



Raymond SOLANO
Président de ligue
Siège Social :
15, avenue Camille Pujol
31500 – TOULOUSE
Tél : 06 13 31 90 59

Ligue Midi-Pyrénées d'Aïkido & Budo



BIFA – Document Annexe

Commission Technique

Par Jean-François FABRE - Responsable du Département Technique et Membre du Comité Directeur Fédéral.

Raymond SOLANO - Président de Ligue et Membre du Comité Directeur Fédéral.

Point de vue d'expert : Jacques Bardet.....3

Point de vue d'expert : Gilbert Milliat6

Annexe 1 -

Point de vue d'expert : Jacques Bardet

Shumeikan - N°1 – Juin 2008

修
明
館

Point de vue d'expert Jacques Bardet

Le sens de la globalité comme axe d'étude dans la pratique technique...et au delà

Jacques Bardet, né le 1/9/1949 commence l'Aïkido en 1977 avec Toshiro Suga. Rapidement tourné vers l'enseignement de Tamura Shihan, il travaillera également avec Malcom Tiki Shewan et Maître Sugano, notamment à ses débuts. Jacques Bardet enseigne actuellement dans deux associations à Paris. 6ème dan il est également CEN de la FFAB.

Au commencement de la pratique, il y eut le saisissement, le sentiment de plénitude éprouvé en assistant à un cours d'Aïkido, un cours de *bokken*. Mon engagement dans la pratique a toujours été lié à la recherche de cette plénitude et si je peux me perdre par moment dans une trop grande réflexion, dans l'étude d'éléments particuliers, dans les moments de doute ou d'incertitude, j'en reviens à ce pressentiment de la simplicité du geste. C'est la recherche de cette simplicité qui servira de fil directeur à ces lignes et c'est autour d'elle que s'articule la différence entre orient et occident.

Pour commencer ce texte, je dirai, en schématisant, que l'occident en donnant la primauté au côté objectif de la pensée voit le monde comme l'addition d'éléments séparés. En Aïkido nous voyons cela avec l'obsession d'établir des progressions types, des critères d'évaluation pour les grades, les brevets d'enseignement. Un point de vue oriental serait de considérer le tout en premier ; les éléments sont pris en compte comme se rapportant à ce tout. Un excès de subjectivité peut aussi conduire à des aberrations si pris à la lettre : par exemple si nous entendons qu'il faut respirer avec le ventre ou sortir l'énergie par le doigts cela peut amener de la confusion chez les débutants. Pourtant garder à l'esprit le pressentiment du tout, c'est laisser la place pour l'apparition de qualités nouvelles qui ne sont pas seulement celles des éléments pris séparément.

Nous allons essayer de voir comment nous retrouvons ces orientations dans notre pratique de l'Aïkido.

Reigisaho

L'importance donnée à l'étiquette (*reigisaho*) est souvent la première surprise du pratiquant. Elle modèle le corps mais pas seulement. Elle est le liant du cours et, par exemple, nous disons que l'attitude est

primordiale dans le jugement d'un grade. Dans les temps, que certains désigneront comme morts, entre les techniques, quand nous regardons l'enseignant démontrer ou avant que le cours commence ou bien quand il est fini, notre esprit aura tendance à vagabonder. L'étiquette est là pour nous faire revenir au moment présent. Pour reprendre la distinction faite par Krishnamurti, nous pouvons être **concentrés** sur un élément précis ou être **attentifs** (garder une attention globale), ce qui est différent d'avoir l'esprit qui divague. L'attention permet la surprise, la nouveauté. Dans l'étendue de cette attention peuvent surgir des éléments nouveaux.

La société japonaise a su préserver beaucoup plus que nous le sens du rituel que nous assimilons aux sectes ou à des groupes marginaux. Peut-être notre société a-t-elle connu des périodes où les rituels permettaient le développement de cette attention. Pourtant nous constatons que, dans le sport aussi bien que dans les populations mises en marge de la société, des rituels se recréent spontanément particulièrement pour encadrer les excès de violence. Il me paraît très important de suggérer cela aux débutants.

