

MÉTAMORPHOSE DE LA VIOLENCE

La conception de l'Art de Sumikiri est à l'opposé d'un travail qui domine l'autre, le cloue au sol, le "pro-jette". Le plaisir de vaincre, d'imposer sa loi montre que l'on réveille généralement en soi le dominant ou le rigide, personnalité apparente qui recouvre des blessures cachées du psychisme. Entretien avec Jean-Daniel Cauhépé.

Jean-Daniel Cauhépé, quel est le fondement de votre pratique ?

Notre pratique se fonde sur le "Bōryoku-no-henbō", soit la métamorphose de la violence en soi, nous référant à la parole de Morihei Ueshiba qui déclarait : "Quand le triangle, le cercle et le carré deviennent un, celui-ci s'anime en une rotation sphérique un au flot du Ki, et apparaît l'Art de Sumikiri". Sumikiri terme japonais se traduit par : "Enlever les quatre angles à un carré". Cela signifie qu'après avoir découvert en nous le carré et le triangle nous devons tendre vers le cercle. Ces trois réalités géométriques ont une correspondance physique et mentale en nous. Ainsi enlever les quatre angles à un carré a pour sens d'effacer les angles de notre mental qui nous font voir l'autre comme un adversaire à terrasser. Nous devons laisser le flot du Ki nous envahir, nous envelopper et en même temps emporter l'adversaire devenu partenaire. De la sorte nous réalisons cette fameuse union «Aïki», cette réconciliation avec nous-même et avec l'autre. Car ne l'oublions pas, nous empruntons une Voie de Sagesse et il ne peut y avoir d'union avec l'autre que lorsque nous avons réussi à nous pacifier nous-même. C'est pourquoi dans l'Art de Sumikiri le premier adversaire est en nous. En travaillant le souffle, puis les différents «ki», nous réconcilions les différentes parts de nous-même. Alors et seulement nous pouvons espérer accueillir l'autre.

Pour donner une image, les mouvements angulaires plus ou moins saccadés révèlent un mental qui n'est pas en harmonie. Le fait de travailler circulairement sans relâche apaisera lentement ce mental souffrant, par lui nous abandonnons l'espèce de tétani-

sation intérieure que créent les angoisses, les inquiétudes et les peurs.

Vous référez-vous uniquement à O Sensei Morihei Ueshiba ?

Oui, nous nous référons au message de Morihei Ueshiba, rien que son message, mais tout son message. Nous revenons toujours à ce qu'il a dit, a fait, a connu, a réalisé. Grâce à l'exemple qu'il a donné, il nous a montré comment être un chercheur, toujours se remettre en question. Demain tout commence. À la fois englober le passé, mais se tourner vers l'avenir.

Par exemple, du point de vue de l'écriture, les livres *Les Arts martiaux intériorisés* ou *l'Aïkido de la Sagesse et le Jeu des Energies*, respiratoires, gestuelles et sonores dans la pratique de l'Aïkido sont le résultat de nos recherches entre 1960 et 1980, la *Métamorphose de la violence par l'Aïkido de Sumikiri* paru en 1999 est la synthèse des années 1985 à 1997, tandis que l'ouvrage *Shobu Aiki - La Victoire selon l'Art Chevaleresque de Morihei Ueshiba* est l'aboutissement de nos réflexions actuelles. Cela ne signifie pas que les travaux récents effacent les autres, mais ils sont un escalier que l'on gravit. Nous nous appuyons sur eux pour aller plus loin, à l'image d'O Sensei qui ne s'est jamais figé dans ses recherches. Sur le plan pratique et technique notre référence est bien entendu le Fondateur. Mais n'ayant pas eu la joie de la connaître il est évident que j'ai été marqué par les Maîtres que j'ai eu le privilège de rencontrer. Aujourd'hui je me retourne sur ces rencontres, car chacune m'a offert une expérience fondamentale.

En 1952, j'ai eu la chance de suivre l'enseignement de Tadashi Abe qui avait été

uchi-deshi en 1940. Sa technique triangulaire d'Aïki-Budo, était le reflet de son mental d'Officier de Marine. Il était représentatif de la caste guerrière nipponne. Il nous permettait d'approcher l'expérience d'O Sensei, c'est-à-dire "Savoir mourir dans l'instant", mais on était loin d'une pratique de compassion qui pour lui était l'apanage de son seul Maître. En 1959, jeune Officier, à l'issue d'une démonstration où j'avais été l'un de ses partenaires, devant l'État-Major des Armées, je l'ai invité dans ma



Compagnie. Après une démonstration impressionnante de sabre avec Maître Kenshiro Abbe, il m'a déclaré que le Budo n'a pas été conçu pour viriliser les individus qui ne le sont pas, mais le Budo est la Voie de ceux qui le sont trop, car il doivent apprendre à se maîtriser.

