

Dimanche 24 décembre

Je ne me souviens plus du réveil. Juste la température dehors, douce. J'arrive une vingtaine de minutes en avance, le temps de profiter d'un café avant la séance.

Séance du dimanche, toujours un peu plus de monde. Une douzaine de personnes.

Le maître n'est pas là. Il reviendra dans quelques semaines. Un nouveau dojo vient de voir le jour à Milan et sa présence là bas accompagne les pratiquants durant ces premières semaines.

Un ancien conduit la séance. Nous sommes tous assis, en deux lignes. Celui qui conduit est devant nous, face à la calligraphie centrale. Le silence qui s'installe est comme une eau tiède, dans laquelle on entre progressivement. Les yeux se ferment, parfois. Et surtout, le temps est se dilate. Le temps, la respiration et le silence se fondent.

A bien y regarder, dehors, peu d'écrans partagés pour un silence commun.

Je suis assis dans la première ligne, face au Tokonoma. Quelqu'un s'assoit derrière moi. Je pratiquerai donc avec lui. Ayant été absent longtemps, chaque séance a comme un goût de retrouvailles. Je connais la très grande majorité des personnes présentes ce matin-là. Ce sera donc toi. Tu es là. Cela fait longtemps. Voyons ce que nous avons à nous dire.

Celui qui conduit commence par la démonstration d'une technique sur saisie du poignet. Irimi nage sur saisie gyaku hanmi. Je sers de Uke. Je joue le rôle de l'attaquant. Je le saisis. Il refait la technique plusieurs fois. Je chute en arrière. Ses mouvements sont tranquilles, clairs. Aucune force et en même temps, sensation très nette de ne pas pouvoir « échapper ». C'est agréable. La démonstration s'achève. Chacun va pratiquer cette technique pendant quelques minutes avec son partenaire, à tour de rôle.

Mon partenaire me saisit. Il tente de m'envahir, de m'imposer une direction. Saisie du poignet. Lorsqu'on est saisi, on est face à une ligne frontale qui tente d'envahir. Je me décale, je sors de sa ligne, puis vais derrière lui. L'équilibre à ce moment là pour le partenaire est comme sur un fil. Je suis derrière lui, je viens juste de prendre son centre. Puis je m'efface dans un mouvement de rotation qui entraîne le partenaire.

C'est là que cela devient passionnant. Il y a rotation parce qu'on crée un vide.

Et c'est cet appel d'air qui entraîne le partenaire, et non une volonté d'imposer une direction.

Dit ainsi, cela paraît simple. Mais dans la pratique, cela met en lumière des courants à l'opposé de ce retrait, parfois ancrés très profondément.

Dans mon cas, j'aurais tendance à imposer, presque à tirer l'autre, l'obliger à me suivre.

Comme un réflexe animal. Je n'y pense pas. Il me faut alors respirer profondément pour tracer un autre chemin. Je ne le sens pas complètement. Des pollutions de volonté, de vieux réflexes, subsistent encore. Mais peu à peu, cela se clarifie. Créer un vide. S'absenter et, en s'absentant, générer sans même s'en apercevoir une autre profondeur de présence.

Laisser un vide au lieu de gorger l'espace de soi-même.

Nous continuons à pratiquer. On change les rôles. On tâche d'être précis, centrés, à l'écoute de l'autre et de soi-même. On change encore. L'espace évidé, même partiel, génère en moi de la joie. Une joie pas vraiment explicable, sans raison autre que le surgissement d'un nouveau périmètre, intérieur et extérieur. Comme un appel d'air.

Même si je ne le maîtrise pas, même s'il échappe encore, peu importe. Le surgissement de la joie ouvre un champ. Comme dans certaines répétitions ou représentations. La joie est toujours liée à une certaine qualité du présent. On voit cela chez les enfants, pris dans leurs jeux.

Bien sûr, on a quitté l'enfance depuis longtemps. Nos dressages ont fait le boulot. On est prêts à se défendre, et on a souvent raison. Se défendre. Tenir. Résister. Bien sûr.