Reigisaho, que certains verront comme une obéissance passive à des règles, est surtout là pour maintenir notre attention dans les gestes dits ordinaires et répétitifs.



Ikebono Style Ikebana
Nisei Ikebono Week 2007,

Ikebana

Le tout est plus que l'ensemble des parties.

Respiration

L'aïkido est une voie pour redécouvrir notre Essence ou notre Soi profond. C'est dans cette optique que nous faisons des exercices de respiration, pas simplement

pour nous apaiser. Nous pouvons relier les temps « morts » entre les techniques et l'intervalle existant entre expiration et inspiration. C'est dans cet espace, disent certains maîtres orientaux, que nous pouvons rencontrer notre nature véritable, notre réelle présence. Voici comment l'exprime Jean Klein, dans la tradition *vedanta* indienne que l'on peut rapprocher du zen en tant que voie directe vers l'unité :

« Cet intervalle entre expiration et inspiration est la réalité intemporelle ; le phénomène de l'inspir-expir ne vient qu'en surimpression sur cette réalité, aussi l'intervalle qui sépare l'expiration de l'inspiration n'est pas une absence de respiration, c'est la présence de votre être véritable ; quelque chose surviendra quand vous vous accorderez à cette réalité »

J. Klein, dans Transmettre la lumière.

Je cite cette phrase car, pour moi, J. Klein a été un grand passeur entre orient et occident.

Temps libre

Lorsque nous avions, durant les stages d'enseignants, un entraînement « libre » le matin avant le petit-déjeuner, maître Tamura nous faisait remarquer que beaucoup d'entre nous étaient incapables de s'entraîner tout seuls. Pouvons-nous pratiquer autrement que sous la contrainte d'un œil extérieur ? Le désir d'être autonome est pourtant enraciné dans ce qu'il y a de plus profond en nous. Je crois que cette difficulté que nous rencontrons vient du fait que nous séparons entraînement sur le tatami et vie quotidienne ; d'un côté le « sérieux » de la pratique, de l'autre le « relâchement » qui suit. Peut-être avons-nous besoin d'apprendre les techniques de l'homme ivre pour ne plus faire cette séparation !

Partir de la globalité c'est pratiquer avant de chercher à analyser (le côté sérieux). Bien sûr cela peut déboucher sur des dérives comme une obéissance aveugle à l'enseignant. Mais je voudrais souligner un autre versant, c'est d'abord faire appel au simple plaisir de pratiquer et se faire confiance tout comme faire confiance au processus mis en œuvre quand nous montons sur le tatami.

Préparation

D'un point de vue traditionnel nous pourrions tout aussi bien commencer les cours d'Aïkido directement par des techniques de projections ou d'immobilisations. Pour des raisons de mode de vie actuel, nous commençons souvent par ce que nous appelons une préparation. Si elle est bien conçue, nous y retrouvons tout l'Aïkido. Comme maître Tamura nous l'a souvent dit, si nous faisons bien la préparation, nous aurions tout réalisé. Dans les gestes simples comme marcher, s'asseoir, se relever, il peut y avoir tout l'Aïkido. La plus simple illustration de cela est la relation entre le passage de la position *seiza* à la position debout, et *shomen uchi ikkyo en suwari waza*.

En apprenant cela, nous pouvons avoir plusieurs réactions. Notre vie quotidienne et la pratique deviennent reliées avec l'idée apparemment plaisante

de pouvoir s'exercer tous les jours, presque à toute heure : nous veillerons à relâcher nos épaules, à marcher de façon légère, à être vigilant. Dans un deuxième temps risque d'apparaître l'aspect totalitaire de la chose avec perte de toute spontanéité, contrôle permanent sur soi-même (un regard objectif), sens critique des autres (voire de soi-même) exacerbé.

J'aimerais insister sur la suite, le temps suivant, celui d'une douceur qui s'installe et de l'humour de la situation : me viennent en mémoire des scènes de films japonais où l'on voit des personnes âgées, au sourire radieux, échanger dans un cadre amical et avec humour et simplicité des propos assez crus et directs. Cela m'apparaît comme l'alliance, peut-être incongrue pour nous Français, de l'immédiateté ou fulgurance de la résolution d'une situation (le sabre qui coupe) et de la tranquillité.

