

AÏKIDO

L'art martial du bien-être

Ne souhaiteriez-vous pas maîtriser sans stresser les confrontations agressives ? Ce serait mieux que de les subir et d'en ressentir de la colère, de la frustration, voire un traumatisme. Prenez donc des cours d'aïkido ! Vous apprendrez même à trouver, plutôt que le conflit, une certaine harmonie avec votre adversaire.

Gâce à l'aïkido, vous travaillerez votre équilibre et votre souplesse, et acquerez des mouvements plus harmonieux, ainsi qu'une plus grande sérénité. Chacun évolue à son rythme, il n'y a pas de compétition, donc pas de notes ni de jugements. Ce n'est d'ailleurs pas la force physique qui compte, mais la fluidité de mouvement. Même les chutes et les immobilisations au sol se doivent de rester douces et contrôlées !

NEUTRALISER LA FORCE DE L'AGRESSEUR

Comment répondre à une attaque sans y ajouter votre propre violence ? Dans l'aïkido, l'un des deux « adversaires » a pour mission d'attaquer l'autre en utilisant un panel de techniques d'attaque de façon pédagogique. Charge à l'autre d'acquiescer progressivement les compétences lui permettant de se





Jean-Marc Chamot

Professeur d'aïkido, Jean-Marc Chamot est 7^e Dan, l'un des grades les plus élevés de cet art martial. Ancien enseignant dans le secondaire et à l'université, il est également conférencier et donne des cours d'aïkido dans les Yvelines et les Hauts-de-Seine.

protéger et de guider les attaques selon des principes de self-défense.

Ces principes une fois acquis, la personne qui est attaquée est amenée à comprendre comment elle peut neutraliser la force de l'agresseur avec une vision non pas d'affrontement mais de résolution non violente des conflits. Jean-Marc Chamot, professeur d'aïkido, nous en dit plus...

Tout Savoir Bien-être : Jean-Marc Chamot, comment définissez-vous l'aïkido ?

Jean-Marc Chamot : Un art martial, dans sa définition initiale, c'est un art de guerre, pour le champ de bataille. Mais l'aïkido est plutôt une discipline de « police civile » que de combat. Le but n'est pas de détruire l'ennemi, mais de lui résister proportionnellement à son attaque. C'est donc un art martial plus civil que les autres, plus ouvert à toutes sortes de profils, des enfants aux seniors, et totalement internationalisé.

Son fondateur, Morihei Ueshiba (1883-1969), avait appris des techniques guerrières, mais il a évolué vers une vision internationaliste et a décidé d'œuvrer pour la résolution des conflits.

L'aïkido est-il vraiment un art martial à la portée de tous et ouvert à tous ?

Oui, à tout le monde ! 30 à 40 % des pratiquants sont des femmes. La pédagogie a évolué dans le temps. Aujourd'hui, l'enseignement est progressif et adapté à tous. Avec les débutants, on opère soit par inclusion dans les groupes, afin de les aider à progresser au contact de partenaires de niveau

plus élevé (et toujours dans la bienveillance), soit en organisant des cours qui leur sont réservés.

Comment vous-même avez-vous découvert l'aïkido ? Et qu'est-ce qui vous a conduit à devenir enseignant ?

J'ai commencé grand adolescent, à 16 ans, je voulais apprendre à me défendre en faisant du judo, mais j'étais déjà trop âgé. Je me suis donc orienté vers l'aïkido. Je suis toujours en contact avec mon premier enseignant, avec lequel j'ai passé ma première ceinture noire. L'aïkido est devenu ma passion. J'ai appris le japonais et rencontré des maîtres japonais. L'enseignement est venu assez vite, j'ai passé des diplômes pour cela et j'ai commencé à donner des cours. J'ai pu reprendre un club pendant une année et constater à quel point c'était important pour moi. Par ailleurs, j'ai été professeur d'anglais et de lettres, agrégé et maître de conférences à l'université : la transmission m'a toujours passionné !

Pouvez-vous énoncer quelques principes fondamentaux de l'aïkido... ?

