

**Interview de Christian Vanhenten,
professeur du kimochi aikido club de Namur-Jambes
Questionné par Nicole Lambotte
Paru dans le Flash aikido de juillet 2006**



Quels ont été vos débuts et votre parcours en aikido ?

J'ai commencé l'aikido en 1972, cela fait déjà 34 ans ! A cette époque il n'y avait pas encore de cours enfants et je brûlais d'envie de pouvoir accompagner mon père au club. Je me souviens avoir reçu mon kimono 1 mois avant mon anniversaire et l'avoir regardé presque chaque jour jusqu'à la date de mon 12^e anniversaire. Cette contrainte de la date anniversaire peut paraître excessive mais elle a eu le mérite de mûrir la décision. 34 ans plus tard je foule encore les tatamis, c'est dire que la décision était solide !

Les premières années de pratique étaient pleines d'enthousiasme et d'utopie. Je me souviens des démonstrations sur les parking de supermarché, dans les fancy-fair d'école au son de « Kung-fu fighting » un hit de 74. Nous participions pleinement à faire connaître l'aikido qui était loin d'être aussi connu qu'aujourd'hui.

A 18 ans j'ai présenté le shodan devant maître Tamura. Je m'étais préparé dans le club de mon père avec un certain Aziz Belhassane. Si vous le connaissez aujourd'hui vous pouvez l'imaginer 30 ans

plus jeune, une tornade ! A cette époque les examens se déroulaient 2 par 2 à raison d'environ 10 à 15 minutes par candidat. Le sort a voulu qu'Aziz commence et que je sois son uke. Après 15 minutes, je croyais que quelqu'un avait retiré l'oxygène du hall omnisport et c'était à moi de présenter avec Aziz comme uke. J'ai échoué à cet examen. Maître Tamura a admiré mon rôle d'uke mais a trouvé que je manquais d'extension (moi qui n'avais plus ni jambes ni bras ni souffle !) et qu'à 18 ans j'avais l'avenir devant moi. Je passerai le shodan à 20 ans avec maître Sugano. Plus tard en 1987 j'ai créé mon premier club dans une garnison des Forces belges en Allemagne qui s'appelait déjà le Kimochi.

En 1989 je me suis installé à Namur. Vers 1993 j'ai recommencé un petit cours aikido pour transmettre des valeurs acquises par cette pratique à mes deux garçons. Quelques enfants se sont ajoutés puis, vers 95, j'ai réactivé le kimochi aikido club dans le dojo actuel à Jambes. Nous avons commencé le cours adulte à 3 avec l'aide d'un renfort bien nécessaire du club d'Andenne.

Vous qui étiez dans son sillage sur le tatami, parlez-nous de votre père...

Les fidèles du Flash Aïki se rappelleront l'article que j'ai écrit à propos de mon père en 2001 (il se trouve également sur le site du club). J'ai envie de dire ici combien j'apprécie le cadeau que mon père m'a fait de m'avoir fait découvrir l'aïkido. A la maison on en parlait souvent et je peux dire que j'ai passé toute mon adolescence entre deux tatamis. Je peux difficilement imaginer comment je serais si je n'avais pas fait d'aïkido, tant je reste convaincu du rôle structurant de cet art martial dans un période de vie essentielle comme l'adolescence ou un jeune développe sa personnalité et son individualité. Des concepts comme celui de conscience de son centre (son identité), d'ancrage au sol (rester les pieds sur terre), de verticalité (spiritualité, qualité d'être, connexion entre le concret-terre et l'idéal-ciel), de confiance en soi etc.

Quels sont les buts que vous recherchez dans votre club, en tant que professeur ?

Ayant suivi de nombreuses formations en communication et notamment un master en PNL j'ai dès le début cherché à faire découvrir aux pratiquants du club le lien entre la pratique aïki et la communication. C'est la recette du club : une pratique dans la détente et le respect de chacun en invitant chaque pratiquant à faire les ponts entre sa pratique et son quotidien.

Que répondez-vous lorsqu'on vous demande quelles sont les différences entre hommes et femmes concernant la pratique de l'aïkido ?

La première différence c'est les vestiaires ! C'est par là que commence la pratique, non ? Trêve de plaisanterie, je crois qu'il y a une première barrière psychologique et culturelle qu'une femme doit dépasser pour monter sur un tatami, espace martial par excellence. Je dirais que celles qui passent ce premier cap ont étonnamment un avantage par rapport à leurs équivalents masculins. Ne disposant pas de la même force physique, elles n'ont d'autre solution que de chercher le mouvement juste d'entrée de jeu. C'est le point de départ

d'une progression où le critère d'élégance prend le pas sur toute velléité d'efficacité prématurée. Ensuite, elles développeront un style propre assurément féminin. Le piège pour une femme est de vouloir développer une pratique masculine. C'est aussi inutile que vain.

Sur le plan de la dynamique de club, je voudrais souligner l'impact étonnant d'une pratique mixte. La présence d'une seule femme sur un tatami influence la pratique de l'ensemble des pratiquants. On pourrait s'étendre sur les causes et explications de cet effet mais il est présent et palpable. Je pense qu'une présence féminine sur le tatami éveille une autre qualité de mouvement, plus souple, plus fluide, plus en rondeur. Tout ceci dépend bien sûr de la sensibilité des pratiquants à reconnaître cette différence.