Lorsque je mets à l'écoute de ce moins, je ressens cet appel d'air. Mais dans le même temps, je réalise à quel point l'encombrement est encore grand en moi. Il ne faut pas grand chose pour que

je retombe dans la volonté, le frontal. Il y a des jours où l'encombrement est tel qu'on est comme enseveli. Mais heureusement, il suffit de peu, un simple courant d'air, une légère fraîcheur ou parfois un mot, et ça se reconnecte en un instant. Cela suffit. La joie revient.

C'est peut-être pour cela que je reviens pratiquer. Parce que le dojo est un des lieux où surgit la joie pour moi. Une joie qui est reliée à quelque chose de très profond. Souvenir d'une calligraphie de Tesshû Yamahoka vue au fronton d'un temple à Kyoto : « le dojo donne de l'or à tous ».

Je continue la séance avec mon partenaire. Je distingue assez clairement les endroits où il tente de passer en force. Je ne le corrige pas forcément. Chacun doit faire son chemin et je suis moi-même loin d'être libre de ces réflexes. Je dis un mot, de temps en temps. Mon partenaire aussi. On cherche ensemble. Je tâche d'être clair dans ma position de Uke, c'est à dire celui qui attaque, qui envahit, celui qui va permettre à Tori, l'autre, au travers de la technique, d'aller plus loin.

Je perçois d'autres automatismes en moi, qui consistent à faire se mouvoir telle ou telle partie du corps. Depuis que j'ai repris la pratique, je tente de repartir du point de démarrage. Le centre. Et comment, dans chaque mouvement, l'ensemble du corps est mis en mouvement. Croire que c'est le bras qui se lève, ou la jambe qui recule, c'est morceler. C'est mettre en place un puzzle qu'il faudra ensuite ré-assembler. Il faut se poster avant. Avant le puzzle.

Sur cette technique que nous travaillons ce matin, irimi-nage, celui qui conduit vient me voir. Il me précise un élément. Lors de la fin de la technique, le bras qui a entraîné dans le vide se relève et, en redescendant, entraîne le partenaire dans une chute.

« Ne pense même plus à le faire chuter. Contente toi d'inspirer quand le bras se lève. Ouvre grand, et c'est le partenaire qui chutera tout seul. Plus besoin de vouloir le projeter ». J'essaye. La différence de sensation est très nette.

Vouloir entraîner l'autre. Vouloir le faire tourner, le faire chuter. Lui appliquer une technique. Toujours cet effort. Que se passe-t-il quand on dépose tout cela à côté?

C'est autre chose. On conduit l'autre, pour un temps et pour un temps seulement. On ne cherche pas à le soumettre. On garde son centre, on l'étend, on s'unit, on se sépare. C'est tout.

La séance se termine. On se remet dans l'alignement du début. Tout le monde face à la calligraphie. Celui qui conduit la séance est devant. C'est lui, là aussi, qui donne le diapason de cette fin. L'ambiance est silencieuse à nouveau. Il se tourne vers nous. Nous nous saluons dans un même souffle. Il nous parle.

« Une séance d'Aïkido ». « Un cours d'Aïkido ».

Il nomme cette petite différence et, en quelques minutes, résume très simplement le coeur de la pratique telle qu'elle est envisagée ici.

Dans un cours, on vient apprendre des techniques. Dans une séance, on tâche de se rendre disponible, poreux, à ce qui peut arriver. Un cours peut devenir en entraînement. Une séance, c'est un moment. Parfois il se passe quelque chose, parfois moins.

Finalement, on ne vient pas apprendre quelque chose, acquérir telle ou telle technique. On ne vient pas recevoir un enseignement. Ou alors, ça ne peut être que le point de démarrage.

Il y a autre chose. Il y a finalement peu de dojos où se déroulent des séances d'Aïkido dit-il. Beaucoup de cours. Des entraînements. Mais peu de séances.

Pour avoir vu un certain nombre de dojos, en France et au Japon, je ne peux qu'acquiescer.

Le non-faire, la voie du dépouillement qu'a indiquée Itsuo Tsuda, c'est peut-être cesser d'acquérir (des techniques, des niveaux, des compétences) pour laisser résonner autre chose.

Toute la journée qui suit, demeurent en moi les échos d'une joie.