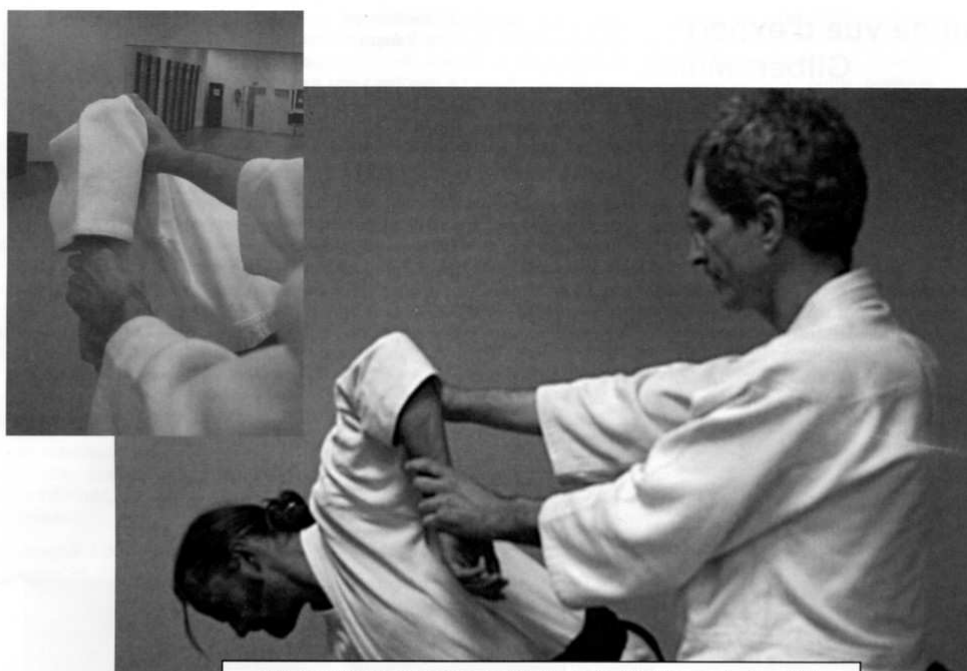
La première partie de la préparation, après un exercice de respiration et de purification, est habituellement consacrée à une harmonisation de l'esprit et du corps avec des exercices comme « *amenotori fune* » ou tout simplement des respirations. Ainsi, nous sommes ramenés à une conscience globale de nous-mêmes qui sera le fond à partir duquel nous pourrions « échauffer » et « étirer » les différentes parties de notre corps. Nous essaierons de garder cette conscience globale du corps dans les techniques.

Techniques

Le sens de la globalité se développe dans notre technique au fil des ans. Au début de notre pratique nous sommes souvent, dans un souci d'efficacité, concentrés sur la fin des techniques, projection ou immobilisation. Dans un deuxième temps, nous donnons plus d'attention au déséquilibre créé chez l'attaquant qui conduit à cette fin. Ce déséquilibre se crée au contact de l'attaquant (*aïte*). Une évolution ultérieure nous permet de percevoir (intellectuellement nous l'avons peut-être assimilé dès le premier cours) que ce déséquilibre s'effectue avec le premier placement ou déplacement et non pas après le premier contact. Ensuite, une autre étape nous permet de donner plus d'attention à notre *kamae*, c'est-à-dire que nous en revenons à ce qui précède l'exécution de la technique et à ce qui a été exposé plus haut dans ce texte, à cette attitude (*shisei*) qui est beaucoup plus qu'une forme.

En approfondissant l'Aïkido avec Maître Tamura, nous sommes surpris à la fois par la simplicité apparente du geste et par la rigueur de la technique. Un petit détail mis de côté et nous voilà déstabilisés. Comment concilier rigueur, précision et le sens de l'unité ?

