

## Rechercher et construire le relâchement

*Le relâchement, à la fois corporel et mental, constitue un axe de recherche constant pour les pratiquants d'Aïkido. Construire le relâchement dans la pratique peut également induire un questionnement pédagogique. Robert Le'Vourch participe au développement de l'Aïkido en France et plus particulièrement en Bretagne depuis de nombreuses années. Connu comme l'un des menhirs de nos tatamis, il est aujourd'hui CEN et 6è Dan. Bien que la parole, qu'elle soit écrite ou orale, soit bien mal adaptée pour appréhender des notions de fond comme le relâchement, il a accepté d'évoquer quelques réflexions clés à ce sujet.*

Unité entre les participants

### Expliciter la notion de relâchement ?

La notion de relâchement n'est pas chose aisée à expliquer. Chacun développe sa propre perception et comprend le relâchement à sa manière. Expliquer une telle notion par des mots est très difficile. Ce qui suit se limite à mon expérience et à ma recherche personnelle.

Chercher le relâchement, c'est développer la sensation qu'il n'y a plus de force dans les bras, dans le cas d'une saisie du poignet. C'est imaginer « disparaître » de la saisie, enlever tous les points d'appuis qui permettent au partenaire de garder le contrôle de la situation. En imaginant qu'une force soit définie par un point et un vecteur, enlever le point d'appui rend la force inapplicable. Le relâchement, c'est donc la liberté de mouvement.

En Aïkido, la technique doit s'effectuer sans heurt et à vitesse constante. Chaque coupure, chaque accélération, provoque un blocage dû à l'utilisation inappropriée de la force. Utiliser la puissance musculaire pour contraindre le partenaire provoque systématiquement chez ce dernier une réaction et la cassure du mouvement. La tendance à mettre de la force pendant l'exécution de la technique est difficile à réfréner surtout quand uke est lui-même fort physiquement et/ou impressionnant. Accroître sa confiance dans la technique, se convaincre que « cela marche », peut être une bonne façon d'y parvenir.

De plus, la technique doit être aussi agréable à réaliser par tori qu'à subir par uke. Prendre du plaisir en pratiquant !

Sur le plan physique, le relâchement est lié au shiseï. Si celui-ci n'est pas correct, le relâchement ne sera pas complet. Il faut développer les muscles profonds, responsables du maintien structural. L'axe du corps doit rester vertical et les épaules horizontales. Il est primordial de se construire une bonne posture, de développer la prise de conscience de son corps dans l'espace pour acquérir la liberté de mouvement. C'est difficile car nous n'avons pas les yeux pour nous voir ! Le regard a son importance pour garder un bon shiseï. Il faut garder une vue d'ensemble. Se focaliser sur uke, sur une partie de son corps ou sur l'arme qu'il peut utiliser conduit inévitablement à une perte de mobilité et donc au blocage.

Mentalement, la sérénité, la disponibilité, la concentration répondent, à mon sens, à la définition du relâchement. Il est plus difficile et moins productif de pratiquer avec l'esprit préoccupé. Les différentes préparations enseignées par Tamura Senseï, intégrant toutes de nombreux exercices de respiration, permettent de faire le vide dans sa tête et de se concentrer. S'évader du quotidien de la vie... Il faut continuellement penser à conserver une bonne attitude mentale et physique.

### Enseigner la notion de relâchement ?

C'est enseigner l'Aïkido !

Il faut faire attention au danger des mots. Décrire une sensation est un exercice délicat. En fait, souvent le verbe ne devient compréhensible qu'après avoir acquis la sensation. Je crois qu'en Aïkido, enseigner c'est plutôt transmettre une sensation qu'utiliser des mots.



Photo@G.Girard

Pour essayer de mieux me faire comprendre, je vous propose cette petite anecdote. A l'époque où j'apprenais le pilotage des avions, trois instructeurs différents (il n'en fallait pas moins !...) m'enseignèrent la maîtrise de l'atterrissage. Il s'agit, certes, d'un moment particulièrement délicat. Chacun de ces formateurs essayait de m'expliquer sa propre sensation. L'art du pilotage s'exprime peut-être avec quelque chose de comparable à ce que nous développons dans les arts martiaux.

