le réel, avec une sensation différente.

Je perçois cette différence, mais de façon légère et passagère. Mes pensées en ce moment acceptent de desserrer un peu la bride, mais jamais bien longtemps. Je suis un mélange d'esquisses. Période étrange. Je sens que des mouvements souterrains importants sont en train d'avoir lieu, en ce moment, en moi. Un évidemment. Mais impossible de comprendre et à plus forte raison, d'influer sur ce processus. La pensée s'affaire alors, tente d'analyser et de trouver des solutions, oubliant de considérer qu'un cycle bas est un cycle bas, et qu'il n'y a rien à faire d'autre que de cheminer.

Les premières notes pour l'écriture du prochain texte, élégie pour un de mes amis, mort l'année dernière, n'arrangent pas les choses. Ces notes sont toujours une succession de portes fermées, de questions sans réponses, d'hypothèses mentales, de soifs qui ne trouvent aucun point d'eau. Je connais. A chaque fois, jusqu'à ce que la structure ou le ton du texte se dégagent, c'est la traversée du désert.

La mainmise du mental. Je repense à cela parce que c'est une des composantes de ma vie de ces derniers temps. Maître Tsuda utilisait une expression pour définir cela : tête chaude et pieds froids. Là où cela devient vexant, c'est quand je m'aperçois qu'effectivement, le corps se comporte ainsi, multipliant les migraines sans pour autant réchauffer les pieds. La pratique du matin est un moyen de nager à l'inverse de ce courant.

Quitte à s'accepter comme un chantier, autant que ce soit un chantier à ciel ouvert.

Il y a un peu moins de monde dans le dojo qu'en début de semaine. Mon maître, je le comprendrai un peu plus tard, est parti à Milan, dans un autre des dojos de notre école, et il va

y rester pour une dizaine de jours. Son absence est perceptible. Le Ki est différent aujourd'hui. Le changement pour nous qui pratiquons, c'est une prise en main différente. Plus autonome. Délicat à négocier.

C'est un ancien qui conduit la séance. Je me place derrière une jeune femme. Je la connais sans la connaître. Nous n'avons, je crois, jamais pratiqué ensemble. Elle est à la fois très fine et en même temps raide. Bien que je porte le hakama et elle non, je n'interviens que peu pour la corriger. J'essaye de la trouver autrement. En essayant de faire en sorte que mes propres mouvements ne soient pas décentrés. En tâchant de ne pas aller vite.

Il est séduisant, lorsque l'on commence à connaître un peu la technique, d'aller vite. C'est plus spectaculaire, mais, ainsi que le dit justement celui qui conduit la séance, cela permet aussi d'échapper au travail de précision. Oh que oui. Je connais bien la musique.

Je sens ses bras raides, son souffle qui reste loin, comme enfoui en elle, je la sens qui force. Et je ne fais rien, ou très peu, pour la corriger. Je ne vais pas vite. Peut-être trop consciencieusement, j'en oublie la nécessaire amplitude. Nouvel écueil.

Lorsque, dans une technique, on est amené à saisir le poignet du partenaire, inmanquablement, au début, les yeux se fixent sur le poignet. On fixe son attention sur cette saisie, pensant que c'est par cette précision des mains que la technique va passer. Or, c'est par le juste positionnement du corps, qui implique toujours une posture correcte, donc une amplitude, que la technique peut se réaliser. Dans le cas de la saisie du poignet, si l'on est placé correctement, à la bonne distance du partenaire, avec la bonne posture et la bonne respiration, la main se place d'elle-même exactement au bon endroit. Il faut regarder au-delà de la main, au-delà même du partenaire, sans pour autant l'oublier. C'est cela qu'il est difficile de maintenir. Une forme de présence à l'autre qui ne soit pas une fixation ni un oubli. C'est pareil pour le plateau. L'art de l'acteur, de mon point de vue, c'est être capable de trouver cet endroit, ce mélange d'absence et de présence, cette amplitude, et d'en faire le terreau de tout travail d'interprétation.

