

# Remettre le Ki au centre de notre art

●●● Par Stéphane Le Derf

Saotome senseï et Ikeda senseï font rarement référence au ki lorsqu'ils enseignent. Stéphane Le Derf en évoque les raisons, et pointe les conséquences d'un tel choix. Une analyse qui ouvre le problème de la transmission, et de l'ouverture à la culture de naissance de l'Aïkido.

Quand nous avons poussé la porte d'un dojo d'Aïkido, pour beaucoup d'entre nous, la signification du mot Aïkido était bien vague. Bien plus simple pour le Kendo, la voie du sabre ; le Judo, la voie de la souplesse ; le Karaté, la main vide ; l'Aïkido peut se traduire de différentes manières. La voie de l'harmonie des énergies vitales, la voie de concordance des énergies universelles, la voie de l'union des énergies...

## Classer le ki

Nous commençons déjà à cerner un problème majeur avec les arts martiaux orientaux : la traduction et la signification des termes. Car si pour un occidental l'énergie a une définition, la question qui suit ce mot est : "Oui, mais laquelle, de quoi parlons-nous exactement ?" Le ki, le chi, le qi, autant de mots pour définir une énergie, qu'elle soit cosmique ou vitale. Pour nous cartésiens, il n'existe pas d'énergie cosmique ou universelle. Peut-être se rapproche-t-elle de la notion de Dieu pour certains ? Le mot énergie est défini par "une force et fermeté dans l'action" ou "un caractère d'un système matériel capable de produire du travail". Nous connaissons l'énergie de la volonté ou de l'engagement ; l'énergie mécanique : la poussée, la traction, la rotation, l'attraction... L'énergie cinétique, centrifuge ou centripète ; l'énergie électrique, nucléaire... Nous voyons très rapidement qu'en occident, nous avons besoin de spécifier cette énergie, de la définir, de la classer, de la mettre dans des petites cases. L'Orient a une vision beaucoup plus globale de la vie et de ses forces. Par exemple, leur médecine est basée sur un Tout, sur l'union de l'homme et de son envi-

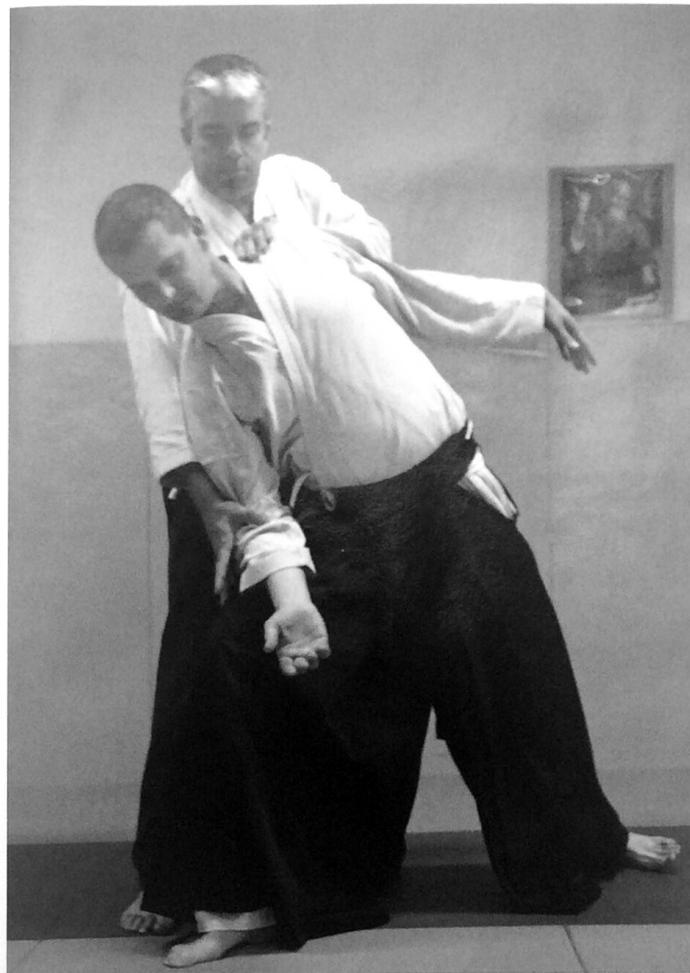
ronnement, de la nature et ses forces. Soigner les effets physiques d'une maladie sans prendre en compte la cause globale et repositionner le patient dans son ensemble est un concept absurde pour la médecine orientale. Mais le ki ne s'arrête pas aux forces et énergies qui nous entourent. Il est aussi dans la perception de ce monde, dans le ressenti des différentes forces qui l'animent. Comme nous l'explique Tokitsu Kenji dans son livre Budo (1), "Le Ki n'est pas une conception abstraite, c'est l'écoute des sensations corporelles par lesquelles on capte son environnement en même temps que la façon dont on s'y positionne". Le ki est donc à la fois physique et mental, ou peut-être bien physique, psychologique et spirituel. On aborde l'apprentissage des Budos par la technique. Quoi de plus normal. Le Budo et l'Aïkido à fortiori, est une Voie qui se pratique par le corps. Nous apprenons rapidement les notions de poussée, de traction, de déplacement, de gravité. Nous forgeons notre corps à être l'outil qui nous permet d'étudier cet art.

