

## L'aïkido pour comprendre et accepter le corona virus

Cela fait maintenant une dizaine de jours que nous sommes confinés. C'est la première fois de notre vie que nous passons ces journées enfermés et souvent seuls.

Et le premier ressenti que j'ai eu de cette décision fût l'incompréhension, pourquoi nous ? Pourquoi rester chez nous alors que nous nous sentons en bonne santé ? Pourquoi ne pouvons-nous plus travailler alors que nous avons la sensation que ceux qui font des arts martiaux devraient être sains de corps et d'esprit.

Cela a duré un jour ou deux puis la réflexion a pris le pas sur le reflexe primaire qui tend à refuser cette situation qui nous semblait stupide.

Puis nous écoutons les informations et, il y en a toutes les heures, elles arrivent plus dramatiques les unes que les autres. Et il faut bien se rendre à cette évidence : ce qui nous arrive est un problème humain, un problème de la mondialisation.

Et c'est à cela que je voulais arriver, l'aïkido a suivi le même chemin de la mondialisation. Au début « le mal » l'aïkido ne se pratiquait que dans un tout petit milieu. Un seul professeur et peu d'élèves, triés sur le volet. Il fallait déjà être gradé dans un autre art martial pour pouvoir prétendre être élève de O Sensei. Puis l'aïkido s'est démocratisé. Il s'est développé dans le monde entier. Et il est devenu de moins en moins contrôlable. Chaque pays a sa façon d'appréhender ce système. Chaque pratiquant a sa perception de ce que doit être la pratique.

En ces moments de confinement, le corona virus et l'aïkido me semblent être sur le même chemin.

Au début on ne comprend rien à ce qui se passe. Qu'est ce que ce virus, d'où vient il ? Et quand nous montons sur le tapis pour la première fois, nous avons les mêmes réflexions : que faisons nous, qui attaque, qui défend ? Il y a dans les deux cas une incompréhension normale, puis la pratique devenant plus régulière, les informations devenant de plus en plus précises, nous commençons à comprendre ce qui se passe.

Et les ennuis qui au départ semblaient impossibles à solutionner deviennent acceptables et ils nous permettent de progresser et d'accepter les difficultés, et du virus et de la pratique.

Le virus pour moi, est comme un partenaire avec qui on ne veut pas pratiquer. Au début il y a de la méfiance et de l'incompréhension mais au fur et à mesure que la pratique s'installe, nous arrivons à accepter les différences et comprendre comment et pourquoi le partenaire pratique comme cela.

En ces moments de solitude, le corps et la tête ne fonctionnent plus comme à l'accoutumé. Et il nous faut résister à la lassitude et la dépression. C'est pourquoi notre art, je parle pour moi, nous aide à supporter ces moments. Pendant un cours il nous faut lutter et ne jamais abandonner. On a besoin de l'autre pour progresser et l'entraînement doit nous aider à continuer quand on se retrouve seul. Jeune, on bouge beaucoup, et il faut se dépenser, suer, transpirer pour avoir la sensation d'avoir bien pratiqué. Et au fur et à mesure que nous progressons et que nous vieillissons, bouger nous semble moins important que la qualité de nos mouvements.

Depuis 15 jours je me suis confiné chez moi tout seul, ma famille étant partie dans un autre appartement car revenant de Paris, j'aurais pu être contaminé. Au début je dois admettre que j'ai été un peu surpris de cette décision, « moi avec le virus, mais c'est impossible ! » mais une fois enfermé la raison l'a emporté sur la colère et bien sûr la vie et la santé de ma famille sont beaucoup plus importantes que mon confort personnel.

Je suis donc depuis quinze jours seul. Au début, je l'avoue, la tristesse m'a envahi pendant deux trois heures mais la réflexion et aussi les appels de différents amis et élèves m'ont donné la force et l'envie de vivre au mieux ces moments de solitude.