Puis en 1958, je fus le premier élève de Maître André Nocquet rentrant du Japon où il avait été uchi-deshi d'O Sensei depuis 1955. Il ramenait en Occident l'Aïkido élaboré lentement après guerre. En 1962, ma grande rencontre fut Maître Aritomo Murashige, 9e dan, vieil ami de Morihei Ueshiba, qu'O Sensei envoyait en Europe pour mettre de l'ordre dans nos tribus gauloises.

Enfin en 1978, le grand Expert qu'est Maître Koichi Tohei qui fut Chef Instructeur de l'Aïkikai jusqu'à la dispari-

tion du fondateur, me fit découvrir la coordination du corps et de l'esprit et le Non-Agir. Ce parcours tracé en quelques lignes signifie que dans l'Art de Sumikiri que j'enseigne, on retrouve, je le souhaite la trace et l'esprit de ces enseignements reçus. Ce parcours suit celui d'O Sensei qui est passé de techniques guerrières destructrices, à une pratique compatissante, puis à l'élaboration du concept de Sumikiri, pour aboutir à une discipline de purification permettant la "Victoire sur soi-même".

Parlez-nous du principe premier de votre Art ?

Le principe fondamental de l'Art de Sumikiri est le "Non-Agir", concept ô combien difficile à imaginer pour un occidental et encore plus à réaliser. Il va à l'encontre de toutes les valeurs, de toutes les expériences prônées par nos sociétés modernes. Il est l'aboutissement d'une vie de pratique et paradoxalement nous le posons comme point de départ de notre entraînement. Concrètement, moi jeune

homme je viens apprendre une technique de défense et je m'entends dire : "Ne pas agir, laissez faire...". Volontairement nous entrons dans un autre espace-temps, nous appliquons l'image: Quand il n'y a pas de vent, il n'y a pas de vagues. C'est-à-dire, s'il n'y a pas d'action mentale ou physique dirigées contre vous, il n'y a pas lieu d'agir, il ne se passe rien. Mais si une action est dirigée à votre rencontre, elle doit rencontrer le vide, et non pas le désir d'agir, de vaincre ou de contrer. Travailler le "Non-Agir" revient à travailler le "Non-Désir". Remplacer le faire et le vouloir par l'abandon et l'écoute de l'autre.

Pour parvenir au Non-Agir, nous appliquons l'enseignement transmis par Tadashi Abe à propos du célèbre tableau de Ogen : Une action totale égale 10, si l'on m'attaque avec force 6 je dois apporter une force 4. Si l'on m'attaque avec force 8, je deviens 2, bien évidemment si il y a force 1, il ne se passe rien. Si l'attaque vient avec force 9, je deviens 1. L'idéal du Non-Agir, après de nombreuses années de travail est devant une attaque de force 10, être 0. Concrètement cela fait

Le Tableau de Ogen

$$\begin{array}{l} 5 + 5 = 10 \\ 6 + 4 = 10 \\ 7 + 3 = 10 \\ 8 + 2 = 10 \\ 9 + 1 = 10 \end{array}$$

dire à celui qui a frappé et a rencontré le vide : "Je n'ai rien senti!"

En ce sens, nous comprenons que le mot projection est erroné car il est dualiste et actif. La progression dans l'Art de Sumikiri apparaît à l'instant même où l'on réalise que c'est l'autre qui devant la non-résistance perd son équilibre, d'autant plus intensément que son attaque est puissante. Dans ce sens il s'auto-projette réellement, ou plus simplement par ses réactions successives, prend des attitudes qu'il suffit d'épouser ou d'amplifier pour le maîtriser. Sur le plan technique le Non-Agir, idéal de comportement dans le Budo, est sous-tendu concrètement par les principes définis par Maître Koichi Tohei, c'est-à-dire:

- Adopter une rectitude corporelle et mentale parfaite.
- Se relaxer en permanence.
- Respirer calmement et consciemment.
- Se concentrer en permanence sur le Centre.
- Focaliser, étendre et rayonner le Ki.
- Visualiser l'autre tel un partenaire et non comme un adversaire.
- Percevoir son intention.
- Anticiper ses réactions.
- Se mettre à sa place.
- Agir en confiance et avec foi afin de découvrir le Non-Agir.

Puisez-vous également dans la nature les symboles de votre voie ?

Selon l'enseignement d'O Sensei Ueshiba, nous puisons dans la nature les symboles de notre voie, parce que c'est un merveilleux moyen d'œuvrer sur notre corps et sur notre esprit. Quand nous sommes rigides, nous empruntons pour devenir fluide l'image de l'eau, quand nous voulons travailler sur l'enracinement et la densité, viennent toutes les évocations de la terre, tous les symboles du souffle aident à percevoir les qualités des différentes énergies, ou dans certains cas le feu en exprime l'intensité. C'est grâce à sa communion avec la Nature que Maître Ueshiba a sorti de leurs gangues les techniques guerrières

J.-D. Cauhépe s'est inspiré de l'enseignement des plus grands maîtres pour élaborer une voie fondée sur la non-violence.