Pour illustrer ce propos je prendrai l'exemple du placement des mains sur *shomen uchi ikkyo*. Nous pouvons apprendre à saisir la face antérieure du poignet et sous le coude et, dans un premier temps, cela nous conduira à saisir fortement, peut-être une main après l'autre et à créer une réaction chez l'attaquant. Avec les années de pratique, nous sentirons que ce placement vient très simplement dans la continuité de l'extension des bras par rapport à notre centre et à l'axe médian. De même *nikyo* et *sankyo* viennent dans une extension plus grande.



Shomen Uchi Ikkyo « nous sommes surpris à la fois par la simplicité apparente du geste et par la rigueur de la technique »

Un autre exemple peut être donné par la pratique des différents déplacements (*taisabaki*) seul en début de cours. En tant que débutant nous cherchons à imiter l'enseignant et regardons les mouvements des pieds. Ensuite nous percevons que les hanches guident les pieds. Dans une étape ultérieure, c'est le changement de direction de notre attention qui entraînera l'ensemble du corps. Dans la vie quotidienne, nous pouvons percevoir cela quand nous sommes interpellés par un bruit dans notre dos. Nous tournerons spontanément la tête et le corps suivra.

Il est donc tout à fait normal qu'en tant que débutants nous soyons amenés à faire des séquences et c'est le rôle des anciens de conduire les moins expérimentés dans un mouvement global surtout lorsqu'ils sont attaquants (*aiite*). Un esprit critique trop aiguisé ou une obsession de la perfection ou tout simplement la flemme ou bien le devoir de bien expliquer font que l'ancien, trop souvent, arrête la technique du moins avancé. Comme si la connaissance devait précéder la pratique. Il s'agit en guidant le débutant de lui donner confiance et une sensation globale de son corps dans la technique. Il me semble aussi que cela rejoint le mode d'éducation à la japonaise, tolérant avec les enfants et de plus en plus exigeant avec les anciens. Seule l'écoute aussi bien en tant que *tori* qu'en tant qu'*aiite*, permet le surgissement de quelque chose de nouveau qui s'enracine dans le corps.

Aïkido et connaissance de soi

Il est souvent dit que dans la pratique nous développons une connaissance de nous-mêmes. Il me semble qu'il s'agit plutôt d'une connaissance de ce que, à la source, nous ne sommes pas, c'est-à-dire notre corps, nos sensations, nos émotions, nos pensées. C'est l'appropriation de tous ces éléments qui renforce notre ego et qui nous fait vivre dans le passé ou dans l'avenir mais non dans le présent. Avec la pratique nous développons l'écoute, nous devenons l'écoute. Il s'agit d'aborder la pratique en étant complètement ouverts à la perception et nous pouvons le transposer dans notre vie quotidienne. Dit autrement c'est garder le sens de l'émerveillement.

Voici une citation du Maître Zen Dogen qui s'applique à la méditation mais qu'un jour peut-être nous pourrons faire notre en Aïkido :

*« Pratiquer c'est se connaître soi-même,
se connaître soi-même c'est s'oublier,
s'oublier c'est être un avec tout ce qui est,
être un avec ce qui est c'est aller au-delà du
corps et de l'esprit,
c'est dépasser l'éveil en le manifestant
constamment ».*

Jacques Bardet.

Annexe 2 -

Point de vue d'expert : Gilbert Milliat

修明館 Point de vue d'expert Gilbert Milliat

Enseignement et Transmission : « Vivre sincèrement le moment présent »

Mon premier contact avec l'Aïkido date de mes 16 ans (en 1962 !) par un reportage à la télévision sur une démonstration faite par un vieux monsieur Japonais, qui m'a fasciné par ses mouvements souples, fluides, et harmonieux. J'ai appris bien plus tard que c'était Maître Ueshiba et que cet art martial était l'Aïkido. J'ai eu envie de le pratiquer et, en 1967, lorsque je suis venu vivre à Annecy j'ai trouvé le seul club d'Aïkido de la région, dirigé par P. Allemand, qui fut mon premier professeur. Il organisait chaque été un stage d'un mois et il invitait les Maîtres Japonais qui se trouvaient en Europe à le diriger. C'est ainsi que j'ai eu la chance, tout débutant de connaître Maître NAKAZONO, Maître TAMURA, puis aussi Maître TADA, Maître NORO, Maître ASAI.