## Saotome senseï, Ikeda senseï, et le ki

Lors de mes débuts avec Saotome senseï en France, j'ai été frappé par le discours qu'il tenait. Il nous parlait d'engagement, de fierté, de noblesse ; il nous encourageait à travailler avec le cœur, avec beauté, force et sagesse. Il nous montrait des points techniques, certes, mais son discours n'était pas exclusivement technique. Son discours englobait le Tout, l'Homme et la Nature (2), les principes de l'Aïkido, les liens avec les autres, la philosophie de l'Aïkido et de son Fondateur qu'il a suivi pendant des années comme uchi-desui. Or, les seules fois où je me remémore

clairement l'avoir entendu parler du ki, c'est dans cette injonction qu'il nous lançait lorsque nous travaillions trop mécaniquement : "Ai Ki first!", Ai Ki en premier !. Que devons-nous comprendre ? "Concorder l'énergie en premier." ou "Harmonisez l'énergie en premier." ? Bien trop compliqué à saisir pour nos esprits occidentaux. En fait, cette phrase est un résumé de toutes les notions physiques, mécaniques et mentales dont il ne cessait de nous parler pendant ses stages. Il en va de même avec Ikeda senseï. Lors de ses stages en Europe ou aux Etats Unis, le mot Ki est quasi absent de son discours, même si parfois il s'aventure à nous expliquer quelques notions japonaises. Mais son enseignement est basé sur des explications rationnelles, claires et facilement compréhensibles pour nous. Etat d'esprit, explications physiques, démarche mentale... Un enseignement complet. Cependant, dès que Ikeda senseï enseigne au Japon, le mot ki revient dans son discours, tout naturellement.

Ces deux senseï ont pour point commun d'habiter depuis plus de quarante ans dans un pays occidental et d'être quotidiennement au contact avec des esprits occidentaux. Ils ont compris que pour expliquer des notions purement orientales, il faut les retranscrire pour les rendre accessibles à une autre forme de pensée. Les Japonais ont un mot global pour parler des énergies et des forces physiques, mentales et spirituelles qu'elles mettent en œuvre, alors que les occidentaux citeront chacune d'elles pour essayer de mieux les cerner. Le ki, énergie universelle, englobant toutes celles que l'on connaît. Il est curieux d'ailleurs de voir que l'étymologie du mot énergie vient du grec *energeia* "en action". L'Orient et l'Occident se retrouvent dans l'essence même du mot.



Si le ki n'est plus étudié ou expliqué, comment pouvons-nous transmettre le message d'Osenseï aux générations futures ?

## Différentes expressions du ki pour tori et uke

Alors comment introduire le Ki dans notre pratique occidentale ? Certains prônent des exercices spécifiques comme l'Aiki Taiso, d'autres un remodelage de leur vie et du cadre de vie pour être en harmonie avec le ki, ou bien la méditation. Chacun sa perception, chacun ses outils, chacun son parcours. Peut-être que la danse des derviches tourneurs s'apparente à une recherche de la sensation du ki, mais avec leur culture et ins-

crit dans leur cheminement ?