La séance se poursuit avec ma partenaire. Les techniques se suivent. Elle chute trop facilement. Il est dur d'éprouver la technique si la chute se fait alors qu'on a à peine esquissé le mouvement qui doit la déclencher. Il faut aller jusqu'au point limite, jusqu'au point où le corps n'a pas d'autre alternative que de chuter. Le problème, c'est qu'on chute parfois avec une certaine complaisance, un à priori d'acceptation de la technique, sans chercher à la « tester » avec sa propre résistance. De ce fait, on appauvrit son travail et celui du partenaire. L'espace juste qui existe entre forcer et s'absenter est ténu. Vraiment.

Donner encore plus d'importance à la respiration.

Nous poursuivons ensemble, enchaînons tranquillement les mouvements. La séance, si elle n'atteint pas des pics d'intensité, n'en demeure pas moins ouverte et agréable. Les floraisons prennent du temps et contrairement au travail d'écriture, l'Aïkido ne peut pas vraiment se pratiquer seul. Je crois que je goûte avec un certain plaisir, à travers ces séances d'Aïkido, dans cette semaine de solitude, à la saveur du lien à l'autre, y compris dans sa dimension la plus banale et la plus incomplète.

Après que la séance se soit achevée, je reste seul sur les tatamis. Je vais chercher mon bokken, qui est au dojo maintenant depuis quelques mois. Il me manque. J'ai envie de le voir, de le

sentir, de le retrouver comme on retrouve quelqu'un que l'on connaît depuis longtemps. Chêne blanc du Japon. Je le sors de sa housse sale et pendant dix minutes, dans le silence, je fais quelques mouvements avec lui. L'avantage du bokken par rapport au katana, c'est que le bokken est une métaphore d'un sabre. Pas un sabre réel. Il est donc plus souple, pour quelqu'un comme moi qui ne maîtrise pas le sabre, de travailler avec un objet comme celui-ci. Moins martial. Plus apte à représenter, du moins pour moi, tout ce qui en Aïkido, va au-delà du martial pour ouvrir d'autres portes. On peut le saisir par la poignée pour effectuer des mouvements reproduisant les techniques de sabre. Mais on peut également le saisir autrement, pareil à un bâton, et en faire un partenaire plus mobile que le serait un sabre réel. Mon bokken est avec moi depuis au moins quinze ans. Il m'a suivi partout, même si souvent il restait dans son étui de tissu. J'ai fait il y a 6 ans un spectacle, un solo que j'interprétais moi-même, dont il était le seul accessoire. Je n'y ai peut-être pas pensé mais cet objet s'est chargé, au fil des années. Il est une continuité.

Le souffle est là. Je vérifie que mon centre est relié à la pointe du bokken. Je répète des techniques de coupe verticale et diagonale plusieurs fois. Puis je me laisse aller à « improviser » avec le bokken, essayant de voir où il m'emmène, où la respiration me mène. Le temps est peut-être trop court et il serait sans doute profitable d'approfondir tout cela. Il n'empêche. C'est un état clair, heureux, aussi simple qu'éphémère.

Je finis véritablement ma séance ainsi. En rangeant mon bokken quelques minutes plus tard, je décide de le ramener avec moi à la maison. Parce que je sais qu'il me suivra pendant les répétitions qui vont bientôt commencer. Que je le laisserai, ainsi que je le fais souvent, pour la nuit, sur le plateau vide. Il est en quelque sorte ma « servante », comme on appelle ces lumières sur pied que l'on installe sur les scènes de théâtre vides la nuit venue. Il me permet surtout de ne pas oublier la direction que j'ai choisie, et me donne la possibilité de revenir à un enseignement que je connais et qui ouvre ma respiration dès que je le pratique. Très légèrement arrondi, ainsi que le sont les sabres japonais, je le vois comme un pont. Un pont entre ces deux pans de ma vie : l'Aïkido et le théâtre. Ame-no-Ukihashi-ken. Le pont flottant céleste.

La cérémonie du premier janvier approche. Je reste encore une heure au dojo, prenant part au grand ménage. C'est drôle. Il y a deux jours, je nettoiais les escaliers, les marches qui conduisent du rez-de-chaussée au premier étage où se trouve le dojo, aujourd'hui, le hasard veut que je nettoie les trois poubelles à l'extérieur, placées dans le jardin. L'image fait sourire, mais elle reflète bien l'année qui vient de s'écouler. Je suis à l'extérieur du dojo, cela a été l'une des tonalités majeures de cette année, et pourtant, je suis présent, participant au même titre que les autres à un mouvement d'ensemble. Cela me convient.