As-tu perçu des différences dans la manière d'aborder l'enseignement, la transmission chez ces maîtres ?

Avec certains d'entre eux les contacts sont restés assez occasionnels. Mais, par exemple, avec Maître Tada j'ai effectué des stages assez nombreux (vers le 1^{er} kyu, puis 1^{er}/2^{ème} Dan). Il avait un Aïkido impressionnant, avec beaucoup de vivacité, un grand charisme et beaucoup d'insistance sur le travail respiratoire. Il me semble que dans son enseignement on retrouvait une grande profondeur humaine, au-delà des aspects directement techniques, comme dans l'enseignement que nous suivons avec Maître Tamura. L'expression extérieure est bien différente pour chacun de ces maîtres, mais sur le fond on retrouve une grande proximité.

Cependant je suis très imprégné de l'enseignement de TAMURA Sensei. Je l'ai rencontré après 3 mois de pratique et il a guidé ma pratique, depuis les premiers grades Kyu qu'il faisait passer à cette époque. J'ai toujours suivi son enseignement, et je suis son élève. Il a non seulement beaucoup influencé ma pratique, mais il a aussi beaucoup contribué à ma formation d'enseignant.

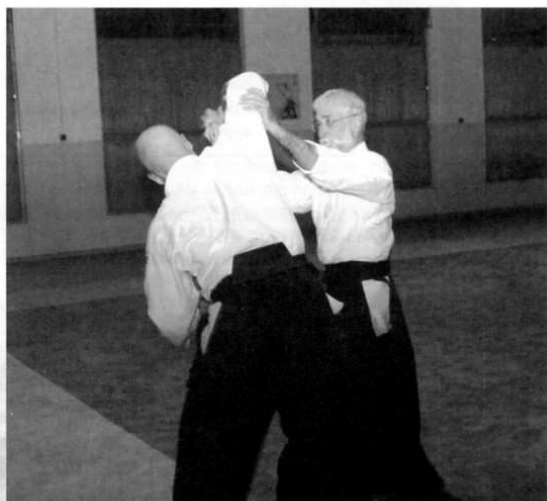
Peut-on parler de relation de maître à disciple ?

C'est un Maître avec lequel j'ai été en contact permanent. Il est la source de mon expérience, et au fil du temps une relation profonde s'est développée. Dans l'enseignement de Maître Tamura, il y a un côté relationnel très fort : en complément aux aspects techniques, c'est sa façon d'enseigner son contact humain qui correspondait à ce que j'avais envie de partager. Une partie de la transmission passe par l'humain : bien sûr la fréquence des stages construit un lien particulier ; mais ce lien se développe aussi parce

que l'on se sent réellement concerné par cet enseignement. Tamura Sensei dit souvent « Faites de l'Aïkido avec le cœur ». Pour moi, cela prend toute sa signification dans ce que j'ai vécu avec lui et dans ce qu'il est aujourd'hui.

Quels conseils pour des jeunes pratiquants qui cherchent un enseignant aujourd'hui ?

A l'époque où j'ai démarré, nous avons eu beaucoup de chance car nous n'étions pas très nombreux, et j'ai trouvé immédiatement le Maître qui me convenait sans changer. C'était une période privilégiée de naissance de l'Aïkido en France, avec peu de pratiquants, une relation plus proche avec les Maîtres. Aujourd'hui, sans doute faut-il prendre le temps de « chercher votre maître, ou votre enseignant ». Les maîtres sont peu nombreux et il est plus difficile d'entrer en contact avec eux. Mais, même s'il s'agit d'un enseignant plus modeste, il importe de choisir et de ne pas se confier à n'importe qui. Souvent on peut se référer à des critères de bon sens : prendre le temps de regarder comment se déroule l'enseignement ; inconsciemment sentir et évaluer l'ambiance et le contexte général ; essayer de percevoir s'il y a une recherche orientée vers la profondeur, vers la qualité et l'exactitude de la pratique.



Ta pédagogie a-t-elle évoluée au fil du temps ?

