



Marcella Paviot

nous parle du travail aux armes après
le stage de bokken qu'elle a dirigé à Aurillac

| *une question, d'abord : tu disais tout à l'heure que c'était le troisième stage... moi j'étais allée au premier – celui qui était réservé aux femmes – le deuxième a eu lieu quand ?*

Marie-Agnès Zellner (MAZ) : c'était en février 2012...

Marcella Paviot (MP) : ... et maintenant c'est le troisième.

| *et il y en aura d'autres ?*

MP : sans doute, il n'y a aucun problème. La collaboration peut toujours fonctionner, je suis ouverte à toute possibilité, proposition. Après, cela dépendra des calendriers, des envies.

| *et pour toi, Marie-Agnès, l'intérêt d'organiser des stages avec Marcella Paviot sensei, par rapport à des stages avec d'autres personnes... est-ce que c'est spécifique ?*

MAZ : comme je l'expliquais une fois à un sensei qui me posait la question « pourquoi un stage spécifiquement féminin ? », c'était déjà pour faire perdurer et entretenir le lien avec Paviot Kyoshi, puisque c'est elle qui m'a fait passer mes premiers grades, et puis parce que dans notre école, des femmes qui pratiquent à ce niveau-là et qui peuvent enseigner à des femmes, quand on arrive à un certain niveau – c'est ce que demande Sensei,

Marcella Dossola Paviot est née en 1957 dans le sud de l'Italie. C'est à Segrate, dans le voisinage de Milan, qu'elle débute l'aïkido au dojo Ren Bu Kan avec monsieur Filippini en 1973.

En 1974 elle rencontre pour la première fois Cognard Shihan et Kobayashi Soshu. Elle continue l'étude de cette discipline qui l'amènera plusieurs années après à rencontrer de nouveau ces maîtres.

Depuis 1984 elle suit régulièrement l'enseignement de Cognard Shihan, d'abord en Italie puis en France où elle déménage en 1986.

Elle s'inscrit à l'Académie Autonome d'Aïkido dirigée par Cognard shihan et possède aujourd'hui le rokudan (6^{ème} dan) ; elle fait partie du shihankai du Kokusai Aikido Kenshukai Hirokazu Kobayashi Ha.

Marcella Dossola Paviot dirige des stages en France mais également à l'étranger (Europe, Asie, Afrique) pour adultes comme pour enfants.

aussi, [ndlr : maître André Cognard], il m'a dit : pour passer yondan, va travailler avec des femmes – dans notre école, je n'en connais que deux, et j'ai la chance d'en avoir une près de chez moi, c'est Paviot Kyoshi. Donc je ne peux que la solliciter, dans les EFE, dans les EFESup, et l'inviter le plus que je peux pour profiter de son enseignement, de sa richesse, de sa finesse de travail, de la finesse de ses explications, de la compréhension de son aikido. C'est donc pour cela que je l'invite, et en fait c'est très égoïste, finalement, puisque c'est pour moi (rire), pour pouvoir en profiter au maximum. Elle me fait grandir, elle m'a fait grandir depuis mes premiers pas dans l'aïkido, et j'espère qu'elle me fera grandir longtemps encore dans cette pratique, sur le tatami.

Et c'est aussi une façon de faire partager aux autres. J'ai ce lien avec Paviot

Kyoshi, et il ne faut pas que cela reste quelque chose de privé, un lien exclu-



sif. Il faut que les gens puissent aussi en profiter, et si certains ont la chance de la voir en EFESup, ou dans ses clubs, on ne peut pas tous en bénéficier, et le fait de l'avoir pour nous sur un week-end permet à d'autres personnes qui auraient envie de travailler avec elle de pouvoir profiter de ce riche enseignement.

‡ *c'était le cas, apparemment...*

MAZ : nous étions vingt-cinq personnes...

‡ *venues d'un peu partout, ou surtout de la région, voire du dojo où nous étions reçus ?*

MAZ : il y avait des pratiquants de mon dojo, de l'Académie d'aïkido d'Aurillac ; il y avait des gens du club de Paviot Kyoshi, d'Echallas, des gens de Paris, de Bretagne, de la Côte-Saint-André, à côté de Grenoble, une personne qui est venue de Barcelone, et une autre de Rouen.

‡ *est-ce qu'il s'agissait d'habitues ? Qu'est-ce qui fait que des gens viennent d'un peu tous les coins de France pour ce week-end ?*

MAZ : pour les gens qui étaient présents sur ce week-end, on ne peut pas dire qu'il s'agisse « d'habitues ». Ce sont des personnes qu'on n'a pas vues sur le stage de 2012, ni forcément sur le stage de 2010. C'est une nouvelle « tranche » d'élèves, qui sont en EFE, en

EFESup, qui font des prépas, donc qui ont commencé à travailler en région, puis qui sont venus à Bourg-Argental, et qui maintenant commencent à se déplacer sur des propositions de stage comme celui-ci.