Comment percevez-vous l'image que vous donnez aux pratiquants de votre club ?

Il faudrait leur demander. Je reçois en tout cas beaucoup des membres de mon club quand ils expriment leur plaisir de pratiquer et dans nos échanges à l'issue des cours. Je crois qu'ils apprécient la réflexion et l'humour que j'apporte dans ma manière d'enseigner.

Sans entrer dans une analyse technique trop pointue, quels sont les mouvements qui vous attirent le plus ?

Assurément ikkyo. Au début de ma pratique, je trouvais que les japonais manquaient d'imagination en numérotant leurs techniques d'immobilisation. Il faut dire qu'à cette époque les formes d'attaques aussi étaient aussi numérotées (ai hammi était la première forme, katate dori la deuxième forme etc.). Puis j'ai progressivement découvert en quoi ikkyo n'était pas l'immobilisation n°1 dans la liste mais bien la première technique dans le sens de technique fondamentale. Ikkyo est LA technique, celle qui travaille au niveau de l'intention de l'attaque c'est-à-dire avant que celle-ci n'ait véritablement débuté (physiquement). C'est une technique qui nous amène à découvrir comment mon centre entre directement en

connexion avec le centre d'uke à travers un mouvement corporel. Une technique essentielle et aussi incroyablement difficile qu'elle semble aisée dans le geste. Ikkyo est une technique que l'on redécouvre cycliquement dans sa progression personnelle. On peut l'exécuter puis ça bloque puis on découvre quelque de nouveau et ça re-marche puis ça re-bloque ... Cette technique est en quelque sorte l'alpha et l'omega de la pratique aikido.

A votre avis, pourquoi le mental est-il si prépondérant en aikido par rapport aux autres Arts martiaux ?

Je connais mal les autres arts martiaux et j'ai envie de dire que les aikidokas adoptent une attitude quelque peu condescendantes quand ils affirment que leur art martial englobe plus le mental que les autres. Ce n'est bien trop souvent qu'une manière de compenser leur impression de pratiquer un art martial moins efficace sur le plan self-défense, impression fautive qui repose sur une conception étreinte de la notion d'efficacité. Les mouvements de l'aikido sont élégants, tout en harmonie. Mais il ne faut pas confondre élégant avec mou. La souplesse de l'aikidoka n'est pas une preuve d'inefficacité, c'est un choix qui est posé. J'ai eu l'occasion d'observer lors des stages aikido-karaté la difficulté de certains de bouger de manière plus dure. Si je n'ai pas d'autre choix que de pratiquer doucement voire mollement, c'est moi qui ne suis pas efficace, pas l'aikido.

La question du mental dans les arts martiaux est plus une question d'enseignement. On peut enseigner l'aikido sans aborder le mental et surtout sans le manifester dans son comportement ou sa pratique. C'est ce que j'appelle parfois l'aikido gymnastique. L'absence de compétition en aikido a généré la nécessité de créer des examens de passage de grade qui n'ont d'autre choix que d'évaluer la qualité d'exécution technique (ne dit-on d'ailleurs pas la commission technique ?). L'esprit aiki est-il évaluable de l'extérieur ? Sans doute que non car c'est une question de cheminement personnel. L'erreur en tant qu'enseignant d'aikido

c'est de n'avoir pour seul objectif que d'amener ses élèves à réussir « l'examen » sans avoir ouvert la porte de cet esprit aiki. Ce qui est caractéristique des arts martiaux et sans doute particulièrement de l'aikido c'est qu'ils amènent à un développement de l'esprit par le mouvement. C'est en ce sens que les examens techniques ont du sens : en tant qu'évaluation d'une qualité technique vue comme un moyen et non comme une fin.

Vous Christian, qui menez votre réflexion avec concision, quelle est-elle, concernant l'aikido ?

Sur le plan du mouvement, l'aikido est une approche corporelle visant à nous retrouver, à redécouvrir le mouvement naturel que nos gestes « civilisés » ont occulté. C'est une activité physique harmonieuse qui offre de découvrir par le corps une philosophie de vie. Cette philosophie se découvre pas à pas, technique après technique. Encore faut-il comprendre ce que l'on découvre. Dans un article paru dans le Flash j'abordais la question du plaisir de la pratique. Aux débutants j'explique qu'il ne faut pas attendre d'avoir (sa ceinture noire ou plus) pour être. C'est dans l'instant de la pratique et à tout niveau que se situe la richesse de l'aikido. On peut se réjouir à la simple sensation d'un déplacement, d'un simple dégagement fluide dans la pratique construite avec le partenaire.

L'aikido est pour moi une philosophie de vie qui s'apprend par le mouvement et dans la relation avec l'autre. Ce sont ces trois composantes que sont l'esprit, le mouvement et la relation qui donne à l'aikido toute sa valeur et qui fait qu'à chaque fois que je foule un tatami, je remercie mon père de me l'avoir fait découvrir.

Interview de Christian Vanhenten
Kimochi Aikido Club de Namur-Jambes
<http://www.aikido-namur.be>
email: aikido@metapnl.com