



La technique n'est qu'un moyen pour découvrir LES principes de l'aïkido

Quelques réflexions glanées durant le stage Bernard Palmier le 3 mars à Soumagne



Bernard rassemble toujours bon nombre de stagiaires autour de lui

Que faisons-nous ensemble sur un tatami ? Enseigner une technique, cela mène à quoi ?

C'est par ces questions que Bernard Palmier a débuté son stage ayant pour thème « Comment envisager l'enseignement d'une technique sous des approches différentes. » Comme à chacune de ses venues, Bernard Palmier bouscule quelque peu notre « pratiquer en rond » et avance des hypothèses autour desquelles s'articulent nos pratiques.

L'Aïkido est à la fois un langage commun et une pratique qui nous permet de nous réaliser individuellement. Comment concilier ces deux points opposés ?

Pour Bernard Palmier, la réponse est simple : les techniques ne sont que des moyens qui nous permettent de découvrir les

principes de l'Aïkido. Ces techniques peuvent être exprimées sous de multiples formes et il y a donc de multiples façons de les enseigner. Diversité ne veut cependant pas dire que tout est permis. Il s'agit tout de même d'être ferme sur ce qui fait que l'Aïkido est ce qu'il est, c'est-à-dire sur les principes qui sous-tendent cet art martial et lui donnent son identité.

S'il est donc clair que les techniques ne sont que des moyens de mettre en oeuvre les principes de l'Aïkido et que celles-ci peuvent être exécutées sous des formes différentes – on parlera dans ce cas plutôt de style de pratique – il reste à l'enseignant à développer une pédagogie empreinte d'humilité, d'ouverture, de tolérance face à la diversité des pratiquants et sa compétence consistera à distinguer ce qui n'est pas négociable car en contradiction avec les principes de l'Aïkido et ce qui forme, ou formera, le style personnel du pratiquant dans son chemin de réalisation personnelle.

Pour cela, encore faut-il qu'il ait accumulé une expérience suffisante de l'Aïkido. La jeune ceinture noire a certainement moins de choix que le *shihan* et ce qu'il transmet sera probablement moins ouvert, moins flexible. Il peut seulement transmettre ce qu'il sait et s'il manque de choix il sera tenté de limiter les choix possibles aux seules options qu'il « maîtrise ».

La diffusion de l'Aïkido en Europe est malheureusement encore trop jeune pour pouvoir exiger que l'enseignement ne soit assuré que par des sixièmes *dan*. Au Japon, au Hombu particulièrement, c'est à ce niveau que les enseignants deviennent « professeurs » ou *shihan*. Avant cela ils ne sont que des élèves-maîtres.



Travail intense dans la bonne humeur...



En France, le diplôme d'Etat d'enseignant en Aïkido était accessible à partir du *shodan*. On exige maintenant un *nidan* et Bernard Palmier estime que la barre devrait être placée bientôt au troisième *dan*.

Pour revenir à l'enseignement de l'Aïkido et les diverses manières de le prodiguer, une distinction évidente est celle qui consiste à s'adapter au niveau des pratiquants sur le *tatami*. Pour les débutants, on s'attachera par exemple à bien distinguer les différentes phases d'un mouvement : **placement, déséquilibre et engagement du corps**.

La qualité d'une phase dépendra de la qualité de la phase précédente. Pour les pratiquants avancés, l'accent pourra être mis sur la notion de **fluidité** qui lie dans la continuité ces 3 phases. Si on passe directement à la fluidité, le risque est grand de masquer des défauts dans la précipitation et de produire ainsi des mouvements approximatifs qui n'incarnent plus complètement ou suffisamment les principes qu'ils sont censés exprimer. Le *kihon* « *aïhammi katatedori kote gaeshi* » a servi d'illustration au propos de Bernard.

- Phase de placement : un mauvais placement peut entraîner un risque pour l'intégrité d'un des deux partenaires. Dans ce cas l'enseignant devra induire les corrections nécessaires en mettant l'accent sur le *maai* et la rotation de la main qui permet à *tori* de prendre l'ascendant et de bouger sans se mettre en danger. Et il en va de même des autres phases.
- Phase de déséquilibre : un *irimi tenkan* et création d'un déséquilibre qui dans le cas du *kote gaeshi* s'exerce vers le bas et doit être maintenu. Si *tori* remonte il ne pourra pas exploiter le déséquilibre qu'il a généré.
- Phase d'engagement du corps : la question du centrage prend ici toute son importance et se manifeste dans la direction de projection qui part du centre de *tori* vers celui d'*uke* pour le mobiliser.

La notion même de *kihon waza* est celle de l'approche d'une technique abordée sous différents angles. *Kote gaeshi* n'est pas un *kihon waza* en soi. Par contre, *kote gaeshi* dans le contexte d'un *aïhammi katatedori* en est un puisqu'il met le pratiquant dans le contexte de la saisie pour lui permettre de développer le *kote gaeshi*.

Il existe ainsi un grand nombre de *kihon waza* ou « techniques en situation » et on peut en distinguer certains qui constituent des *kihon waza* de premier ordre parce qu'ils créent des situations intéressantes pour illustrer les principes de l'aïkido. Citons par exemple : *shomenuchi ikkyo*, *ryotedori tenchinage*.

La pratique des *kihon waza* offre l'opportunité de vivre les principes de l'Aïkido via le moyen qu'est la technique. Plus le pratiquant progresse dans son apprentissage des techniques plus il aura de vraies opportunités de vivre les principes de l'Aïkido.

Si l'on observe les grands *Senseï* on constate que chacun a son style propre. Les *Shihan* Endo, Yasuno et Tissier, par exemple, nous montrent des formes différentes mais qui toutes respectent les principes de l'Aïkido.



« La diversité des enseignants est source de richesse si les racines sont communes. »

Bernard terminera le stage en évoquant trois tendances identifiables chez les enseignants : **le répertoire, la sensation et l'urgence** (ou **martialité**).

- La dimension « **répertoire** » est l'étude de l'Aïkido par la forme et la pratique de l'ensemble du répertoire des techniques aïki.
- La dimension « **sensation** » comme son nom l'indique met l'accent sur le ressenti dans le mouvement et implique un travail du mouvement par le relâchement et la mobilité.
- Enfin la « **martialité** » aborde la pratique sous l'angle de la contrainte, de l'urgence. On est en plein dans une logique d'autodéfense ou dans ce que l'on appelle parfois « l'efficacité ».

S'il se refuse à donner une échelle de valeur à ces tendances, Bernard voit dans la deuxième tendance - celle de la sensation - qui a sa préférence, une forme de finalité alors que les deux autres seraient plutôt des conditions menant à une pratique complète. Il est évident que ces tendances sont complémentaires, aucune n'est meilleure ou moins bonne que les autres. Tout est une question de situation, de contexte.

Ce stage de Bernard Palmier fut encore, à l'image des précédents, l'occasion de réfléchir à notre pratique dans sa diversité et aux diverses facettes de l'enseignement. Ces occasions sont des moments forts et on peut se demander si le fait de proposer ce genre de stage n'est pas pour Bernard Palmier une technique choisie à dessein pour nous faire vivre un principe fondamental de l'Aïkido : l'harmonie corps-esprit, avec comme corollaires au niveau de l'enseignement : cohérence dans l'action, ouverture d'esprit, tolérance, écoute, humilité.

Merci, Bernard !



Christian Vanhenten

<http://www.metapnl.com/aikido>