Pour nous pratiquants d'Aïkido, quelles pourraient être ces pratiques ou ces moments où nous devons y prêter attention ? Peut-être que le ki ne s'exprime pas tout à fait de la même façon pour tori que pour uke ? Regardons les similitudes. Nous sommes régis par les mêmes énergies : gravité, poussée, traction, énergies cinétique, centrifuge et centripète. Maintenant essayons de discerner les différences qu'il doit y avoir entre les deux protagonistes : nous nous apercevons

que le ki ne va pas s'exprimer de la même façon. Pour uke, dont le rôle est, dans un cadre bien défini, d'attaquer son "adversaire", les énergies mentale et physique doivent être entièrement dirigées dans ce sens. Engagement et persévérance dans l'attaque, disponibilité du corps à réengager après la première attaque, discerner si il est en position de faiblesse et donc avoir la disponibilité de chuter au moment opportun ou si tori a fait une erreur et l'exploiter dans de passer un kaeshi waza.

Tori, régi par les mêmes lois physiques, doit réaliser les bonnes actions pour accentuer et prolonger l'énergie de son partenaire ; en d'autres termes, il doit amplifier accompagner et rediriger l'attaque d'uke pour rompre son équilibre et toujours maintenir le partenaire en mouvement pour une bonne gestion du déséquilibre. Mais ceci implique la capacité de tori de ressentir le déséquilibre de son "adversaire". Développer nos sensations, reconnaître et ressentir le lien qui nous uni à uke, savoir ne pas le rompre pour le maintenir de bout en bout de la relation. Ressentir, reconnaître, étudier ; ces notions nous appellent à travailler en conscience, à abandonner nos réflexes primaires contrôlés par le cerveau ou cerveau reptilien ; amener toutes ces informations dans notre cortex cérébrale pour les analyser consciemment et travailler avec la personne qui est face à nous. La Conscience, c'est la Co-Science, le savoir avec l'autre.

## Zanshin et musubi

Dans les phases précédentes, nous étions déjà dans l'action. Qu'en est-il de la phase préparatoire à l'attaque ? Si cette phase n'est que très peu exploitée ou étudiée en Aïkido, il n'en n'est pas de même en Kendo ou Karaté où l'affrontement final est le fruit de la phase de préparation, de menace, physique et psychologique. Seme en japonais. Malheureusement, encore une fois, dans notre pratique ceci n'est pas étudié, avec pour conséquence de priver le pratiquant d'un ensemble de sensations et d'informations qui sont prépondérantes dans les arts martiaux. Uke doit pouvoir menacer physiquement et psychologiquement

tori, lui permettant de travailler sur les peurs et appréhensions que se suscite en lui et se détacher psychologiquement de la situation dans laquelle il se trouve. Avoir un esprit calme comme un lac, peut-être pour laisser l'amour s'exprimer, comme nous l'incite Osenseï. Zanshin, ou la notion d'attention en français, est une des valeurs que doivent développer tori. Nous la citons très souvent en fin de mouvement, mais rarement au début de l'échange. Or c'est par cette attention, ce ressenti de la tension entre les deux pôles que sont les pratiquants, que va s'opérer le premier contact pour que tori ne fasse qu'un avec uke.

Musubi, s'unir avec l'autre pour que les corps et les esprits soient en harmonie. Ce n'est pas le travail d'uke mais celui de tori de créer l'harmonie dans le cadre de l'étude d'Aï Ki. Dans notre pays, l'accent est mis sur le côté physique de musubi. Mais qu'en est-il du côté mental ? Comment apprendre à ressentir les énergies du partenaire, comment travailler sur la perception de l'autre ?

C'est tout le travail du ki. Savoir reconnaître et être en communication, et pourquoi pas en communion avec l'autre.

