

## Dé confinement et aikido

Cela fait maintenant deux mois que nous sommes confinés et on nous annonce pour le onze mai la sortie de ce confinement. Mais on ne sait pas vraiment ce que cela veut dire. Pendant ces deux mois, voici toutes les réflexions qui me sont venues à l'esprit. Masques, distance de sécurité, marquage au sol et ne pas se retrouver à plus de dix personnes ensemble sont les ordres donnés par les autorités politiques sur avis des autorités médicales. Est-ce que nous aurons assez de force et de mental pour supporter de rester sans pratiquer ? De ne plus avoir cette activité qui équilibrait notre quotidien ? J'ai entendu que les sports individuels, sans contact bien sûr, vont pouvoir reprendre. Mais nous, qui avons avec notre partenaire un contact proche, il nous faut être patient. Il nous faut attendre que la décision de reprendre soit entérinée par nos instances supérieures. Car il ne faut pas se tromper, ce ne sera que culpabilité que nous ressentirons si un de notre famille est touché par le virus et malheureusement décède de celui-ci. Je pense que notre société aujourd'hui a du mal à accepter que la mort fasse partie de notre vie. Il faut tout protéger. J'en veux pour preuve ce message répété 10.000 fois par jours : « attention au virus, si vous avez ces symptômes .....ETC » cela fait deux mois qu'ils nous répètent ce message comme si nous pouvions oublier. Pour notre sécurité nous sommes infantilisés mais paradoxalement les discours politiques sont peu clairs et très difficiles à comprendre.

Moi je me pose quelques questions.

D'où vient ce virus ? Est-il naturel ou provient-il d'un laboratoire qui travaille sur les virus . Est-ce une erreur humaine qui a provoqué cette pandémie ? On en parle jamais mais serait-ce un secret dont seuls nos chefs ont la connaissance ? Combien de temps ce virus va-t-il rester dans notre vie ? Faudra-t-il rester comme cela pendant des mois, des années....

Reviendra-t-il différent l'année prochaine et repartirons nous pour un confinement aussi long et pénible ?

Attention quand je dis ces mots je n'appelle pas à la révolte mais plutôt à la réflexion. Nous aikidoka nous appartenons à cette société. Notre art nous a appris la souffrance et la blessure. Comme la mort fait partie intégrante de la vie, la blessure et la douleur font partie intégrante de notre art. J'avais déjà exprimé quelques idées à ce sujet dans un article précédent : « Aikido et douleur » (voir mon site pour le lire). Je ne crois pas à une pratique sans douleur. La douleur c'est la vie. Il est bien évident que la douleur ne doit pas être provoquée méchamment par l'autre mais cette douleur il nous faut l'accepter, la chercher au plus profond de notre être. C'est notre investissement dans la pratique qui nous amène à la limite de la douleur. Bien sûr, pas une douleur qui empêche la pratique ou la vie, mais, une douleur qui doit nous éduquer et nous apprendre à savoir ce que l'autre va faire. C'est ce à quoi je tends dans ma pratique : aller sans cesse à la limite physique et mentale de mon partenaire sans dépasser de ce qu'il peut accepter. Mais à chaque mouvement j'essaye de l'ouvrir et de lui faire accepter ce qui au début lui semblait impossible.

J'adore quand un nouveau pratiquant vient me dire : « je ne pourrai jamais le faire » (comme les chutes dites claquées ou exercices un peu dangereux aux armes). Mon plaisir, c'est de justement arriver à ce qu'il puisse faire cette chute sans peur, cet exercice sans angoisse. Il nous faut faire attention à l'autre, sans qu'il se sente humilié s'il n'y arrive pas tout de suite. Ce qui nous semble très facile ne l'est pas forcément pour l'autre.

