



Aïkido, un art de la Paix

Christian Vanhenten

« L'Aïki n'est pas une technique pour se battre ou défaire l'ennemi. C'est le moyen de réconcilier le monde et de faire de tous les êtres humains les membres d'une même famille »

« La voie du Guerrier est basée sur l'humanité, l'amour et la sincérité, le cœur de la valeur martiale est la vraie bravoure, la sagesse, l'amour et l'amitié. Insister sur les aspects physiques de l'état guerrier n'est que futilité, car le pouvoir du corps est toujours limité »

Ô senseï Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido

Que l'on pratique l'aïkido depuis quelques mois ou depuis plusieurs années, il est un consensus qui ne souffre aucune contestation : l'aïkido est un martial de paix qui vise à « désarmer » l'agressivité. C'est lorsqu'on pose la question suivante que les réponses commencent à diverger, quand elles ne se ponctuent pas par un silence évocateur : en quoi la pratique de *kote gaeshi*, de *shihonage*, d'*irimi nage* vous fait évoluer vers des options non-violentes et transforment les conflits que vous vivez dans votre vie quotidienne ?

Au premier abord, il est évident que par le simple fait d'être un art martial ne proposant que des techniques de défense et non d'attaque, l'aïkido contribue à plus de paix.

Pourtant force est de constater qu'il y a des attitudes défense qui peuvent vite devenir - ou du moins être perçues - comme agressives. Le simple fait de maîtriser l'autre n'est-il pas une prise de pouvoir sur lui et par là une agression ? L'autre est-il consentant, totalement d'accord de se voir privé de sa liberté d'appréciation et d'action, ne fut-ce que pour un instant ?

A côté de ces considérations générales ajoutons la difficulté qu'il peut y avoir de faire le lien entre une technique telle que *kote gaeshi* et une attitude favorisant la paix. L'observation du mouvement montre qu'à l'attaque, le *tori* répond par un

mouvement circulaire, un déséquilibre et une clé provoquant une projection elle-même suivie d'une immobilisation au sol qui ôte à l'attaquant débouté toute possibilité d'agir.

Enfin, si lors de notre pratique dans les dojos nous admettons pouvoir faire des ponts entre les techniques et une philosophie de bienveillance et de non-violence, qu'en est-il de la mise en acte de cette philosophie dans notre quotidien ?

Si les aikidokas ne sont pas chaque jour contraints de répondre à des agressions physiques ils n'échappent pas pour autant au fait de devoir gérer les conflits au quotidien. Ceux-ci se présentent sous des formes très diverses allant de la dispute de couple à la négociation en entreprise en passant par le quidam qui nous dépasse dans la file du supermarché ou l'enfant rentrant d'une sortie à une heure dépassant largement l'heure de rentrée convenue. Qu'en est-il dans ces situations de notre aikido ? Notre pratique nous est-elle d'une quelconque utilité pour contenir l'escalade verbale ?

Chacun appréciera sur base de sa propre expérience.

Une autre question qui mérite d'être posée est la suivante : si l'aikido est d'une manière si évidente un art de paix, comment se fait-il que tous les pratiquants d'aikido ne deviennent pas des exemples en matière de gestion positive des conflits et de désarmement de l'agressivité ?

Il n'est bien sur ici pas question de suggérer que l'aikidoka doit se transformer en mouton subissant avec philosophie les agressions, il s'agit d'évaluer si lors d'un conflit l'aikidoka peut parvenir à orienter les énergies en présence pour trouver une issue positive dans le respect des parties en présence c'est-à-dire sans désir de vaincre au mépris de l'autre.

Si l'on entend le message qu'a voulu nous transmettre *Ô senseï Morihei Ueshiba*, c'est bien de ce genre d'attitude qu'il s'agit : le combat est inutile, autant chercher d'autres moyens pour tenter de résoudre nos différents.

Le hic, comme je me plais à le répéter, c'est que nous ne vivons pas dans un monde de bisounours. Le « tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil » ne colle pas vraiment avec notre réalité quotidienne. Il y a des fois où l'on éprouverait une certaine satisfaction à empoigner ce conducteur qui, par une queue de poisson dangereuse, met les autres conducteurs en danger. Et que dire des divergences entre personnes, entre communautés, entre États. En tant que

Belges nous vivons un exemple éclairant de la force d'éclatement qui pousse au repli sur soi ou sa communauté¹.