Photos J. Paoli



Photo J. Paoli

Parvenir à l'élaboration des techniques par le Non-Agir dans l'esprit de l'enseignement de Morihei Ueshiba.

faites pour tuer. L'harmonie universelle s'obtient par une communion profonde et jubilatoire de l'homme et de la Nature. Ces symboles nous font entrer dans un monde de beauté. À ce propos lorsque les élèves demandaient à Morihei Ueshiba : "Comment s'appelle cette technique?" celui-ci répondait : "Trouvez lui un nom, le plus poétique possible... Je ne vous enseigne pas des techniques martiales, je vous enseigne la Non-violence".

...Ce parcours suit celui d'O Sensei qui est passé de techniques guerrières destructrices, à une pratique compatissante, puis à l'élaboration du concept de Sumikiri, pour aboutir à une discipline de purification permettant la "Victoire sur soi-même"...

Préconisez-vous un travail spécifique du souffle, de l'énergie ?

Nous pouvons classer le travail du souffle et des énergies selon quatre volets. Tout d'abord le Do-in comme l'enseignait Maître Hirokazu Kobayashi que j'ai rencontré dès 1964 et retrouvé en 1970. La pratique du Do-in est fondamentale, elle prépare le corps et l'esprit, elle répare et assouplit. Par un travail systématique sur les circuits énergétiques, nous travaillons à entretenir l'édifice énergétique que nous sommes.

Le second volet repose sur les tests de ki, en statique et en dynamique comme l'avait proposé Maître Koichi Tohei. Ils sont une remise en question constante. Le troisième volet repose sur l'apprentissage des aïki-taiso comme les a enseigné Koichi Tohei. Ces gestuelles callisthéniques, alliant force et beauté, sont les structures fondamentales de tout mouvement. Elles permettent de travailler en profondeur les souffles.

Le quatrième volet et non le moindre concerne l'étude des sons, des phonèmes associés à la pratique, selon les enseignements traditionnels. Morihei Ueshiba ne déclarait-il pas : "Comprenez les relations des sons en les intégrant aux techniques corporelles!"

Quelle importance donnez-vous à la pratique des armes ?

Avant de dire quelle est la place des armes dans l'enseignement de Sumikiri, nous devons préciser un point. Lorsque l'on a véritablement combattu les armes à la main, et surtout au corps à corps, on sait que l'objectif c'est la mort de l'autre. Lorsque l'on a malheureusement donné la mort et vu mourir, nous rejetons obligatoirement le romantisme du combat et de la mort. C'est pourquoi j'adhère totalement à la phrase d'O Sensei Morihei Ueshiba qui

avait connu la même expérience : "Je prie pour que les combats n'aient pas lieu", et j'ajouterai personnellement : "Et que vous n'ayez pas à les commettre et les supporter". A ce jour, le monde féodal ayant disparu, il n'y a donc plus de maître d'armes ayant connu les combats réels au sabre. Du point de vue humain cela est mieux. Mais aussi, lorsque l'on parle d'armes dans un Dojo, il s'agit de combats rituelique où l'on doit avoir compris que la voie des armes est un combat contre soi-même, sans cela on est dans un phantasme pervers.

Quel travail faites-vous sur l'ego ?

Comme vous l'avez compris au cours de notre entretien, l'Art de Sumikiri est un abandon de soi dès le premier enseignement. Si l'on pense à soi, à imposer sa force ou sa volonté, nous sommes dans l'erreur. Le "Non-Agir" est un entraînement systématique au renoncement de l'ego. C'est un travail sans cesse à recommencer où la victoire n'est jamais définitive.

Pour lutter contre l'ego pratiquement notre École a renoncé aux grades, car nous savons pertinemment que le grade sans rapport avec l'homme intérieur est source de vanité et de rivalité.

O Sensei parlait d'Harmonie universelle comme finalité, est-ce également la vôtre ?

La Voie d'Harmonie d'O Sensei Ueshiba a connu un retentissement mondial parce que justement elle est universelle. Or, pour parvenir à ce but, nous devons établir avant toute chose la Paix en nous-même, afin d'être en paix avec ce qui nous entoure, et en ce sens œuvrer à l'Harmonie universelle. Pour parvenir à ce terme, le moyen appris de Ueshiba est la Compassion, c'est-à-dire une attention Bienveillante et Compatissante à autrui. En cela le chemin du Vieux maître est une Voie de Non-Violence active que nous nous évertuons de suivre.

Le génie d'O Sensei est d'avoir transmis une gestuelle qui agit sur notre corps et sur notre esprit sans l'intervention de notre intellect ni de nos sentiments.

Propos recueillis par J. Paoli.

À lire :

SHOBU AÏKI

La victoire selon l'art chevaleresque de Morihei Ueshiba

J.D. Cauhépé

Guy Trédaniel Éditeur