Je me souviens quand je suis arrivé à Vincennes, il ya 35 ans. Certains élèves m'ont dit : « Les chutes dites feuilles mortes tu ne pourras jamais les réaliser, tu es trop vieux ». C'était juste les mots qu'il fallait me dire.... Je pense y être arrivé aussi bien sinon mieux que tous ces gens là. Notre art c'est de transformer l'autre, de le pétrir, de le modeler, pour qu'il puisse s'exprimer avec ses propres gestes et réflexions. Ce sont les mêmes choses que j'attends des autorités supérieures. Quelles nous éduquent puis qu'elles nous fassent confiance. Qu'elles ne nous entraînent dans un monde où la peur prédomine.

J'ai entendu, il y a quelques jours à la radio, M André Comte Sponville parler du virus et dire : « Moi je veux vivre, et attraper le corona virus fait partie de la vie. Je ne veux pas rester enfermé chez moi. La mort fait partie de notre vie ». Et deux minutes après un médecin virologue a pris la parole pour dire exactement le contraire : « Rester chez vous, ce Monsieur ne sait pas de quoi il parle ».

Pour moi les deux ont raison, car, ils ne se situent pas sur le même niveau de responsabilité. Mais cela nous montre que l'unanimité n'existe pas dans notre monde. Ce qui est vrai pour les uns est une grave erreur pour les autres.

Le Philosophe, lui, parle avec une réflexion humaine et normale. Le virologue, lui, voit les dégâts du virus, et, il est le reflet de notre société : ne pas accepter l'irréparable. Une question se pose : Si M Comte Sponville avait été touché par le virus aurait il eu la même réflexion ?

Ces jours de confinement m'ont fait réfléchir à toutes ces pensées. Doit on revenir sur les tapis et au contact de nos partenaires ? Doit-on rapporter le virus à la maison et provoquer la maladie et peut-être la mort ? .Moi, je pense que nous sommes intelligents et responsables et nous avons appris par la pratique à construire et à protéger l'autre.

Je ne nous crois pas plus forts que les autres mais tout cet entraînement et cette pratique, nous ne les avons pas faits sans que notre corps et notre esprit en retire une énergie et un savoir qui peut éviter les soucis.

Je veux bien respecter les décisions des autorités mais ce que je ne veux pas c'est qu'elles mettent tout le monde dans des catégories : âges, professions, départements. C'est le gros problème de nos sociétés on met tout le monde dans le même panier et on ne tient pas compte de qui est qui et qui a fait quoi.

Je voudrais terminer par ce concept écrit il y plus trois cents ans par un samouraï devenu moine Zen Jocho Yamamoto qui a écrit un livre très connu des amateurs

d'arts martiaux japonais : hagakure (ou le livre du samouraï \*) qui peut se traduire par : « à l'ombre des feuilles ou la feuille cachée ». Une phrase s'y trouve qui à mon sens résume parfaitement le sens de celui-ci: « Entre la mort et la vie, je choisis la mort, car, je dois vivre pour la refuser ; mais, si je choisis la vie, je vais mourir d'inaction et de relâchement ».

J'aime beaucoup cette phrase, elle me guide et me donne de la force. Bien sûr il ne faut pas chercher la mort stupidement, mais, il faut l'accepter comme faisant partie intégrale de notre vie.

C'est ce à quoi je pense tous les jours, lorsque je pratique avec vous pendant le cours de ken. Comment nous donner de la force, comment nous donner l'envie de ne jamais abandonner et de rester maîtres de notre vie, sans que cela ne gêne et ne perturbe les autres. Merci de votre aide et de votre soutien. Je le ressens même à travers les ondes. Cela fait deux semaines que je me sens mieux, et vous en êtes responsables. Merci aussi à ma famille qui m'aide et m'encourage à faire ce que je fais.

A bientôt et restons fidèles à ce que notre aikido nous a donné.

- Pour ceux qui veulent voir le film de Jim Jarmusch : Ghost dog avec Forrest Whitaker

Philippe Gouttard

3 mai 2020