J'illustrerai ma réponse à cette question par une métaphore : celle de la colle à deux composants. Les colles époxydes sont livrées dans deux seringues contenant une résine et un durcisseur. Aucun de ces produits utilisé seul n'a de vertu adhésive. Par contre utilisés ensemble et simultanément ils produisent une colle très puissante.

Il en va de même de l'aïkido en tant que pratique de paix. Les mouvements seuls ne suffisent pas, fussent-ils même exécutés avec brio. A l'inverse, parler des qualités de paix de l'aïkido sans avoir d'expérience de pratique n'apportera pas plus de résultat.

Pourtant la nature même de la pratique aïki est pacifiante. Elle l'est de par l'interaction entretenue avec le partenaire, lorsqu'on dérive son attaque pour l'emmener vers la chute sans le blesser. Elle l'est également par la manière de mettre notre corps en mouvement. Les déplacements spiralés, l'engagement dans le mouvement à partir du hara font de l'aïkido une pratique qui harmonise nos énergies corporelles, et cela qu'on le veuille où non. Les pratiquants d'aïkido en retireront un bien-être s'étendant bien au-delà du cours ou du stage proprement dit.

Ce qui est moins évident par contre c'est l'intégration des principes aïki pour les appliquer au quotidien, dans nos interactions avec nos proches, nos amis, nos collègues voire même avec des inconnus. Il ne s'agit pas ici de face à face ou de situations où l'en vient aux mains mais bien de ces moments où la discussion tourne au vinaigre, lorsque les mots s'enflamment et que l'on en vient à oublier l'objet même de la discussion tant le désir de gagner sur l'autre nous a envahi. Il s'agit aussi de ces moments de désaccord et d'incompréhension face à l'autre ou face à des situations que l'on a du mal à accepter. Le besoin de contrôler la situation ou d'amener l'autre à adopter notre point de vue est une excellente occasion de tester notre attitude aïki.

La pratique de l'aïkido nous aide à vivre des situations difficiles en restant



¹ Soulignons à ce titre les multiples opportunités qui nous ont été données cette saison de participer aux stages organisés conjointement par l'AFA et la VAV, occasion de se rencontrer dans le partage d'une passion commune dépassant les frontières des différents linguistiques qui secouent notre pays.

nous-même, centrés. Nous pouvons alors développer notre capacité à gérer l'énergie de l'agression avec respect pour le partenaire. Cette pratique nous met dans un état d'esprit de bienveillance qui a pour effet de diminuer la violence des échanges et ainsi contribuer à alimenter un climat de paix, sans fuir le conflit ni l'alimenter inutilement.

En marge de la journée internationale de la Paix de l'ONU (21 septembre), une semaine aïki internationale pour la paix est organisée² (voir le site <http://semaineaikipaix.aikicom.eu>). Durant cette semaine, des dojos d'aïkido dans le monde entier s'engagent pendant leur cours à rappeler et illustrer le caractère pacifiant de l'aïkido. L'objectif est de générer une dynamique en amenant pendant une semaine des centaines voire des milliers d'aïkidokas de par le monde à pratiquer en faisant des ponts entre leur pratique de l'aïkido et ses qualités de paix et de bienveillance. La mondialisation nous donne parfois l'impression d'être impuissant face à des situations de conflits qui embrasent pendant des années des régions ou des pays. Cette initiative est l'occasion d'agir concrètement et à notre niveau pour un meilleur dialogue et plus d'harmonie, un peu à l'image du colibri de cette légende amérindienne :

Un gigantesque incendie ravage la forêt. Les animaux assistent impuissants à la progression inexorable des flammes. Seul un minuscule colibri s'active. Il plonge dans la rivière, recueille une goutte d'eau dans son bec, va la jeter sur le brasier et recommence.

« Colibri, tu sais que tu ne peux rien tout seul contre cet incendie, tu sais que la goutte que tu jettes dans les flammes n'a aucune chance de l'éteindre ? » lui disent les animaux de la forêt.

« Je le sais », répond le colibri, « mais je fais ma part ».

Christian Vanhenten

Aïkido Dojo Kimochi Namur

<http://www.aikipeaceweek.org/fr/>

facebook: Semaine Internationale Aïki pour la Paix

² La semaine aïki internationale est organisée par l'association Aïki-Extensions, association sans but lucratif créée aux Etats-Unis dont l'objectif est la diffusion des valeurs et principes de l'aïkido en dehors des lieux habituels de pratiques. Pour en savoir plus : <http://aiki-extensions.aikicom.eu>)