‡ *des pratiquants que vous connaissiez déjà, pour beaucoup ?*

MP : oui, je connaissais la plupart, parce que ce sont des gens qui participent à d'autres stages, des stages dans lesquels je suis moi aussi élève, et pas seulement enseignante, les fameuses EFESup ou EFE, ces stages de formation à l'enseignement dans lesquels on a donc l'occasion de se voir, de se côtoyer, de se connaître... Peut-être pas forcément de travailler ensemble, parce que ce sont des stages dans lesquels il y a énormément de gens qui participent, et donc ce n'est pas facile de travailler avec tout le monde.

Qu'est-ce qu'ils viennent chercher avec moi, spécifiquement ? Je ne sais pas, il faudrait leur poser la question à eux. Moi je ne donne pas un cours en me disant « je vais avoir tel ou tel public ». J'arrive, je ne sais pas qui il y aura, combien de personnes, de quel niveau... J'arrive, je fais le mokuso, j'essaye de me mettre en contact énergétiquement, psychologiquement, physiquement, avec ces personnes, de créer un lien. En japonais, cela s'appelle le ki no mu-subi, ce lien qui fait qu'une harmonie se crée, que l'on perçoit une demande. Et l'on essaye, en tout cas moi j'essaye

de répondre à cette demande, de la façon la plus sérieuse, la plus honnête possible, avec franchise, en admettant mes limites, en les faisant voir, en les mettant aussi en évidence : voilà, là je me suis trompée, ce n'est pas comme ça... Et en essayant d'expliquer que le travail, c'est un travail qui se fait sur soi, que c'est une recherche, un travail de compréhension, de réflexion, un travail physique, un vécu, et un travail relationnel...

‡ *justement, pour revenir sur ce qui a été fait pendant le stage, nous, nous avons eu l'impression de quelque chose d'hyper structuré, préparé, avec une progression magnifiquement orchestrée (rire) ! Je ne sais pas ce que tu en penses, Marie-Agnès, mais moi, c'est l'impression que j'ai eue, celle d'une montée en puissance pendant tout le week-end. Nous avons commencé – du début à la fin, c'était des fondamentaux – mais ce n'étaient pas les mêmes hier en début d'après-midi, et aujourd'hui, à la fin de la matinée. Alors, concrètement, qu'est-ce qui a été travaillé, depuis hier ?*

MP : concrètement, qu'est-ce que j'ai voulu donner ?

‡ *voilà !*

MP : j'ai voulu donner le plaisir de la pratique, le plaisir d'être avec des gens, d'échanger avec ces gens, et d'échanger d'une façon réelle. Souvent, on pratique, on croit faire quelque chose,

et le geste traduit l'image que l'on se donne, et il ne traduit pas la réalité. Une frappe doit arriver dans le centre, au-dessus de la tête, sur le partenaire; pas à côté de lui, pas devant lui, pas dix centimètres ou vingt centimètres au-dessus de lui.

La frappe, c'est une projection d'énergie, et cette projection d'énergie doit toucher le partenaire. Cela ne veut pas dire que je vais frapper le partenaire, mais je dois le toucher. Et le toucher, ce n'est pas forcément avec son arme, mais si l'arme est positionnée justement, et si l'énergie et la volonté de frapper existent, il y a une relation qui se met en place.

J'ai voulu travailler sur la justesse de la relation : un attaquant attaque, un attaqué reçoit l'attaque mais il ne fuit pas devant elle. Il peut se défendre de cette attaque et proposer un travail de... on appelle cela « contre-attaque », mais ce n'est pas une contre-attaque. C'est vraiment un discours, un dialogue qui se fait entre les gens avec – ici, c'était un stage d'aïkiken – une arme à la main, mais la même chose peut se faire en aikitaïjutsu, entre corps et corps : la relation doit être réelle, elle doit être véridique.

Donc, donner du plaisir, et donner l'idée de la justesse de l'action. Ne pas vivre dans une illusion de faire quelque chose qui pourrait peut-être un jour nous servir, mais faire quelque chose là, maintenant, vivre dans le présent, travailler dans le présent, être dans le



(C) Photos 2014 Horst Schwickerath – Marcella Paviot à Brignoud/Frogies, décembre 2014 – www.aikidojournal.fr

présent, agir dans le présent.

Nous avons commencé par une manipulation tout à fait simple, pour comprendre comment on fait bouger un objet entre nos mains, comment on s'approprie un objet – le bokken en l'occurrence – comment lui donner vie et transmettre l'énergie qui est en nous à ce prolongement de nous qu'est le bokken. Et cela, avec simplement des frappes, des déplacements, des rotations, le lien qu'il y a entre la pointe du bokken, et son propre centre. Et puis, après un travail d'assouplissement, de compréhension, de manipulation, appliquer ces déplacements, cette manipulation, cette compréhension sur les attaques qui sont portées par le ou les partenaires.

‡ donc, *frappes descendantes – matsu no tachi...*

MP : ...matsu no tachi, montantes – ume no tachi – et aussi take no tachi, c'est-à-dire tout ce qui relève du rapport relationnel entre les personnes ; c'est un rapport horizontal, et surtout toujours dans le mouvement. La rela-

tion n'est jamais quelque chose de fixe, elle est toujours en mouvement parce que les gens changent, se déplacent, mûrissent, et donc la relation évolue, automatiquement. C'est horizontal, mais ce n'est pas figé, c'est dans le mouvement.

