

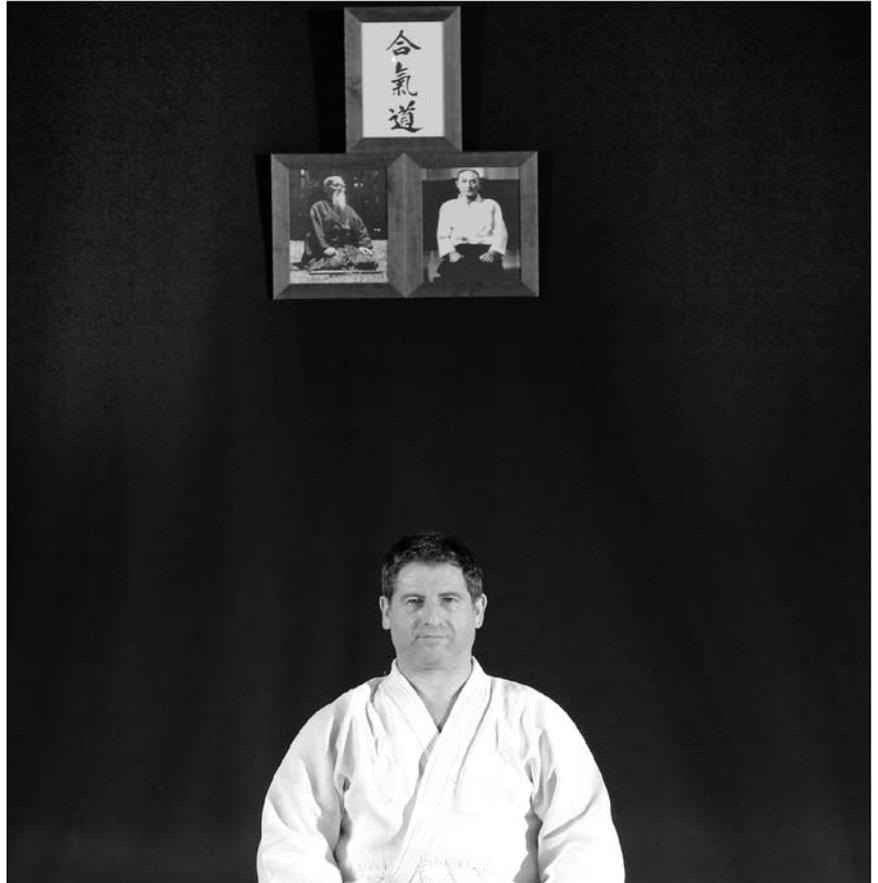
# Jacques Muguruza

Seconde partie

! J'ai toujours un peu peur que quand on commence par le carré, après quelques années les gens en resteront au carré et y resteront bloqués. C'est ce que l'on voit souvent aussi dans certaines écoles...

Attendez ! Cela dépend de la façon d'enseigner ! Si vous n'enseignez que le carré, je comprends, mais dans un cours, je n'enseigne pas que le carré. Au départ, je fais répéter les gens, pour qu'ils aient une première notion. C'est un carré... léger. Moi, j'ai appris un carré beaucoup plus fort. Pourquoi j'enseigne cela ? Si vous vous entraînez six heures par jour, minimum, et ça pendant 5 ans, est-ce que vous vous imaginez que vous pouvez garder le carré très longtemps ? Non, le carré devient tout de suite un cercle, parce que c'est « répétition, répétition, répétition, répétition... » Si vous regardez la vidéo que nous avons produite, vous verrez que quand les techniques sont enchaînées, il n'y a pas d'arrêt : le carré a disparu dans la technique. D'autant plus en jiyu waza. Si on enseigne le carré, et que l'on ne fait que ça, ce n'est pas bon : on tombe dans l'extrême inverse. Par contre si on n'enseigne que du cercle sans structure, ça ne va pas non plus.

Ensuite, c'est une question d'enseignant. C'est pour cela que cela devient très difficile quand il y a un grand nombre [d'élèves]. Ou alors il faut produire un entraînement où celui qui guide augmente progressivement la vitesse, comme on le faisait au Yoshinkan dans certains types d'entraînements spécifiques.



J'ai eu la chance, à l'époque où j'y étais, de pouvoir pratiquer et enseigner au dojo, aussi bien aux cours pour les policiers qu'aux cours normaux. Les cours policiers, c'est une forme d'entraînement bien précise, mais ce sont exactement les mêmes techniques. Les gens se leurrent souvent, parce qu'ils pensent que la police est formée à des techniques secrètes... pas du tout. En fait, et c'est ce que l'on ne comprend pas ici en Occident. En Occident, quand on vous approche pour des avoir des techniques dites d'arrestation, parce que l'on n'a pas le droit de frapper devant une caméra, donc il faut pouvoir neutraliser les gens, on

s'attend à ce que l'aïkido, ou le jujitsu, réponde à tous les besoins, et on s'attend surtout à de techniques que l'on n'a jamais vues. Mais avec tout ce qu'il y a sur Internet, avec tous les magazines, depuis cinquante que ça bouge, on n'aurait pas tout vu ? En règle générale, on a tout vu. On n'a peut-être pas vu le fond, mais on a tout vu de la surface. Donc on ne va pas sortir des techniques nouvelles. Par contre, il y a une manière nouvelle d'appliquer ces techniques.