Lorsque j'ai commencé à enseigner, (par nécessité, pour remplacer le professeur, puis pour créer un club) je ne mesurais pas le chemin à parcourir pour transmettre convenablement. C'est au fil des années, à mesure que mon niveau technique et ma compréhension de la discipline évoluaient, que j'ai mieux compris les difficultés que rencontrent les élèves et comment leur apporter des éléments qui leur permettront de construire leur propre Aïkido.

Je n'ai pas réellement reçu de formation spécifique d'enseignant. Mais j'ai beaucoup observé la manière utilisée par Tamura Sensei pour transmettre, et cela m'a guidé dans ma formation. Quand Maître Tamura enseigne on a la sensation forte que ce qu'il enseigne est juste, que « c'est Cela » avec évidence. La justesse, la profondeur, l'exactitude de son enseignement l'ont fait devenir progressivement un modèle de référence.

Pour avancer sur cette voie, il me semble très important de percevoir à chaque moment ce que l'on a vraiment envie d'enseigner, et d'enseigner ce que l'on ressent vraiment. Notamment il ne faut pas chercher à enseigner ce que l'on croit avoir acquis « intellectuellement » et qui ne serait pas encore complètement intégré dans le corps. Au contraire, il faut chercher à enseigner avec le ressenti : c'est ce que l'on ressent qui est vivant, parlant.

Il me semble que, enseigner, c'est transmettre des connaissances « techniques », ne pas se positionner en « supérieur », mais aussi et surtout créer un climat de respect et de confiance, être sincère pour permettre un partage avec les pratiquants. L'élève perçoit chez l'enseignant ce qui est réellement acquis, il est inutile de compenser par la parole, ce que l'on ne maîtrise pas réellement, ou de chercher à donner une image de soi qui ne corresponde pas à la réalité : « Etre et ne pas paraître ».

Il est important que l'enseignant, à travers sa propre recherche, suscite chez l'élève l'envie de pratiquer et de rechercher, avec l'idée qu'il peut lui aussi avancer et progresser.

L'enseignant doit faire preuve de beaucoup d'écoute et de capacité d'adaptation. Chaque élève développe un Aïkido différent, et possède un comportement mental différent. Donc enseigner, au-delà de retransmettre un savoir, c'est rester à l'écoute, se mettre au niveau de chacun, remettre en cause notre manière de transmettre. Enseigner consiste à rester à l'écoute de ce que l'on vit au moment présent, pour le transmettre aux élèves.

Tu soulignes ici que chaque élève développe un Aïkido qui lui est propre ?

Chaque élève va découvrir et construire son propre Aïkido. En tant qu'enseignant on transmet les bases, les principes mais l'expression de l'Aïkido va se révéler différemment chez chacun. C'est l'élève qui construit. En tant qu'enseignant, on ne peut que lui permettre de capter les éléments clés afin de construire son propre travail. Aujourd'hui l'enseignement est beaucoup plus clair qu'auparavant sur les bases : le centrage, le sens Irimi, le relâchement, etc. Avec ces éléments clés, on va guider la construction de l'attitude gestuelle des élèves. Mais il revient à l'élève de prendre et de reproduire cette attitude jusqu'à intégration dans la mémoire du corps. L'élève doit être vraiment conscient qu'il a la responsabilité de son propre apprentissage.

Par rapport à d'autres Arts Martiaux, existe-t-il des manières d'enseigner spécifiques à l'Aïkido ?

Il y a des points communs entre les différentes disciplines, mais chacune possède aussi ses propres valeurs et critères. Il me semble que l'un des éléments spécifiques importants est l'orientation vers une recherche intérieure. Cependant, cela ne se développe que petit à petit, et il faut souligner qu'au début de la pratique tout cela ne se perçoit pas. C'est avec les années et avec le recul que notre recherche évolue plus en profondeur. Petit à petit, l'Aïkido nous interpelle sur différents aspects : les aspects énergétiques, la richesse et le sens de la vie, notre manière d'être en relation avec le monde. Par exemple Maître Nakazono parlait de l'univers, du cosmos, alors que, jeunes pratiquants, nous étions uniquement dans la pratique technique.

