

- [3] Pranin, Stanley - Rendez-vous with Adventure (DVD) Aikidō Journal
- [4] Amdur, Ellis - Hidden in Plain Sight: Tracing the Roots of Ueshiba Morihei's Power. Edgework: Crisis Intervention Resources PLLC (2009). Format poche: 252 pages. ISBN-10: 0982376200
- [5] Amdur, Ellis - Dueling with O Sensei, 2e édition, Freelance Academy Press
- [6] Tamaki, Léon - Yamada Yoshimitsu, the Free Man. Budo No Nayami
- [7] Pranin, Stanley - Interview with Koichi Tohei (en anglais) Aikidō Journal
- [8] Amdur, Ellis - A Consideration of Aikidō Practice within the Context of Internal Training. AikiWeb
- [9] Pranin, Stanley - Entretien avec Mariye Takahashi (2).

Aikidō Journal n° 120 (en anglais)

A propos de l'auteur

Ellis Amdur est un instructeur certifié (shihan) dans deux koryu : Araki-ryu Torite Kogusoku et Toda-ha Buko-ryu Naginatajutsu. Il pratique les arts martiaux depuis près de 45 ans et en plus des koryu, il a étudié un grand nombre d'autres arts de combat dont le muay thai, le jūdō, l'aïkidō et le xingyi. Expert reconnu sur les traditions martiales japonaises classiques et modernes, il est l'auteur de trois livres et d'un DVD pédagogique sur ce thème. Le plus récent est le livre "Hidden in Plain Sight: Tracing the Roots of Ueshiba Morihei's Power".



Ellis Amdur – 9 octobre 2011

Plus d'informations sur ses publications sur les arts martiaux sur les sites :

www.edgeworkbooks.com www.kogenbudo.org

par
Nathalie Maccario Vergeron



Aikido et changement intérieur

R é f l e x i o n

L'aïkido peut-il être le moyen d'un changement intérieur ? Comment ? Pourquoi ? Par quels leviers ? Tel est le sujet auquel il m'a été proposé de réfléchir pour Aikido Journal. Avant de partager ici quelques considérations toutes personnelles sur ces questions, et ne prétendant bien entendu pas à une quelconque exhaustivité en la matière, il me faut indiquer que tout ce qui concerne la pratique martiale aura pour limite celle de ma propre (et courte) expérience de l'aïkido, au sein d'une seule et même école, devenue aujourd'hui le Kobayashi Ryu Aikido (KRA)*.

Quelques définitions

À présent, commençons par définir le « changement intérieur », désigné ici comme finalité possible de l'aïkido. En tout état de cause, il est un « changement intérieur » qui fait florès. Érigé en Graal à trouver pour atteindre le bonheur, celui-ci fait vendre magazines spécialisés et méthodes miracles de développement personnel ... Souvent, ce « changement

intérieur » n'est vu que comme le passage obligé pour accomplir un but précis, qui était auparavant inaccessible : diminuer le stress, sortir de la dépression, faire changer ce qui ne va pas dans sa vie ... On entre alors dans un processus linéaire fort pauvre : état antérieur -> méthode miracle -> changement intérieur -> réalisation du but défini, qui ne laisse guère le loisir d'explorer cet « intérieur » au-delà de ses couches les plus superficielles.

S'il n'est pas question de reprendre ici des débats que des siècles d'histoire de la pensée spirituelle, métaphysique, philosophique et psychologique n'ont pas suffi à trancher, partons du principe relativement consensuel qu'il y a, en nous, sujet pensant, plusieurs profondeurs. Celles-ci s'échelonnent de la plus superficielle – notre personnalité sociale, le personnage que nous nous sommes créés au fil de notre histoire et avec lequel nous interagissons en société –, à la plus profonde – celle qui serait, pour reprendre les mots de Maître Cognard, dans un document non publié, «

siège de l'esprit un, unique, indivisible ». Entre les deux, se trouvent plusieurs couches, du plus conscient, au moins conscient, puis à l'inconscient, qui englobent des éléments déterminants de notre « je » auxquels nous avons plus difficilement accès. Toutes ces couches jouent un rôle variable dans la détermination de nos actions et pensées quotidiennes et, au-delà, dans ce que nous sommes et dans la façon dont nous nous percevons nous, en tant que « je ». On peut en tout état de cause supposer que plus le « changement », quel qu'il soit, prend racine dans une couche profonde, plus il est puissant, sincère, conforme à notre désir le plus intime ...