Tous les grands maîtres, tous les grands religieux de tous horizons, ont vécu des moments de solitude propices à la réflexion et à la méditation.

Il me semble important de suivre leur chemin, la solitude permet de revenir à l'essentiel, permet aussi de se recentrer sur ce qui est important ou non. Quand je pratique, j'essaie de ne pas dire un mot à mon partenaire. J'essaie de me concentrer sur ce qu'il fait et surtout sur ce que je fais pour être à son écoute. Je l'avais déjà dit dans autre article, avant de montrer ce que l'on sait faire il est indispensable de comprendre comment mon partenaire bouge et évolue.

Souvent, certains élèves me demandent de faire de la méditation et je leur réponds que pratiquer pendant une heure sans dire un mot cela peut s'assimiler à de la méditation assise tel le Zen.

Je me rappelle d'une phrase que M. Yamaguchi m'a dite « Tu t'entraînes trop, ton corps ne peut pas assimiler tout ce que tu lui donnes, il va devenir une machine. Repose-toi, laisse le temps permettre à ton corps et ton esprit d'assimiler ce que tu leur as imposé pendant des heures de pratique.

Et cela est parfaitement vrai. Dans notre art, il ne faut pas être fort, il faut être longtemps. Je connais un grand nombre d'élèves brillants qui ne sont plus sur les tapis. Trop faciles, trop bons, trop vite ils n'avaient plus envie de comprendre et de souffrir pour être encore meilleurs.

Le fait de se reposer un, deux mois permet au corps d'avoir envie de comprendre ce que le temps de repos a permis à notre cerveau d'assimiler. Il faut beaucoup de temps entre la compréhension intellectuelle et la compréhension corporelle. L'idéal serait d'avoir ces deux compréhensions au même niveau.

Ces jours de confinement sont un peu identiques, il me faudra sortir de cette situation plus fort qu'avant, plus déterminé pour pouvoir donner à mes élèves tout ce qu'ils attendent de moi pour pouvoir enlever de leur esprit et de leur corps ces moments de frustration et de colère.

Quand nous serons de nouveau libres, ce sera un nouveau départ, nous ne serons plus jamais comme avant. Il nous faudra repartir de plus belle pour retrouver les sensations que nous avions avant. Si la tête pense ne pas avoir oublié, le corps, lui, aura changé, il aura subi pleins de transformations et il faudra les accepter. Mais si nous sommes forts il n'y a aucune raison de nous inquiéter.

Faut-il pratiquer des exercices que notre art nous donne ? Pour ma part je fais un travail foncier, je monte cinq fois les escaliers de mon immeuble et la dernière fois je les monte deux par deux pour mobiliser ma hanche qui souffre un peu, puis beaucoup de stretching et enfin des suburi pour relâcher les tensions de mon dos et de mes épaules. Mais j'ai décidé de ne rien faire d'autre pour

que une fois cette situation terminée, mon corps ait une envie incroyable de redécouvrir les sensations passées et d'en trouver d'autres qui, je l'espère, me feront devenir plus fort, plus accessible des élèves.

L'aïkido, pour moi, c'est l'art d'accepter l'inacceptable. C'est accepter la pratique d'un inconnu. C'est accepter de ne pas pouvoir s'exprimer comme on le désire. Et c'est pour cela qu'il faut du temps pour donner à son corps et son esprit ces temps de réflexion. Finalement ce partenaire n'est pas aussi stupide que l'on pourrait le croire. Ce virus est peut-être un moyen de faire comprendre à l'humanité ce qu'est le partage, la solidarité et l'entraide.

Pour moi, le virus et l'aïkido sont deux moyens de nous faire comprendre que s'énerver ne sert à rien, que gagner seul ne sert à rien et **que toute chose non partagée est perdue.**

Cette dernière phrase n'est pas de moi mais du livre : *La cité de la joie* de Mr Dominique Lapierre.

Philippe Gouttard 27 mars 2020