Les explications de chacun d'entre eux me semblaient différentes. Pour moi, il s'agissait de trois points de vue distincts.

Enfin, un jour, j'ai perçu cette sensation. Moment splendide ! J'avais compris, intégré. En fait, leurs trois appréciations convergeaient vers une seule et même définition. Mais, tant que je ne l'avais pas ressentie par moi-même, elles demeuraient à mon sens différentes, séparées, voire opposées.



Dans l'Aïkido, c'est similaire. Chacun a une perception liée à ses propres possibilités et apprendra différemment. L'écoute des élèves est indispensable. Il faut leur transmettre la sensation sans les noyer dans les explications.

La démonstration et l'explication ont leur limite : le dit, l'entendu, le compris et le ressenti sont souvent différents pour les uns et les autres. De même sont : le démontré, le vu, le compris et le réalisé. Il appartient donc à l'enseignant de transmettre la juste sensation. Chaque professeur pourra avoir une explication différente pour une « même sensation ». D'où l'intérêt d'aller voir d'autres enseignants.

On n'enseigne que ce que l'on sait faire. J'essaie simplement d'amener mes élèves à partager ma propre recherche. Chacun doit l'aborder à son niveau, en fonction de ses pré-requis. Je vais enseigner exactement les mêmes gestes techniques aux débutants qu'aux anciens.

## Relâchement et travail des suburis

Les suburis sont très utiles, voire indispensables, pour construire le corps et travailler le relâchement. Par la pratique régulière, on acquiert les éléments nécessaires à la construction d'un bon shiseï, à la suppression des points d'appuis, à la liberté de mouvement.

Le travail de la coupe est essentiel pour obtenir le relâchement : il s'agit de couper et non pas de « frapper » ce qui, à mon sens, réclame de la force musculaire.

En pratiquant avec un partenaire, frapper son bokken crée un temps d'arrêt qui, même très court, provoque un blocage. C'est comme donner un point d'appui ou reprendre sa respiration pendant l'exécution du mouvement. Une technique d'aïkido doit être effectuée sans coupure, sans heurt et à vitesse constante. C'est une combinaison de plusieurs mouvements simples, réalisés au même moment. En cas de cassure ou d'arrêt pendant la réalisation du mouvement, il est important de prendre conscience de ce défaut et d'être honnête avec soi-même pour changer son travail. Il faut développer la sincérité dans son travail. Dans les suburis, si on pratique de manière incorrecte, on ne fait que répéter des erreurs, et les inscrire dans le corps !

On ne peut pas parler des suburis sans aborder l'importance de la respiration. Le travail de placement et de contrôle de la respiration, c'est-à-dire la synchronisation de cette dernière aux mouvements simples des différentes parties du corps (avec l'exercice « des huit brocards » par exemple), aide à gérer les émotions, à libérer l'esprit, à s'équilibrer, à soigner l'attitude, à optimiser l'utilisation du corps. C'est la clé pour obtenir la fluidité du mouvement, la continuité de la technique et une vitesse constante. Dans la pratique des suburis, il faut coordonner les coupes avec les déplacements (ou placements).

## Pour conclure

La technique doit apparaître comme évidente quand on la réalise. Ne penser qu'à contrôler son partenaire, avant même le début de l'attaque, limite la disponibilité, occupe l'esprit et conduit au blocage. Quand tout est en place avant le début de l'attaque (c'est-à-dire le shiseï, la prise de contrôle du centre de uke, son placement par rapport à lui, la légèreté des appuis), alors la technique apparaît comme évidente à réaliser.

Pour reprendre l'analogie avec le pilotage, si, pendant l'approche les paramètres de vols sont corrects, l'atterrissage est bon !

**Robert Le Vourch' – CEN FFAB – 6<sup>e</sup> Dan.**