Mais de quel « changement » parlerons-nous ? Du résultat d'une évolution, ou du processus qui mène à ce résultat ? La distinction est essentielle. La première acception donne une finalité à la recherche, quand la seconde voit l'intérêt de la recherche elle-même, quel que soit le résultat ... Laissons, si vous le

voulez bien, les « changements intérieurs » visant un résultat préalablement fixé aux marchands de bonheur facile, pour nous intéresser au(x) processus de changement intérieur, démarche qui me semble la plus en accord avec notre discipline martiale, qui est elle-même processus de recherche.

“Une seule chose est constante, permanente, c’est le changement”. On peut tout à fait adhérer à cette affirmation d’Héraclite, philosophe grec du IV^e-V^e siècle av. J.-C.. Encore faut-il ajouter que, si ces processus évolutifs adviennent, dans l’absolu, ce qui fait qu’ils sont « changements », est que le passage d’un état à un autre est perçu par une conscience, de même que le temps écoulé entre les deux. Cela est vrai aussi de toute évolution psychique : tout « changement intérieur » est également conscience de ce changement. Schématiquement, pour qu’un processus de changement s’enclenche, il faut que le psychisme ait connaissance d’un état (B), autre que le sien (A) à un moment donné (si je ne perçois rien de mieux, plus « confortable », plus beau, en dehors de ce que je suis déjà, pourquoi changer ?) ; qu’il ait la capacité de parcourir le chemin qui sépare (B) de (A) ; qu’il ait le désir de parcourir ce chemin ; qu’une fois arrivé à (B), il soit capable de l’intégrer (ainsi l’état (B) devient-il l’état initial d’un futur changement). En ce sens, on s’intéressera malgré tout au résultat du changement, non comme finalité, mais comme étape dans un processus d’évolution. Comment l’aïkido, pratique corporelle, peut-il influencer sur ce processus, interagir avec lui ?

Changer, sortir de moi

Tout d’abord, nous l’avons vu, le processus de changement intérieur est profondément lié à la connaissance de la possibilité d’un état nouveau. Or, commencer l’aïkido – cela vaut je suppose pour tout art martial traditionnel –, c’est redevenir élève, une position dans laquelle il est assez rare de se retrouver, une fois sorti du système scolaire. En aikido, que je sois professeur ou non, je suis avant tout élève et idéalement, je cherche à le rester en permanence. C’est bien là l’esprit de « shoshin » : être prêt à recevoir, sans préjuger de quoi,

posture que l’on peut considérer comme préalable à tout apprentissage, et donc à tout changement. La survenue de cet état est facilitée par le respect du rituel et de l’étiquette : en pénétrant dans le dojo, j’entre dans un lieu consacré à la transmission. Ma place, celles des autres aikidoka et celle de l’enseignant y sont définies par la charge symbolique attribuée à chaque zone (la transmission se fait du kamiza au shimoza ; les élèves se placent du plus gradé au joseki au moins gradé au shimozeki), par le respect des rituels, notamment des saluts... L’aïkido pratiqué dans un cadre d’enseignement traditionnel offre donc des conditions favorables à l’accueil d’un changement.

Par ailleurs, où percevoir la possibilité d’un changement intérieur, sinon dans l’esprit d’un autre que moi ? Or, le pratiquant d’aïkido se retrouve impliqué dans un échec riche avec ses pairs. Des interactions qu’il n’a pas en dehors du tatami. Non verbales, elles passent nécessairement par le corps, et visent justement à une meilleure communication entre moi, et l’Autre. De cette meilleure communication avec l’Autre, qui constitue elle-même un changement intérieur, pourront émerger de nouvelles perceptions d’états autres que moi vers lesquels mon esprit aura la volonté de tendre.