Il s'agit de « fondations », corporelles et techniques, mais aussi dans les relations humaines. En voici trois.

Shisei : la posture. La façon de se tenir est déterminante. On se redresse, on respire, on peut alors sentir venir les attaques. La posture demande un travail constant, sur la durée, d'autant qu'on acquiert souvent des façons particulières de nous tenir. Un adolescent plus grand que les autres va avoir tendance à se courber, se voûter et garder ensuite cette posture. S'il vient dans mon cours, je lui dirai

d'accepter d'être beau et grand, je l'aiderai à prendre conscience de se redresser.

Ma-ai : l'espace-temps. Il s'agit de l'appréciation de l'espace et du temps. Il faut bien évaluer les distances et savoir exactement quand on doit agir.

Kokyu : la respiration. On insiste, dans l'aïkido, sur la fluidité du souffle qui accompagne l'action. Dans une discipline de combat, on exerce une contrainte sur le corps de l'autre. Dans l'aïkido, on amène l'attaquant dans une situation où il s'imposera lui-même la contrainte. À un certain niveau, cela devient fluide et l'autre n'est plus maître de lui-même. Lors d'une attaque, il se déroule différents temps pendant lesquels on peut agir : la préparation (principalement mentale), l'amorçage, le lancement et l'aboutissement avec prise de vitesse et de puissance. Les décisions d'agir sont liées au souffle. On extériorise la respiration dans l'action et dans le rythme de l'échange.

Il semble que les mouvements de l'aïkido soient différents de ceux des autres arts martiaux.

Est-ce vrai ?

Comparons avec le judo, dans lequel on cherche le corps à corps. Dans l'aïkido, c'est plutôt une projection : on tend vers l'éjection du corps de l'autre plutôt que de l'amener à soi. Vus de l'extérieur, les combats sont une forme de danse : les deux temps des deux corps fusionnent en un seul temps, en un seul corps.

Faut-il des années de pratique pour savoir maîtriser les situations d'agressivité ?

Oui, comme dans toutes les disciplines de combat. Il est nécessaire d'apprendre à voir venir les coups et à se gérer soi-même, pour annuler une attaque. Il y a de vraies techniques de protection personnelle, de sécurisation, à apprendre. Dans les situations

conflictuelles, on recherche le calme corporel et psychologique. Cela exige une évolution qui se fait sur la durée.

Pouvez-vous dire, à votre sujet, qu'une sagesse de l'aïkido influence votre vie, même en dehors du dojo ?

Je ne dirais pas que j'ai acquis de la sagesse, mais du calme. Je suis profondément calme. Par le passé, ma connaissance de l'aïkido m'a servi quelques fois à neutraliser des attaques. Mais, dans certaines situations, juste par mon calme, j'ai coupé court à l'agressivité.

Je peux même m'excuser, si c'est nécessaire pour apaiser l'autre.

Je sais qu'au fond c'est lui qui est en souffrance, pas moi...

Je travaille beaucoup sur l'énergie, sur l'acceptation du monde où je vis. Je crois également en la force de l'esprit pour influencer la pensée d'autrui, en la possibilité de développer une attention si forte que l'autre va la ressentir.

« En pratiquant l'aïkido, on recherche le calme corporel et psychologique dans les situations conflictuelles. Cela exige une évolution personnelle, qui se fait sur la durée. »

Jean-Marc Chamot

Sans compétitions, comment

progresses-t-on dans les différents niveaux et grades de l'aïkido ?

Aujourd'hui, on passe devant un jury, avec des points techniques à respecter tout en contrôlant son souffle.

Il faut montrer qu'on maîtrise ses émotions, ne pas manifester de surprise ! On fait des attaques et des techniques de défense. Plus on progresse et plus les deux se réunissent pour ne faire qu'un.

Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui commence tout juste à pratiquer ?

Assister d'abord à un cours et sentir l'atmosphère, pour savoir si on a envie d'y participer. Et puis, ne pas s'inquiéter de la difficulté technique, ne pas se laisser intimider par ce qui semble inaccessible. Le corps a des ressources que l'on ignore. Avec de la pratique, on y arrive !