Ainsi, il y a dans l'Aïkido un objectif humain de recherche. Ce n'est pas forcément présent de manière explicite, mais cela reste sous-jacent et orienté, inconsciemment et progressivement, notre pratique. C'est peut-être cette recherche intérieure qui est assez spécifique à l'Aïkido, quand d'autres disciplines martiales peuvent rester plus versées sur le côté externe.

Comment cela se traduit-il concrètement dans la pratique ou l'enseignement ?

L'enseignement de l'Aïkido passe par les sensations, et la pratique de l'Aïkido développe un côté sensoriel important. Les sensations constituent un relais avec l'état mental et ouvrent des portes sur le côté intérieure de la recherche. Ce travail est également lié au développement de la concentration et de la respiration.

On ne peut pas dissocier l'aspect technique plus externe et cet aspect interne. Les deux sont liés. Mais si l'on ne développe pas de finesse dans le ressenti du corps, il me semble difficile de comprendre et d'enseigner l'Aïkido. La façon d'enseigner ces sensations mûrit au fil des années. Le sens de la recherche amène l'enseignant à être réceptif, à une prise de conscience sur lui-même, à se poser des questions et à trouver des réponses. De ce côté l'enseignement est très riche : cela oblige à chercher, à trouver des réponses, à aller de l'avant. Même au niveau 4^{ème}, 5^{ème} ou 6^{ème} Dan, le pratiquant reste en perpétuelle recherche.



Les sensations constituent un relais avec l'état mental et ouvrent des portes sur le côté interne de la recherche.

Cette recherche constante nous conduit à progresser sur les sensations internes. Ce qui n'est pas palpable avec un contact dur, peut se sentir dans un relâchement. Le relâchement est indispensable pour développer la sensibilité, les sensations. Plus on réussit à intégrer cette sensibilité dans notre pratique, plus on développera un Aïkido à la fois fluide, puissant et efficace. C'est en ce sens que les aspects internes et externes sont indissociables.

Cependant, peut-être n'est-ce jamais totalement acquis. Après 40 ans de pratique, je n'ai pas encore atteint la connaissance réelle ; il me reste encore à apprendre et à m'imprégner de l'Aïkido.

Tu parles de développer les sensations. Quelle place donnes tu à la parole dans ta manière d'enseigner ?

Je crois que c'est un équilibre à chercher. D'un côté, on ne peut pas tout enseigner par le « visuel ». Si on arrive à employer le mot juste et le sens juste au bon moment, la parole peut enrichir notre enseignement.

Mais d'un autre côté, il faut éviter les excès de parole, qui nuisent au sens de l'Aïkido. L'éveil de l'élève vient par le regard et par la manière de capter les choses par soi-même. La parole est là pour susciter un éveil dans la façon de regarder. Elle peut nous aider à capter l'attention et l'éveil de l'élève pour l'attirer là où c'est utile.

Dans tous ces aspects, le plus important pour moi c'est de rester dans l'instant présent. Je ne sais pas préparer complètement les cours à l'avance. J'arrive au cours avec une idée générale de ce que je veux enseigner, mais le cours est ensuite guidé par l'instant présent. En fonction du contexte, certaines choses se présenteront ou non. Pour vivre cela au moment présent, il me semble important de chercher à rester le plus naturel et le plus sincère possible.

Dans ce que tu nous expliques, les aspects corporels et techniques semblent toujours liés aux aspects humains. Ces deux facettes sont elles indissociables dans l'Aïkido ?

Ce sont deux aspects liés, notamment quand on enseigne. On peut le voir comme dans l'éducation d'une famille, avec la relation « parent/enfant ». Les parents vont guider les enfants dans tous les aspects matériels de leur comportement, mais aussi sur l'éducation de leur attitude. Comme dans une famille, il est nécessaire de créer une relation de confiance et de respect. Je parle ici de respect mutuel entre les personnes : si de mon côté j'ai plus d'expérience en Aïkido, certains de mes élèves ont des expériences professionnelles ou autres très riches également. Le respect doit s'établir dans les deux sens de la relation.