Chacun a ainsi pu constater que l’attaque et son contact engendrent de nombreuses réactions (gestes de résistance, de protection, voire gestes violents) et émotions (peur, colère, tristesse...), totalement incontrôlées au début de la pratique. Elles sont la manifestation de réflexes archaïques. Quelqu’un entre dans mon espace péricorporel, je réponds comme l’homme le fait depuis des millénaires : je défends. Peu à peu, par la répétition de cette expérience (et d’autres !) dans un cadre sécurisé et sécurisant, multipliant les informations reçues par la conscience sur ce que vit le corps, la pratique de l’aïkido amène à réaliser l’existence de ces réflexes et leur rôle nocif dans mes rapports à autrui. Le processus peut prendre plus ou moins de temps à s’enclencher, progresser plus ou moins vite, arriver plus ou moins loin. Mais la pratique de l’aïkido contribue ainsi 1) à un changement

intérieur fondamental, qui est celui de l’évolution vers la non-violence des relations et 2) à l’émergence de nombreux changements intérieurs, issus d’interactions enrichies avec l’Autre.

Car, dans l’apprentissage des techniques, nous sommes invités à prendre le point de vue de l’autre. Par exemple, passant sans arrêt du rôle de *seme* à celui de *shite*, le pratiquant est à même de ressentir ce que ressent l’autre lorsqu’il est, lui aussi, dans chacun de ces rôles. Plus subtilement, dans le cours de l’exécution d’une technique, *shite* va « prendre le point de vue » (littéralement et symboliquement) de *seme*, que ce soit avec le corps entier – sur une technique *ura* où, laissant le *kensen* au partenaire, *shite* se retrouve à ses côtés, regardant dans la même direction que lui ; en *irimi ura* par exemple – ou par un simple mouvement du regard dans des techniques plus *omote*. « Le seul véritable voyage, le seul bain de Jouvence, ce ne serait pas d’aller vers de nouveaux paysages, mais d’avoir d’autres yeux, de voir l’univers avec les yeux d’un autre, de cent autres, de voir les cent univers que chacun d’eux voit, que chacun d’eux est... », écrivait Marcel Proust dans *La Prisonnière*. Ainsi, prendre le point de vue de l’autre, c’est, par définition, s’ouvrir à ce qui n’est pas soi et démultiplier ses pistes d’évolution.

Tandis que, peu à peu, les barrières archaïques s’estompent et que les pratiquants travaillent des techniques leur permettant d’échanger leurs points de vue, la technique les fait même aller plus loin, car elle implique d’accepter que l’Autre nous fasse changer. Chaque fois que *seme* est amené dans une position où son corps n’irait pas seul (le corps ne va jamais aller volontairement au déséquilibre), chaque fois qu’il subit une immobilisation qui, en agissant notamment sur ses méridiens, entre au plus profond de lui, il accède à une nouvelle perception de lui-même grâce à l’action de *shite*.

En retour, pour pouvoir faire la technique, *shite* doit aussi accepter de se changer lui-même. Car, pour pouvoir réaliser une technique sur quelqu’un d’autre, il faut pouvoir la subir. Ainsi ai-je toujours entendu parler Cognard Hanshi. Et ainsi ai-je sans cesse pu

le vérifier. Pour ne donner qu'un exemple, la prise de contact se fait par des rotations de poignets (meguri) qui, qu'elle qu'en soit la forme, correspondent nécessairement à des positions que prend le poignet lorsqu'il subit une technique (*nikkyo* et *kote gaeshi* étant sans doute les plus évidents).

S'exercer au changement

Ces quelques pistes sont bien sûr fort schématisées. La description écrite ne permet pas de rendre compte de toute la complexité des interactions à l'œuvre car elle oblige à isoler et séquencer des évolutions internes qui se passent simultanément, rétroagissent les unes sur les autres. Mais elles permettent je l'espère de toucher du doigt comment l'aïkido met en place une démarche permettant d'accéder à ces couches plus profondes du psychisme et à les ouvrir au changement, tout en désamorçant les résistances au changement que cela provoque.

Ajoutons également que, pour que le changement passe du possible au réalisé, il faut, comme je l'ai écrit plus haut, qu'il y ait un désir de changement, l'envie de l'atteindre et l'énergie pour y arriver. Je ne démontrerai pas ici que la pratique de l'aïkido renforce le corps, le dynamise, le réénergétise, nous le savons. En cela, il impulse nécessairement un mouvement favorable au changement. La relation enseignant/élève me paraît également pouvoir jouer un rôle intéressant dans ce domaine. Cognard Hanshi dit souvent que le rôle de l'enseignant est de proposer des épreuves... Mises en relations avec la notion de « changement », ces mises à l'épreuve m'apparaissent tout à la fois comme des incitations au changement au moment où elles sont proposées ; une façon pour l'élève de se confronter à quelque chose d'où il ressortira certainement changé ; et une validation de la survenue (ou non, parfois) de ce changement lorsque l'épreuve est terminée/accomplie. Passer un grade, préparer une démonstration destinée à un public exigeant, partir donner des cours à l'étranger, sont autant de propositions de progressions techniques, énergétiques, pédagogiques, impliquant également une évolution personnelle, ne serait-ce que par la disponibilité d'esprit et l'adaptabilité qu'elles requièrent – J'insiste ici sur le terme

