

Harmoniser les énergies avec l'Aïkido

Fondé par Morihei Ueshiba (1883-1969), l'Aïkido, dont le nom est tiré de Aï (harmonie), de Ki (énergie), et de Do (voie), est la voie de l'harmonisation des énergies.

Par Alexandre Koehler

Les Traditions spirituelles à l'origine de l'Aïkido.

Certes, la part de la légende est grande, en ce qui concerne la genèse de l'Aïkido, mais ce que l'on ne peut nier c'est l'implication de Ueshiba dans la Tradition spirituelle universelle et, plus particulièrement, dans les religions du Japon.

La première, le Shinto, insiste très nettement sur la pureté et la purification, d'où une grande propension des Japonais à la propreté, à l'abstinence ou aux offrandes.

La deuxième, le Bouddhisme, repose essentiellement sur la nécessité de s'affranchir de l'illusion et de la souffrance qu'elle engendre, notamment en prenant conscience de l'impermanence de tous les phénomènes.

L'influence du Taoïsme, également, n'est pas absente de l'Aïkido, avec son principe unique s'exprimant dans le mouvement Yin-Yang, et sa recherche de la perfection.

Le Confucianisme, lui aussi, intervient dans les aspects les plus sociaux de l'Aïkido, depuis le contrôle constant de soi-même, jusqu'au respect des rites et de l'ordre.

Enfin, le Bushido, la Voie du guerrier, d'ailleurs directement issue du Confucianisme, reste importante dans l'Aïkido comme dans tous les arts martiaux. Cela dit, l'influence du Bushido ne s'est évidemment pas exercée dans le sens du mépris de la vie d'autrui, tel qu'il existait indéniablement chez les Samouraï et tel qu'il serait complètement incompatible avec l'aspect Zen de l'Aïkido, mais bien au contraire dans le sens du détachement vis-à-vis de sa propre vie et des biens de ce monde.

L'Aïkido permet de s'adapter.

Face aux changements rapides et nombreux imposés par la société actuelle, l'Aïkido est non seulement un fabuleux tampon à stress, mais aussi une véritable école de souplesse mentale.

Face aux déséquilibres constants suscités par la vie familiale ou professionnelle modernes, l'Aïkido apporte une harmonie et une énergie autorisant un fonctionnement normal dans des contextes finalement assez anormaux.

Plus encore, l'Aïkido aide l'individu à vivre ici et maintenant, et à profiter dans l'instant de chaque moment, par essence transitoire, de l'existence. Au contraire de l'homme névrosé qui croit que son bonheur dépend de l'accumulation de ses possessions, l'aïkidoka comprend qu'il ne vivra pleinement qu'en étant en phase avec le mouvement constamment changeant de la vie. Ainsi capable de s'adapter aux fluctuations de l'existence, cet individu gagne l'indépendance.

Retourner à soi-même.

Art martial du siècle, l'Aïkido, pour le moins qu'on en puisse dire, convient tout particulièrement à l'occidental moderne. Jamais, en effet, l'homme n'avait été aussi affairé, ni n'avait rejeté avec autant d'acharnement la connaissance de lui-même. Jamais, non plus, il ne s'était senti aussi mal dans sa peau, avec la très désagréable impression de passer à côté de sa propre vie. Pire encore : à cette angoisse il oppose alcoolisme, tabagisme ou excès de médicaments psychotropes, et finit ainsi par épuiser toute son énergie et à plonger dans une dépression dont le nombre de cas augmente de jour en jour.

Fort heureusement, il arrive parfois que les philosophies ou les techniques orientales croisent le chemin de cet Occidental stressé, et lui enseignent une certaine sérénité.

Dans le cas de l'Aïkido, le premier enseignement porte sur la capacité à s'adapter ou, mieux encore, à s'identifier à l'attaque, plutôt que céder à la facilité de s'y opposer et de résister. Ne serait-ce que cette aptitude est suffisante à déterminer un apaisement radical de la tension engendrée par les résistances constantes que l'Occidental a pris l'habitude d'opposer à autrui, aux changements, aux événements, à l'inconnu, etc.

Le second enseignement concerne le mouvement de retour à la source de soi-même, qui s'acquiert au fil de la pratique. Cette introversion de l'attention amène l'individu non seulement à une plus grande connaissance de ses possibilités réelles, mais aussi à un relatif détachement vis-à-vis du monde extérieur.

Bien sûr, il ne s'agit pas de confondre l'Aïkido avec la voie du moine errant ou de l'ascète. Le propos reste ici d'être dans le monde, mais d'y être dans la plus grande harmonie possible... même lorsque, comme c'est le cas de nos jours, le monde est devenu particulièrement inharmonieux. En fait, c'est véritablement à une prise de conscience des illusions entretenues par un esprit trop conforme au moule psychosocial, que cet Aïkido, si profondément inspiré par le Zen, peut amener le pratiquant. En d'autres termes, plutôt que de continuer à souffrir personnellement des incohérences du système socioculturel, l'individu en découvre progressivement les mécanismes, et s'en rend libre.

Et c'est donc en toute connaissance de cause, qu'il entreprend désormais ses actions, soit en refusant de participer à ce qu'il juge par trop malsain, soit en maîtrisant ses facultés et en s'adaptant au mieux à chaque situation.

L'individuation.

Ce à quoi tend la pratique de l'Aïkido, c'est à détruire progressivement les images que l'on s'est fait de soi-même, pour laisser la place libre au véritable soi-même.

En cultivant un certain calme méditatif, l'adepte descend en lui-même jusqu'à parvenir à s'identifier avec son être global qui, seul, est capable de l'action unifiante qui spécifie la pratique de l'art martial. Il ne devrait donc être nullement question, dans l'Aïkido, de travailler la cohérence du geste pour atteindre à l'efficacité, mais bien de découvrir la véritable identité de l'être, avec, pour conséquences, la cohérence et l'efficacité.

En effet, qui se connaît s'unifie, devient un véritable individu, au sens étymologique du terme, c'est à dire un soi indivisible ; et par conséquent parvient à harmoniser ses différentes fonctions, puis à canaliser l'ensemble de ses énergies vers un but unique : l'unification, plus large, de l'individu avec le cosmos... et, bien sûr, avec ses semblables.

Ce que recherchait Ueshiba, en créant l'Aïkido, c'était bien une méthode qui permette de prendre conscience de son individualité, de l'harmoniser et de la fusionner dans une Conscience plus grande. Dans un premier temps, l'adepte va évidemment pouvoir laisser s'exprimer ses tendances les plus négatives, mais seulement dans des situations où il lui sera possible de percevoir à quel point elles s'avèrent inappropriées. A force de remettre ainsi en cause son ego, le pratiquant commencera à mieux le cerner, à mieux le définir et, partant, à mieux le discipliner. Au bout d'un certain temps, désir de puissance, agressivité, égoïsme et autres tendances malsaines s'assagiront ; et le moi pourra s'intégrer tout naturellement dans un ensemble de tendances plus saines, telles que la fraternité et la solidarité.

Et c'est, enfin, au-delà de ce stade que peut commencer la quête de l'harmonie universelle.

Bibliographie

Aïkido, un art martial, une autre manière d'être - André Protin - Dangles.
Essai sur le Bouddhisme zen - Daisetz T. Suzuki - Albin Michel.

Novembre 2000