C'est dans une relation sincère et respectueuse que l'on peut devenir exigeant, et que l'on peut transmettre spontanément, dans la relation entre l'élève et l'enseignant, des valeurs humaines qui vont dans la bonne direction. C'est le sens de « l'éducation » que l'on peut développer dans l'Aïkido (O Senseï parlait de « système d'éducation »). C'est directement lié à la technique, car si le pratiquant développe ce sens, la technique est mieux exécutée. Tant qu'il y a en nous du rejet ou du non-respect de l'autre, la technique reste inachevée. Elle n'est pas harmonieuse. C'est ce lien entre la technique et les valeurs humaines qui permettra de prolonger la recherche au-delà d'un sens purement technique.

La relation maître-disciple propre aux Arts Martiaux te semble-t-elle adaptée à nos sociétés occidentales ?

Dans la société actuelle, il me paraît assez difficile de vivre une relation de Maître à disciple, les obligations de la vie courante ne le permettent pas toujours, il faut donc trouver un juste équilibre entre la vie professionnelle, familiale, et la pratique de l'Aïkido ce qui n'est pas facile!

Les contraintes de la vie moderne ne doivent cependant pas nous faire oublier que la transmission se fait par la relation directe et la pratique assidue ; il faut garder en tête le modèle de la relation traditionnelle afin de ne pas dénaturer les valeurs de l'Aïkido, mais au contraire de les promouvoir.

Je pense être un « ancien », un peu plus avancé dans la connaissance de la discipline et qui guide les pratiquants. Mon rôle en tant qu'enseignant est de diriger les élèves dans leur recherche, de leur apporter tous les éléments de connaissance en ma possession, pour leur permettre de construire leur propre Aïkido.

La relation qui se construit avec les élèves est aussi très enrichissante pour moi, car elle me pousse sans cesse à donner le meilleur de moi-même, à travailler pour progresser. En étant confronté aux difficultés des élèves, je dois rechercher des réponses appropriées, et cela m'interpelle sur ma propre connaissance de la discipline. C'est une constante remise en question.

Penses tu que l'on peut réellement développer une culture de Dojo dans nos clubs occidentaux ?

Le Dojo de Maître Tamura, Shumeikan Dojo, constitue un exemple bien particulier qui ne me semble pas pouvoir pas être étendu partout : un tel fonctionnement de Dojo reste difficile tant sur le plan matériel que par rapport à notre mode de vie. Mais c'est important d'avoir sur le territoire français un modèle de référence, qui peut devenir source d'inspiration. Dans nos Dojo locaux, on se doit d'essayer de respecter cet esprit et de le transposer, même de façon plus modeste. Il faut conserver une exigence dans notre manière d'être et nos modes de fonctionnement de sorte à ne pas laisser nos dojos devenir des salles de sport. Ce sont des choses simples, mais il faut rester en permanence vigilant sur l'étiquette, sur la manière de rentrer dans le dojo, de positionner les armes ou les zoris, la façon de se comporter. Si on allège cette exigence, il y a un risque important de dénaturer petit à petit notre discipline. On peut donc avoir une action forte, sur l'esprit et le sens de la recherche qui se développe dans nos Dojos sans pour autant reproduire complètement un Shumeikan, qui est nécessairement lié à un Maître.

Aujourd'hui, après une expérience de 40 années de pratique, je porte un regard bien différent sur le sens de la recherche, et aussi sur l'enseignement et la transmission. Si de nombreuses années de pratique sont nécessaires pour assimiler la technique, le chemin est encore long pour maîtriser l'adversaire qui est en soi. L'enseignement conduit à se corriger soi-même et non pas uniquement à corriger l'élève. C'est dans le Dojo, avec ce sens de l'éducation que doit se construire la pratique.

Nous avons la chance d'avoir un lieu de référence, le Shumeikan Dojo. Ce Dojo qui est celui de Tamura Senseï doit nous servir d'exemple, nous devons nous en inspirer afin de comprendre les valeurs fondamentales de l'Aïkido et de continuer à les transmettre.

Gilbert Milliat.