### **Kototama, vibration et ma aï**

Si nous parlons d'énergie, nous parlons de vibration. Le Kototama est l'expression sonore du ki. Sans rentrer dans ce domaine, nous avons tous expérimenté que nos sensations n'étaient pas les mêmes lorsque nous sommes joyeux, tristes, amoureux, apeurés, angoissés, etc. C'est notre vibration qui change. Etre à l'écoute de cette vibration et de celles qui nous entourent nous aide à prendre conscience de l'univers qui nous enveloppe. Etre menaçant ou au contraire calme comme un lac est un travail mental et spirituel qui nous oblige à prendre conscience de notre état vibratoire. Saotome senseï nous dit souvent que dans les Budos, il faut savoir enflammer notre âme. Osenseï disait de "toujours pratiquer l'Aïkido d'une manière vibrante et joyeuse". Deux états d'être différents avec deux états vibratoires distincts.

En Aïkido, nos professeurs nous parlent souvent du ma aï. Le ma, traduit par "in-



**Musubi, s'unir avec l'autre pour que les corps et les esprits soient en harmonie. qfghdq**

tervalle, distance, écart" est aussi, selon Tokitsu Kenji, un intervalle temporel, un flux psychique. En Aïkido, c'est dans cet intervalle temporel, dans ce moment entre la menace et la fin de la résolution de conflit que doit opérer le ki. En d'autres termes, c'est dans cet espace-temps que nous devons mettre en œuvre toutes les énergies mentionnées plus haut. C'est à tori faire concorder son ma avec celui de uke. Le ma aï est la concordance des espaces. Le ma devient l'espace d'expression du ki.

### **Faut-il éviter de parler du ki en occident ?**

Faut-il toujours être dans le matériel et le tangible ? Faut-il comme Saint Thomas ne croire que ce que l'on voit ? Pour moi, s'engager dans l'Aïkido c'est aussi aller vers une autre culture, une autre façon de penser et essayer de comprendre d'autres archétypes. Cela remet d'ailleurs en question la position de l'Aïkido dans un contexte sportif et assimilé à un sport. L'Aïkido est-il sportif, culturel ou philosophique ? En France, les courants majoritaires sont sportifs.

Alors que faisons-nous de son appellation ? La Voie de l'Harmonie des Energies, ou toute autre variante. Que pratiquons-nous ? Un Do ou un Jutsu ? De mon point de vue, il faut remettre le Ki au centre de notre pratique, lui redonner un sens pour que les pratiquants puissent avoir accès à d'autres dimen-

sions. Sortir de l'aspect purement physique et mécanique, afin de découvrir le côté psychologique et spirituel de notre art.

En France, nous avons peur, à raison, de la "grouROUTISATION". Cependant, en nous engageant dans l'Aïkido, nous avons décidé d'étudier une Voie qui, au départ, était empreinte de philosophie, de spiritualité et d'idéal. C'est une Voie très ardue et austère. Nous avons développé, avec beaucoup de brio, l'aspect physique de notre art. Certains de nos pairs sont devenus des références inégalées dans la technique. Leurs déplacements et mouvements sont d'une beauté extraordinaire et très proches de la perfection.

Mais qu'en est-il du ki ? Cela soulève la problématique de la transmission. Si le ki n'est plus étudié ou expliqué, comment pouvons-nous transmettre le message d'Osenseï aux générations futures ? C'est peut-être à nous de faire un travail sur la globalité sans rien laisser de côté, et de faire un pas vers la culture japonaise pour mieux appréhender les subtilités et les enjeux de l'Aïkido. ●

#### Notes

1 Budo, le ki et le sens du combat ; Editions Deslris.

2 Saotome senseï est l'auteur du livre "Aïkido, nature et harmonie" ; Editions Budo.

## **Bio-express**

*Stéphane Le Derf débute les arts martiaux dès l'enfance par le Karaté. Il découvre l'Aïkido en 1985 et participe quelques mois plus tard à un stage de Saotome Mitsugi. Après un séjour à l'Aïkikai de Tokyo, il décide en 1993 de partir aux Etats-Unis où il restera quatre ans pour étudier avec Saotome senseï. Abordant le Iaido et le Tai Chi, il poursuit sa formation auprès de maîtres tels que Yamashima et Endo senseï, et en particulier Ikeda senseï. Il enseigne aujourd'hui à Nice : [www.aikidoclubdubaou.com](http://www.aikidoclubdubaou.com).*