

## Cheminer vers le dépouillement, par la pratique du bokken

*Cette interview a été publiée avec un texte plus complet dans la revue Shumeïkan N° 22 de janvier 2019 (article reproduit avec l'aimable autorisation de la revue Shumeïkan et de l'ENA).*

**H**enri AVRIL Shihan, élève de TAMURA Shihan, est Chargé d'Enseignement National (CEN) auprès de la FFAB, et enseigne dans la région de Toulouse. Il partage avec nous le sens de sa recherche personnelle.

Tout d'abord, je voudrais dire que je ne connais le sens de l'utilisation du bokken dans l'Aïkido qu'à travers mon expérience avec Maître TAMURA pendant trente ans. Bien sûr, je ne prétends pas avoir atteint son niveau, j'ai simplement fondé mon travail sur cette pratique intense et ininterrompue avec lui.

Le bokken est le sabre, le katana, ce n'est pas un simple morceau de bois. Je crois que pour comprendre et ressentir qu'il est partie intégrante de l'Aïkido, il faut l'utiliser de façon détendue, précise, silencieuse et lentement au début. D'autres budos utilisent cette arme mais son utilisation en Aïkido est complètement différente des écoles de sabre et à mon avis il vaut mieux oublier ses connaissances antérieures et ne pas tout mélanger pour réellement sentir ce que TAMURA Shihan voulait nous transmettre à travers l'étude du bokken. En Aïkido, le bokken est une extension des bras, il éclaire notre travail à mains nues. C'est un outil de compréhension de l'Aïkido globalement, c'est un moyen pour déboucher sur quelque chose que l'on ne connaît pas encore et que l'on ne peut pas anticiper verbalement. Donc son étude est délicate car il est facile de passer à côté de sa raison d'être et de l'utiliser comme une fin en soi.

C'est aussi la raison pour laquelle il me semble difficile de planifier des cours spécifiques de bokken car l'enseignant commence généralement un cours avec une idée, une ligne directrice puis s'adapte ensuite aux pratiquants. Le travail au bokken est un outil pour faire passer son message et on ne peut pas vraiment anticiper le degré de compréhension des élèves qui change d'un cours à l'autre. Cependant il est toujours au kamiza (centre / place d'honneur du dojo) prêt à être utilisé.

En revanche, pratiquer seul des mouvements simples de coupes pour trouver une position et une respiration justes, pour apprendre à contrôler son corps... me semble nécessaire avant de passer aux exercices à deux. En tout cas, individuellement ou avec un partenaire, je ne recherche pas la complexité technique ou des enchaînements longs ou démonstratifs. Au contraire, à travers un certain dépouillement du mouvement, il faut essayer de s'examiner soi-même physiquement puis

mentalement, se détendre (point essentiel), développer la précision... C'est dans la pureté d'un mouvement sobre que réside l'intérêt de notre pratique, la source de tous les progrès et la joie de pratiquer chaque jour renouvelée.

L'Aïkido est basé sur le sabre mais, il me semble que ce n'est pas qu'une relation physique et visible. Parfois la correspondance corporelle est claire, comme par exemple Shihonage, mais cela ne veut pas dire que toutes les techniques à mains nues peuvent ou doivent être copiées avec le bokken. Il faut tendre vers la maîtrise corporelle bien sûr mais l'unité de notre pratique réside surtout dans la sensation intérieure, dans le message derrière la technique.

Bien sûr, une certaine dextérité est nécessaire mais je pense que la beauté et l'intérêt de la pratique du bokken dans l'Aïkido se situe au-delà de l'habileté physique et technique. Il s'agit plutôt d'affiner sa perception de la distance, du temps et de mieux appréhender les fondements tels que Maître TAMURA les a définis dans ses ouvrages. Chaque pratiquant est différent mais les fondations sont immuables à mains nues ou avec l'arme.

Je voudrais terminer en disant que, pour moi, enseigner le bokken c'est enseigner l'Aïkido, qu'il n'y pas de différence. Je m'efforce de progresser avec les personnes qui pratiquent régulièrement avec moi sans être sur un piédestal. D'ailleurs grâce à leur enthousiasme et leur désir de progresser, des souvenirs de pratiques anciennes que nous faisons avec Maître TAMURA il y a quelques années, voire décennies, reviennent, sont réactivés et prennent plus de sens avec le recul, l'âge et l'expérience, et c'est ce qui est passionnant. ■

**Henri AVRIL Shihan, CEN FFAB**

