

## Effacité et relâchement

par Xavier Boucher, C.E.N. FFAB

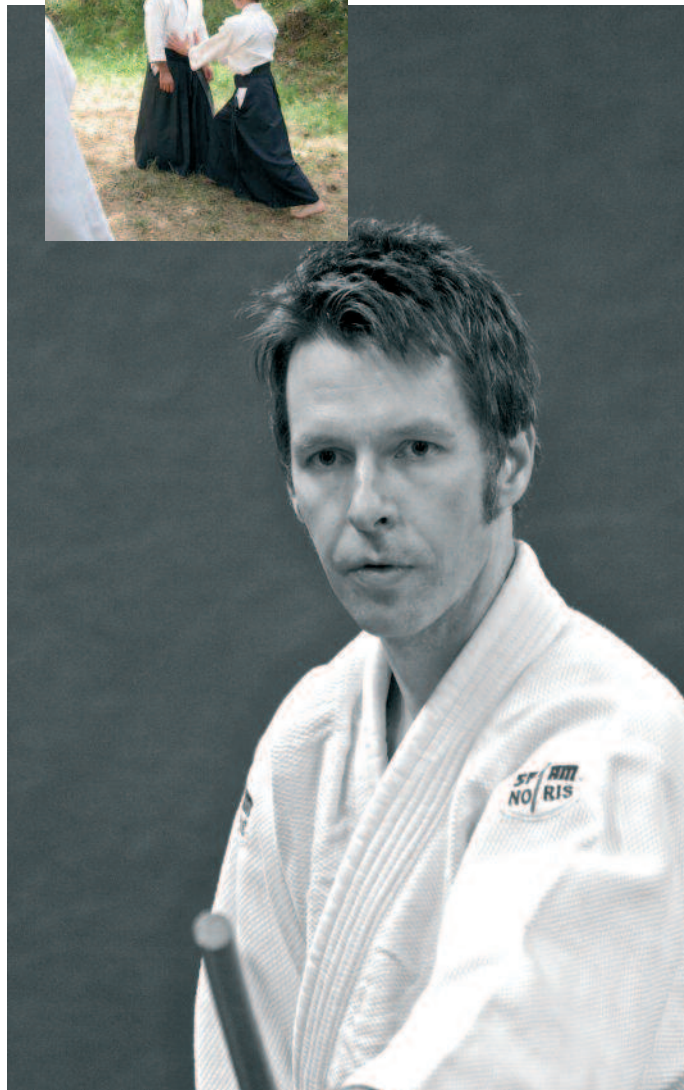
En tant que pratiquants, nous avons souvent des interrogations sur l'aspect combatif et martial de l'Aïkido. N'est-il pas paradoxal, tout au moins au début, de rechercher à la fois l'efficacité technique et un relâchement constant dans la pratique ? L'efficacité combative est-elle le but de l'Aïkido ? Ce sont en tous cas des questions que posent certains pratiquants, notamment dans les premières années de tatami. Voici quelques éléments de réflexion personnels à ce sujet.

A mon sens l'efficacité dans la pratique et dans la réalisation des techniques doit être recherchée en permanence. L'étude et la réalisation efficace des techniques constituent la méthode et l'outil de travail proposés par l'Aïkido. L'efficacité est un instrument de mesure indispensable. Il n'y a pas d'Aïkido si nos techniques corporelles ne fonctionnent pas. Nous devons étudier pour que notre pratique soit efficace.

Mais, considérée de la sorte, l'efficacité est bien un moyen d'étude. Elle ne représente ni le but ni la finalité de l'Aïkido. Elle constitue un instrument... qui va par ailleurs nous permettre de développer d'autres acquis. Bien qu'indispensable à l'Aïkido, la recherche d'efficacité constitue une partie limitée de l'Aïkido, englobée dans une pratique et une finalité plus large et sans doute d'une grande profondeur humaine. Il revient à chacun de nous de percevoir progressivement cette finalité et d'avancer dans ce sens, tout en continuant à utiliser les outils propres à notre art martial : notamment la réalisation efficace des techniques.

C'est enfoncer une porte ouverte que de souligner que l'efficacité de l'Aïkido n'est pas synonyme de « puissance physique ». C'est une efficacité qui utilise le relâchement, un relâchement interne profond. A mon sens, si nous n'étudions pas ce relâchement, nous n'étudions pas l'Aïkido. Cela ne signifie pas que la puissance musculaire n'est pas utilisée, mais seulement qu'elle est utilisée de manière rationnelle, et selon une rationalité liée à la circulation et à la pleine utilisation du Ki.

Le relâchement est l'une des bases de notre recherche tant au plan physique, qu'au plan énergétique, ou au plan mental. Il sert en quelque sorte de pont entre ces différentes dimensions. Au plan physique, le relâchement est souvent simplement nécessaire pour réaliser correctement tel ou tel mouvement technique. Mais surtout c'est par le relâchement du corps que l'on peut développer une pleine utilisation de la puissance des hanches et du seika tanden, qui contribue à la forme d'efficacité recherchée en Aïkido. Au plan énergétique, par le relâchement, on développe la densité et la puissance du seika tanden, une bonne circulation du Ki dans le corps et l'utilisation correcte du Kokyū-Ryoku dans les techniques. Tout ceci contribue à l'efficacité recherchée. Le calme et le relâchement du mental se révèlent tout aussi importants, et d'ailleurs indissociables d'un relâchement corporel profond. Établir ce calme mental de manière stable dans le quotidien (hors tatami dans la vie professionnelle, familiale, etc.) est un pas de plus pour transformer notre pratique technique de l'Aïkido.



Le relâchement mental contribue à mieux maîtriser les émotions qui polluent notre pratique, il induit par exemple plus de disponibilité, de capacité d'adaptation, de justesse dans nos réactions.

Ainsi, ce que l'on appelle « relâchement » en Aïkido n'a rien de trivial ; il s'agit au contraire d'une étude en profondeur, d'un point d'entrée pour appréhender les éléments les plus essentiels de l'Aïkido, d'un pont entre les dimensions corporelles, énergétiques, mentales (etc.), d'un moyen d'engager la transformation interne à laquelle nous convie l'Aïkido. Au-delà du relâchement, il y a bien d'autres éléments qui contribuent à l'efficacité recherchée dans l'Aïkido : la justesse des constructions techniques, le kokyū-ryokku, le shisei, le ma-ai, la vigilance, etc. Mais cet apparent paradoxe de débutant entre relâchement et efficacité permet de souligner explicitement la richesse de la forme d'efficacité recherchée en Aïkido. ■

**Xavier BOUCHER**