

Entretien avec Isamu Hirano :

L'Aïkido : un art de Vie

Comme bien des enfants, Isamu entre tôt (7 ans) dans les arts martiaux avec le Tae Kwon Do. Toutefois, ses racines japonaises, présentes au plus profond de ses cellules, le guident dès l'âge de 12 ans vers l'Aïkido, dont l'esprit et les pratiques lui parlent inconsciemment. Isamu n'a pas l'esprit de compétition et l'Aïkido répond à cette demande. C'est « petit à petit », expression qui lui est chère, que le chemin se fait et qu'émergent les raisons de ce choix. Il constate combien, en Europe, les arts martiaux sont bloqués par la compétition, alors qu'au Japon, l'essentiel du travail se fait avec soi-même.

La signification du mot Aïkido c'est : AÏ= UNION ; KI = ENERGIE ; DO = VOIE ...

« L'occident a perdu cette connexion avec le Ki, l'énergie de Vie dont le siège se situe dans le bassin. L'Aïkido est un chemin possible pour retrouver cette énergie en travaillant sur tous les plans : physique, émotionnel, mental et spirituel... le seul adversaire étant soi-même ». Avec l'Aïkido il n'y ni vainqueur, ni vaincu, C'est une pratique où le partenaire devient notre miroir: le miroir de nos limites et de nos peurs. Cet art, au sein duquel la compétition est absente, demande de prendre soin de son partenaire car chacun apprend de l'autre à tour de rôle.

Isamu le recommande, car il permet tout d'abord une progression physique en faisant travailler le système cardiovasculaire mais également la partie psychomotrice. En effet, contrairement à d'autres arts martiaux qui renforcent le côté dominant, l'Aïkido travaille sur la latéralité et l'équilibre. La technique enseignée sollicite tout le corps même si, au final, elle n'est pas le but de cet apprentissage.

C'est également un travail dans l'espace : le sien mais aussi celui du partenaire et bien sûr, celui entre chacun des deux ; que choisit-on de partager ou d'enrichir avec l'autre, sans pour autant perdre son centre ? Enfin, après des années de pratique, les mouvements deviennent des réflexes automatiques en lien direct avec l'action dans l'instant du partenaire. C'est une action qui conditionne une réaction. C'est comme deux vagues qui se rejoignent et la plus grande entraîne la plus petite.

Comme l'exprime Ô Sensei Morihei UESHIBA « la technique s'apprend en quelques mois, mais pour que cela soit spontané, c'est toute la vie... »

Pour Isamu, l'Aïkido est un art de vivre au quotidien :

« L'Aïkido nous permet d'être dans notre centre au milieu du tourbillon. À gérer les déséquilibres de la vie, sans perdre l'équilibre intérieur... ou comment trouver l'équilibre entre le désordre extérieur et l'ordre intérieur ? ».

Cette recherche d'équilibre est présente dans toutes relations humaines, que ce

soit au niveau amical ou dans la vie de couple, mais aussi dans la vision de la santé par exemple.

En enseignant l'Aïkido, Isamu essaye d'amener ses élèves à percevoir ces finesse au travers de la précision des mouvements. Il existe une vingtaine de techniques qui, par leur répétition régulière sur le plan physique « sont un des chemins pour arriver à entrer dans une autre dimension, celle de l'Union (AWASE)... **nous sommes tous Un !** ». Au départ deux corps, deux énergies : Yin-Yang, celui qui reçoit-celui qui donne, Uke - Tori, qui forment un Tout. « Si tu ne perçois pas cette Unité, tu restes esclave de la technique, celle-ci étant simplement la conséquence de mon travail personnel». Au départ l'apprentissage passe par le physique ; nous agissons dans le faire, notre mental relayé par nos émotions nous maintiennent bloqués dans la lutte. C'est seulement après des années d'expérience que nous pouvons dépasser le physique et trouver la Voie spirituelle qui se révèle à ceux qui le souhaitent.

Pour Isamu, la technique d'IRIMI revêt une importance particulière. IRIMI c'est, sur le plan physique et littéral: « entrer dans la chair » mais c'est aussi converger vers un point qui met le partenaire en déséquilibre et annule ainsi l'adversité. C'est quelque chose de très subtil qui demande une précision et une recherche de perfection dans le geste. C'est en partageant son expérience avec ses élèves qu'Isamu espère les amener à ressentir cet instant précis, avec le geste exact, qui permet de réagir à l'action extérieure. Trouver le moment d'union précis entre l'élément intérieur (TORI) et l'élément extérieur (UKE) sans que Tori perde son équilibre, tout en cherchant à déséquilibrer ce qui se présente en face .

L'enseignement offre également pour Isamu l'opportunité d'apprendre au quotidien car : « il faut à la fois croire à ce que l'on enseigne et en même temps le remettre en question ». C'est une constante chez lui, d'aller toujours chercher d'autres partenaires dans sa pratique personnelle afin de travailler toujours plus sur lui-même. C'est pourquoi, Il conseille également à ses élèves de pratiquer avec des partenaires différents lors des stages. Ils apprendront beaucoup en devant s'adapter à toutes sortes de gabarits physiques, d'attaques et de comportements. La diversité évite le piège de la routine en nous obligeant à aller chercher dans nos derniers retranchements le geste qui va entraîner le déséquilibre. C'est l'accumulation de tous ces petits détails « qui libèrent le corps et qui font que l'Aïkido sort ... c'est comme la musique, on ne la fait pas, elle existe, elle est là !».

Pour conclure, la philosophie de l'Aïkido selon Isamu peut s'exprimer en quelques points essentiels :

- Essayer de repousser les limites à tous les niveaux, à travers la pratique
- Trouver le moment précis, idéal dans l'Union entre l'extérieur et l'intérieur,
- Travailler toujours plus, plus, plus... pour sortir de son espace de confort car en allant chercher le déséquilibre extérieur, je travaille mon équilibre intérieur. L'Unité étant la recherche de ce point de convergence entre intérieur et extérieur.