

La liberté dans la contrainte, ou la pratique de l'aïkido en temps de covid.

/ qqes réflexions de Léo en ces temps de couvre-feu

Au départ j'étais partie pour vous écrire un simple mail pour vous motiver toutes et tous à venir pratiquer dehors, malgré l'absence de tatami et la météo. Mais en y réfléchissant, et en discutant avec Michel, j'ai eu envie d'écrire un petit essai sur l'intérêt de la situation par rapport à notre pratique.

Pendant le confinement, sur les conseils de Michel, j'ai pratiqué les armes de manière régulière. Les coupes, la respiration, l'ancrage au sol, la verticalité. Quand j'ai repris la pratique du chant, ma respiration avait changé, ma posture aussi, et ma voix était plus ancrée. Je commençais à trouver la relation entre une structure forte et un relâchement des tensions musculaires.

En pratiquant à l'extérieur à mains nues, vous êtes nombreux à m'avoir dit combien c'était déstabilisant de pratiquer en chaussure, sur un sol dur, ou bien accidenté (lorsque nous étions dans les jardins), qui accroche sous les pieds. Mais finalement, ne trouvons-nous pas des solutions, comme l'allègement des appuis au sol, une plus grande amplitude dans les mouvements, ralentir et contrôler les déplacements ?

Finalement, nous passons notre temps en tant que pratiquant et enseignant, à chercher une libération efficace à une contrainte donnée. Et sans contrainte, pas de libération possible.

Alors si nous appliquons ce principe à notre situation actuelle, n'est-elle pas une contrainte en elle-même que nous pouvons utiliser pour enrichir notre pratique, et découvrir des pistes de travail que nous n'aurions pas pu explorer dans le confort d'un dojo ?

Le fait de ne pas chuter, si l'on enlève le côté frustrant, est intéressant en soit. Au lieu de projeter le partenaire au sol, avec le défaut parfois de le faire d'une manière trop contraignante pour le laisser réaliser une chute libre et dans le bon timing, nous nous retrouvons à proposer une direction. Or pour proposer au partenaire une direction, il faut être soi-même aligné sur son axe, et être attentif à la coordination entre le haut du corps et le bas du corps. Réaliser ainsi une poussée qui part de notre pied arrière jusqu'au centre du partenaire, en relâchant le haut du corps tout en contrôlant l'axe du partenaire. Du côté de uke, il faut garder l'investissement vers tori jusqu'au moment de cette poussée, puis être capable de reculer à distance, de se rééquilibrer, puis d'attaquer de nouveau. Outre une pratique plus rythmée, c'est toute la relation uke-tori, et les différentes directions et points d'équilibre qui la traversent qui peut être ainsi explorée, sans cette anticipation (voire appréhension) de la chute qui arrive souvent dans une pratique habituelle.

Le sol qui accroche, comme je l'ai soulevé plus haut, est pour moi une source nouvelle d'exploration du mouvement. On ne peut pas corriger par un simple réajustement du pied arrière un déplacement un peu approximatif, sans risquer d'être soi-même déséquilibré. Ce qui veut dire porter une attention renouvelée aux déplacements, afin qu'ils soient toujours liés à ceux de uke, et aux placements, qui doivent avoir des distances et directions d'autant plus claires qu'elles pourront donc plus difficilement être ajustées. Pour se faire, il faut ralentir. Mais ralentir ne veut pas dire enlever une martialité qu'on aurait construite au fil des ans en dojo. Ralentir veut dire garder le contrôle du partenaire, maintenir son déséquilibre, construire avec lui la technique. Enfin, tout ce que nous essayons de pratiquer en temps normal mais qui finalement est rarement exploré car le confort du dojo et surtout du tatami permet une accélération qui bien souvent masque quelques défauts de placements.

Enfin et de manière peut-être un peu trop poétique, j'ai trouvé dans l'écoute du vent une source d'apaisement qui m'a permis, dans la pratique des armes notamment, de ne pas me précipiter pour réaliser un mouvement mais de prendre le temps de respirer, d'apprécier comment mon corps se prépare à une coupe, de finalement sentir comment cette coupe n'est pas un début mais la continuité de quelque chose, cette « vague » dont on parle souvent, et qui est dure à sentir entre quatre mur et sous un éclairage au néon.

J'espère que mes réflexions vous donneront envie de pratiquer en extérieur, et je suis persuadée que lorsque nous nous retrouverons dans le cadre confortable du dojo, notre pratique aura grandi !