« propositions », car ce changement reste un libre choix, sinon il n'aurait plus rien d'intérieur ! Ainsi, l'aïkido apparaît un peu comme un entraînement au changement intérieur permanent, un archétype même de ce changement.

Dernière étape du processus de changement tel qu'évoqué en introduction, le « changement » intérieur doit pouvoir être assimilé et devenir notre nouvel état « normal » (jusqu'au prochain changement). Nous venons de voir que les mises à l'épreuve pouvaient permettre de valider cette étape. Néanmoins, cette reconnaissance du « changement » est externe, ou à tout le moins déclenchée de l'extérieur, issue d'un mouvement de l'externe vers l'interne. Pour que le changement soit assimilé, il me semble qu'un mouvement complémentaire, de l'interne vers l'externe, doit avoir lieu. Il faut que la partie la plus intime de moi-même, celle à laquelle l'Autre n'a pas accès, constate et accepte elle-même aussi cette évolution qui s'est déroulée à un autre niveau de la conscience. Cela nécessite que les informations puissent circuler d'un niveau de conscience à l'autre, que ces couches soient donc à la fois bien dissociées et communicantes. Comme l'aïkido permet d'améliorer la communication entre soi et les autres, et ainsi de fluidifier les processus de changement intérieur ainsi que nous l'avons déjà décrit, l'aikishintaiso permet d'améliorer la communication entre soi et soi, et ainsi de faire que ce changement intérieur soit intégré positivement, avec bonheur, par l'entière de nous-même. Versant interne de l'aïkido que Cognard Hanshi a déjà décrit dans de nombreux écrits, en particulier pour cette revue, l'aikishintaiso propose, par un travail postural et méditatif, d'identifier les tensions psychiques exprimées dans le corps et d'amener à les relâcher. Je vous renvoie à ces écrits pour approfondir cet aspect, que je ne développerai pas davantage ici.

« Changement intérieur » et changement de vie

Ainsi, l'aïkido offre les conditions idéales pour un changement, en démultiplie les possibles, éprouve nos capacités à les réaliser, et nous aide à les assimiler. Plus que le « moyen » d'un

« changement intérieur », il en est une éducation, respectant un savant équilibre entre enseignement reçu et autodidaxie. Capables d'appréhender la complexité de l'Autre, du monde qui l'entoure, comme d'appréhender sa propre complexité, intérieure, l'aïkidoka est ainsi entraîné à voir et accueillir les possibilités de changement offertes en dehors du tatami, à les traiter et à les intégrer de la manière qui lui convient le mieux, tout en restant un. Il est en cela une formidable appréhension du monde.

“La métaphore littéraire établit une communication analogique entre des réalités très éloignées et différentes, qui permet de donner intensité affective à l'intelligibilité qu'elle apporte”, écrit le philosophe Edgar Morin dans son ouvrage *La tête bien faite*. L'aïkido, sorte de métaphore corporelle, favorise l'émergence d'une communication analogique entre deux individus distincts qui soudain reconnaissent ce qui les unit. Chaque technique ouvre ainsi vers des possibles infinis d'interprétations ou de réinterprétations en fonction des êtres qui les réalisent, et apporte par le corps une compréhension de soi, une compréhension du monde, une compréhension de soi dans le monde beaucoup plus complexe que ce que l'esprit seul serait capable de percevoir. Comme la métaphore, il est à la fois le vecteur et le message, l'ouverture vers de nouveaux possibles et leur manifestation, le moteur du changement et le changement lui-même. **A**

**Nathalie Maccario Vergeron, 3^e dan DNBK, est enseignante d'aïkido depuis dix ans, pratiquante depuis quinze. Elle enseigne également depuis peu l'aikishintaiso. C'est au sein de KRA, école fidèle à l'enseignement de Maître Kobayashi Hirokazu Soshu, qu'elle a réellement commencé l'aïkido, et qu'elle l'a toujours pratiqué.*