

Le souffle énergie : kokyu ryoku

L'esprit de l'Aïkido

Au cœur des techniques d'aïkido se trouve le souffle-énergie, c'est-à-dire, la puissance naturelle qui est en chaque être humain. Souvent, lorsque le terme «souffle-énergie» est utilisé, les gens évoquent l'image d'une sorte de force étrange et surnaturelle; mais, le souffle-énergie n'est en fait que la source naturelle de tous les mouvements humains. Normalement, personne ne pense que marcher est quelque chose de difficile, ou qu'il s'agit d'un exploit surnaturel. Sans effort conscient, le corps humain bouge de la manière la plus naturelle et la plus efficace; *nous faisons tous usage du souffle- énergie au quotidien*, dans chacune de nos actions.

D'un autre côté, prenons l'exemple suivant: lorsque nous buvons du thé, si nos épaules et nos coudes sont raides et que nous tenons notre tasse trop fermement, il est difficile de boire proprement à petites gorgées. C'est la même chose avec les techniques d'aïkido - trop de force non naturelle rend les techniques inefficaces. Cependant, lorsque la tasse est tenue d'une main légère, et que les mouvements du bras sont naturels, il est facile de siroter son thé. Cela va de soi, bien sûr, et cela s'applique également aux techniques d'aïkido.

Pour illustrer plus avant mon propos; lorsque nous nous entraînons, nous avons une envie irraisonnée d'amener notre partenaire au sol ou de le faire chuter. Lorsque cette pensée agressive survient, nous commençons à forcer la technique et bientôt même les mouvements les plus simples deviennent difficiles. **C'est le moment où nous devrions revenir aux fondamentaux** - nous focalisant sur des mouvements souples et naturels, un bon contrôle de notre respiration et de notre rythme. Faisons-le à plusieurs reprises. *Plutôt que d'expliquer comment utiliser le souffle-énergie*, il serait plus efficace de laisser le souffle-énergie s'exprimer de lui-même, naturellement, au travers du mouvement souple et fluide du corps. Bien sûr, il est toujours nécessaire de se réguler en fonction du rythme et de la vitesse de l'attaque, mais encore une fois, la réponse ne devrait pas engendrer de mouvements artificiels. Dans la pratique de l'aïkido, il n'est pas question d'appliquer une technique de force ou de faire preuve de connivence, mais plutôt de favoriser la rencontre de deux composantes, l'attaque et la réponse, pour que naisse une coopération mutuelle. Le fondateur de l'aïkido décrivait souvent l'aïkido comme «la voie de l'amour et du respect de toutes les créatures», tel est l'esprit qui guide l'aïkido et l'esprit avec lequel nous devrions nous entraîner.

En aïkido, lorsque l'entraînement est fait dans cet esprit, il apporte joie et plaisir. Lorsque j'ai commencé à m'entraîner, nombreuses étaient les techniques que je ne réussissais pas à exécuter correctement. Malgré tout, je persévérais, m'entraînant pour forger mon corps et mon esprit et bientôt je fis des progrès. **J'appris à m'harmoniser avec mes partenaires, physiquement et mentalement.** Plus je faisais de progrès, plus je prenais de plaisir. J'attendais l'entraînement suivant, et j'en retenais de plus en plus. Je suis sûr que la plupart des pratiquants ont connu la même expérience positive. Chaque jour l'entraînement se passe un petit peu mieux que le précédent, et le jour suivant se passera encore mieux. Une attitude aussi intelligente ne peut avoir qu'un effet positif sur la société dans son ensemble. Il faut donner vie à la pratique de l'aïkido dans notre vie de tous les jours. Telle est la vocation de l'aïkido partout dans le monde, et la raison pour laquelle il est appelé « le budo du XXI^{ème} siècle. ».