

Ebauche de réflexion sur les rapports entre l'écoute musicale, le travail scénique, la respiration et la pratique de l'aïkido. La respiration et l'écoute

Je mène depuis deux ans une réflexion autour de la respiration dans notre art, et comment transmettre mon expérience de chanteuse lyrique (et la connaissance profonde de la respiration consciente qui en découle) à mes élèves aïkidokas du Kodokan Paris XV.

Le parallèle entre la scène lyrique et le tatami est à l'origine de cette réflexion. La contrainte sur scène peut être un partenaire inconnu ou non désiré, une tension extérieure (le chef, la mise en scène..), le désir de faire ses preuves.. Cette contrainte ressemble étrangement à ce que l'on peut rencontrer dans la pratique martiale: la contrainte physique bien sûr, mais aussi humaine (l'égo, le désir de progresser, les tensions internes..)

La réponse sur scène: une écoute globale et une respiration commune.

L'écoute globale: pour permettre à deux ou plusieurs voix de résonner harmonieusement ensemble, on place mentalement ses oreilles dans la salle, pour que celles-ci permettent de corriger inconsciemment notre manière d'émettre le son. Concrètement, sur un corps qui sait chanter (mais je suis sûre que cela doit pouvoir se tenter avec des néophytes, à ceci près qu'ils n'auront pas autant d'outils techniques pour corriger l'émission du son), l'oreille, en se détachant de l'écoute interne et en cherchant à entendre un son harmonieux dans la salle, va lui indiquer la meilleure manière de s'homogénéiser avec l'autre voix pour avoir une résonance commune. C'est grâce à ce type d'écoute que nous sommes capables de faire sonner clairement les harmoniques du son, qui ne sont pas forcément audibles avec une voix seule.

La respiration commune: respirer ensemble et sentir quand le partenaire va lui même respirer pour s'harmoniser avec lui, soit en conduisant plus le son pour compenser son absence, soit en respirant en même temps pour repartir ensemble. Un préalable chez le chanteur: avoir une respiration libre, soutenue, qui permette au son de résonner le plus efficacement possible, et ce malgré les mouvements et les interactions diverses que nécessite la mise en scène.

Respirer

Tout en enseignant les bases de l'aïkido, je cherche à trouver un moyen d'enseigner une respiration libre mais consciente, moteur des mouvements. "Le travail des hanches", cher à notre art (et à tous les arts martiaux), ressemble à s'y méprendre au soutien du chant, à cette différence que le chant ne mobilise que les muscles inconscients et profonds, alors que l'aïkido nécessite le mouvement des membres et donc des muscles de *surface*.

Afin de répondre aux exigences plus ou moins extrêmes des metteurs en scène, le chanteur lyrique doit être capable de maintenir sa colonne d'air via ce soutien quelque soit le mouvement à effectuer. Une des clefs pour ce faire est d'avoir une tension très forte au niveau du périnée et des abdominaux transversaux (le soutien), pour libérer la cage thoracique et les membres supérieurs, évitant ainsi les tensions au niveau du haut du corps (épaules, gorge, nuque..). Cette libération me semble nécessaire en aïkido, d'autant que la partie haute est souvent sous la contrainte d'une saisie ou d'un contact engagé du partenaire.

J'ai remarqué que lorsqu'un mouvement "ne passait pas" dans ma pratique, c'était généralement dû à une tension au niveau supérieur, qui ensuite coupait mon souffle, et finissait par bloquer mon mouvement. Je cherche donc dans mon travail personnel à préserver la circulation de l'air, et à ancrer mon mouvement (hanches, jambes, pieds), pour libérer ma cage thoracique et mes bras. Une grande maîtrise du mouvement favorisera toujours une respiration libre puisque sereine (d'ailleurs, sur les mouvements que mon corps apprécie tout particulièrement, je cherche à lâcher prise..), mais ma réflexion est: l'impact d'une concentration fixée sur ma respiration, et plus encore sur celle de mon partenaire, sur l'exécution de mon mouvement.

Apprendre à bouger en harmonie avec sa propre respiration, pour ensuite être capable d'écouter celle de son partenaire pour s'harmoniser avec lui: un sacré défi!!

Ecouter

"Être à l'écoute de son partenaire", voilà quelque chose que l'on entend souvent en pratiquant l'aïkido. S'il ne s'agit pas d'une question d'écoute auditive, mais plutôt d'une prise de conscience globale, stimulée par la vue et le touché principalement, cette entrée en résonance avec l'autre a, je le pense, une importance capitale dans la réalisation du mouvement.

Porter sa concentration sur la qualité de mouvement de l'autre et non celle de son propre mouvement nécessite bien sûr une connaissance profonde du mouvement. Je parle là d'un corps formé à l'aïkido, (même si un kohai peut profiter de cet enseignement, notamment s'il travaille avec un gradé, pour oublier son manque d'expérience et tenter de sentir l'impulsion du gradé, qui, bien souvent, lui donnera les clefs pour pivoter par exemple). Ce lâché prise, bien que source d'insécurité, me semble pourtant important pour entrer en résonance avec son partenaire.

Bien sûr, une forme de travail gono geiko, dans son engagement physique et sa puissance, son désir de "bousculer" l'autre peut parasiter cette écoute mais ce n'est pas incompatible car cette écoute est préalable au mouvement. J'essaie d'être à l'écoute de mon partenaire avant qu'il ne prépare son attaque, ou sa garde.

J'ai tenté l'expérience en me concentrant sur la respiration de uke. Un bon irimi de la part de tori déclenche quasiment toujours une inspiration de uke, alors même qu'il était en train d'expirer pendant son attaque. Puis-je imposer mon rythme de respiration à uke? Ou au contraire, dans les formes dites en absorption, ma respiration ne doit elle pas se caler sur celle de uke, de manière à s'homogénéiser avec lui et lui proposer le moins de contrainte possible? Ces questions sont à la base de ma réflexion actuelle. Cette écoute globale ne doit-elle pas passer par une prise de conscience de la respiration du partenaire?

Dans ce travail des muscles inconscients et d'éveil des sens, être capable de rythmer son mouvement en fonction du partenaire est aussi précieux.

En musique, on sait que si les enfants pensent en ternaire (à trois temps), vers 7 ans le binaire s'impose pour rester la référence chez les adultes. C'est sans doute pour ça que l'improvisation chez les plus jeunes donne des choses étonnantes, comme des kaiten nage, sokumen iriminage.. qui sont des cercles répétés, alors que les adultes et ados se concentrent plus sur l'immédiat: libération de la saisie, éviter la frappe.. La liberté fait place à la construction, comme en musique! A nous de réintroduire ce vent de liberté dans la pratique!

"Rythmer la pratique", "changer de rythme", "accélérer", "ralentir".. des termes musicaux pour une pratique martiale, et un terrain de réflexion qui ne demande qu'à être exploré!