Et ça, ça demande un travail en profondeur. Mais quand les gens ne voient pas tout de suite un résultat, ils ne continuent pas. C'est pareil pour la

police. En plus souvent cela ne rentre pas dans le cadre de leur travail : il faut qu'ils se forment à part, parce que le gouvernement ne veut pas mettre d'argent dans cette formation de la police classique, française.

Quand on travaille vraiment intensément, le cercle sort tout seul. Autre chose d'important : un cercle, c'est bien, mais il faut toujours être en phase avec ... faire un cercle pour un cercle, ça n'a pas d'intérêt, c'est comme la morale pour la morale. Mais si c'est un cercle qui contient tous les principes qui permettent l'unité, l'osmose et la fusion à chaque instant de ce cercle, alors on a un cercle parfait.

Ceci nous amène au problème de l'atemi. On dit : « En aikido, il n'y a pas d'atemi. » Ah bon ? Alors pourquoi Ueshiba Sensei disait-il, si on en croit Saïto Sensei et Shioda Sensei que l'aikido c'est 70 % d'atemi. Vers la fin de sa vie c'était peut-être 0 % d'atemi. Ou ce qui était atemi était devenu autre chose... Qu'est-ce qu'un atemi ? C'est un coup porté, ou une pression assez forte : donc c'est un point. Et qu'est-ce qu'un cercle, sinon une succession de points ?

Au départ, vous allez mettre un point ici, un autre point ici, une autre encore ici. Ce n'est pas vraiment un cercle, c'est un polygone. Plus vous allez aller vers le cercle, moins vous avez besoin d'atemi. Là aussi, l'atemi permet de centrer. Si vous partez complètement sur le côté, dans la réalité votre technique ne passerait jamais. Mais si vous êtes bien centré au moment où vous la faites, la technique a beaucoup plus de chance de fonctionner.

Evidemment, travailler ainsi c'est plus long, et on a la sensation de ne pas être libre parce que l'on est dirigé pour faire un travail. Mais en réalité, je pense qu'il y a un centrage, et ce centrage donne la conscience, donc la vraie liberté. Si la liberté, c'est de partir dans tous les sens, alors là oui, il va y avoir du sang partout, ça va être la catastrophe, le chaos. Par contre si la liberté c'est d'accepter ou de refuser ce que l'enseignant donne à faire, là on est malléable (ce qui ne signifie pas « soumis ») et on a la première base relationnelle entre l'enseignant et l'enseigné.

C'est ce que disait Shioda Sensei quand on lui demandait quel serait le premier conseil qu'il donnerait à quelqu'un qui débute en aikido. Il répondait en japonais «suano ni nare» (devenez souple, acceptez). Cela veut dire être souple pour recevoir l'enseignement. C'est la seule qualité : pouvoir être comme une feuille blanche (shoshinsha – l'esprit du débutant) pour pouvoir imprimer quelque chose. Si on est réticent,

d'être bien centré, c'est se purifier soi-même. L'autre, c'est un faire valoir, il va me permettre de voir qui je suis. C'est pour cela qu'au Yoshinkan on pratique d'abord les mouvements dans le vide et seulement après avec un partenaire. Il faut d'abord se centrer soi-même...

On nous dit d'aider les autres (...) mais d'abord il faut s'aider soi-même. Je dois me demander si tout seul je suis stable ou si je tombe, si je suis coordonné ou pas. Est-ce que le haut, le bas, la droite, la gauche, le mental, le corps sont en unité. Si ce n'est pas bon, on n'arrivera à rien d'autre. Bien sûr, on ne va pas attendre d'avoir atteint la perfection. S'il faut attendre 15 ans pour passer à un deuxième mouvement, on n'y arrivera jamais. Mais en travaillant dans ce sens on va petit à petit cultiver une base solide qui va s'étoffer ensuite avec le mouvement.

En fait, tout est à l'intérieur, rien n'est à l'extérieur : d'où le nom de Yoshinkan – développer la partie la plus profonde.

*...un cercle, c'est bien, mais il faut toujours être en phase avec ....*

si on sait déjà, ce n'est pas la peine. De ce point de vue là, on retrouve aussi dans le carré. Ce qui est très éloigné de notre société (...) où tout est perverti. On est dans une période de chaos.

Mais c'est aussi un juste retour des choses. Il ne faut pas s'y opposer. Il faut remercier : c'est quelque chose qui s'efface, qui est nettoyée. Le nettoyage, c'est misogi, la purification. Et en aikido aussi, les mouvements sont une purification. Le fait de s'aligner correc-

On pourrait dire que tout le monde est dieu : pour les Bouddhistes, il y a un Bouddha qui sommeille en chaque personne, les Chrétiens disent que le Christ est en chacun. Il faut prendre conscience de ce que tout le monde est divin, mais ce n'est pas exprimé, pas manifesté. L'aikido aide à manifester cette partie la plus profonde qui est en nous de façon à créer une unité. D'abord, réaliser l'unité personnelle. Ensuite, on vit avec l'extérieur :

■■■ Suite page 9