‡ *et nous avons terminé par un enchaînement... dans... plus que quatre directions...*

MP : vous pensez au dernier enchaînement que nous avons fait hier soir ? (rire)

Oui, on a commencé avec un seul partenaire, puis on a travaillé avec deux partenaires, dans différentes positions, et surtout la plus propice aux attaquants, à 180°, et on a terminé, seuls, par un enchaînement qui se fait sur un espace circulaire, dans toutes les directions, y compris les diagonales, pas seulement nord, sud, est, ouest, mais aussi les espaces intermédiaires. On peut ainsi vraiment toucher du doigt le mouvement circulaire et en spirale que l'on fait tout le temps quand on pratique l'aïkido.

‡ *ce qui m'a frappée hier, quand on travaillait sur cet enchaînement, c'est le contraste entre ce qui peut apparaître un peu comme un carcan - on fait tel mouvement, après quoi on passe dans telle direction, puis tel mouvement, dans telle direction, etc., quelque chose qu'il faut mémoriser, un peu l'exercice imposé... et puis la liberté que cela donne ensuite, parce que ça se répète à l'infini, parce qu'on peut ensuite le mettre en pratique avec des partenaires, avec des attaquants qui viennent de toutes les directions... A mon tout petit niveau, sur l'enchaînement dit « de Maître Kobayashi », au jo, c'est vrai que ce n'est pas du tout la même chose de le travailler tout seul, lorsqu'on débute - je me souviens que pour moi, à ce moment, ça ne voulait rien dire - et au moment où on le met en œuvre avec des partenaires, où il prend toute sa dimension...*

MP : ... et son sens. C'est très difficile, le travail individuel, parce qu'il faut se projeter dans l'espace, et créer un attaquant imaginaire. D'un coup, il faut que les frappes, les gestes, les mouvements que l'on fait soient justes, alors qu'il n'y a rien en face de nous qui nous dit que c'est juste. Donc il faut vraiment une concentration profonde, de chaque instant, sur la façon dont on bouge, comment on avance, sur tout ce que l'on fait.

Arriver à donner une consistance à l'espace devient difficile, mais le travail individuel permet d'acquérir la technique parce que l'on commence à dé-

lier le corps dans les mouvements, on commence à avoir ce que l'on appelle au départ des « réactions » inconscientes, des mouvements instinctifs, qui ne sont plus inconscients ni instinctifs quand on continue. On passe par cette étape de réaction au mouvement mais il est faux de dire que l'aïkidoka réagit : l'aïkidoka agit. Prendre conscience de son action, qui pendant une période de l'apprentissage reste inconsciente donc reste « réaction », mettre de la conscience dans cette action permet de comprendre toute l'importance du travail qui a été fait.

Quand on se retrouve avec un ou plusieurs attaquants, l'acte que l'on a travaillé seul - quand on s'est appliqué à mettre le pied à cet endroit, à tourner le bassin de cette façon, à placer les mains dans cette position, à tourner son regard dans cette direction, de façon très stricte - à ce moment, on le fait d'abord instinctivement, par réaction, parce que c'est un geste que l'on a intégré. Et après, vient la conscience du geste, avec toutes les interrogations - comment ça se fait ? - sur la pratique qui vient derrière.

‡ *un peu comme l'apprenti calligraphe passe des années à tracer des traits verticaux sur une feuille, en se demandant ce que l'on est en train de lui faire apprendre, et un jour cela prend son sens... Ce matin, nous avons travaillé différemment. En quoi c'était la suite logique du travail d'hier ?*

MP : on est passé... (rire) ça c'est

quelque chose qui m'agace... Je vous explique pourquoi ...

‡ *... parce c'était quelque chose qui allait naturellement...*

MP : en fait je ne suis pas du tout logique, personnellement : je fais des choses, et comprends ensuite ce que j'ai fait...

‡ *ce qui ne veut pas dire que ce n'est pas logique... (rire)*

MP : voilà ! Il y a une logique dans l'espace, dans la nature, dans ce qui se fait. Mais il faut analyser le travail.

Pourquoi le travail de ce matin ? On a commencé avec un partenaire, on a fini par un travail avec deux partenaires. On a conclu le travail de la journée d'hier avec une centralisation sur soi dans ce mouvement de prise de conscience de tout l'espace autour de soi.

Aujourd'hui on a travaillé avec un bokken qui n'était pas agressif. Il était au repos, dans la main droite ; normalement on n'utilise pas le bokken du côté droit : il est toujours tenu par la main gauche, la main droite sert à dégainer et à prendre le contrôle du centre du partenaire pour éventuellement frapper. Là on était à l'opposé, en tenant le bokken à droite, et donc dans l'impossibilité de travailler avec le côté gauche. On n'est plus dans une situation de conflit. Tant que j'ai la possibilité de me défendre avec un

**Si vous voulez lire volontiers plus – nous vendons AJ :
https://www.aikidojournal.eu/Edition_francaise/2014**