



Musique et Aïkido ?



L'Aïkido présente la caractéristique de solliciter aussi bien le corps que l'esprit. Or, l'esprit s'exprime essentiellement par les mots. Partant, il n'est pas étonnant de découvrir ici ou là des textes de réflexion sur l'aïkido, sa pratique et les liens que cet art entretient avec tous les autres « arts », fussent-ils beaux ou non. Ici, il nous est donné de découvrir la réflexion d'un Aïkidoka, Pascal SUIN, sur les correspondances que l'on peut établir entre l'Aïkido et la Musique. S'il date de Juin 2003, il conserve toute sa fraîcheur et son actualité. Nous tenons à remercier Louis DUSSART, du club de Pont-à-Marcq, de nous l'avoir porté à connaissance.

A votre réflexion, le témoignage de Pascal SUIN !

*En tant qu'Aïkidoka enseignant, par ailleurs instrumentiste et choriste, au-delà de la technique, j'adhère à son témoignage datant de 2003.
Pascal m'a initié les premiers accords de guitare.*

*Et de citer : « la sagesse ne peut venir que de l'expérience » Morihei Ueshiba
Louis DUSSART – Aïkido Pont-à-Marcq*

Vous avez dit « Harmonie » ? « Onegai shimasu »

Chef de cœur et directeur d'une « **harmonie** », c'est bien sûr ce terme qui a retenu mon attention. Pourquoi l'Aïkido m'a-t-il attiré ? Pourquoi je m'y sens si bien ? Quelques analogies (liste non exhaustive) dans l'esprit et la pratique de ces arts apparemment si différents me sont apparues. Permettez-moi de vous les faire partager.

La « préparation mentale »



Prépare l'esprit afin qu'il soit entièrement disponible à la pratique qui va suivre. Ce temps de silence, de retour vers soi permet de se débarrasser de tous les soucis quotidiens, des tensions qu'engendrent une vie toujours plus mouvementée, du « stress ». C'est de la disponibilité à tous les niveaux qui est nécessaire.

L'entraînement d'Aïkido débute par une recherche personnelle, mais en communion avec les autres pratiquants, de ce « vide intérieur » nécessaire pour être prêt à accueillir et à donner

en toute simplicité.

Ce qu'on appelle souvent « décontraction » avant un concert ou avant un morceau est loin d'être un relâchement physique mais bien une préparation de l'esprit, la recherche du bien être à l'intérieur de soi-même afin de pouvoir s'exprimer au mieux et avec les autres.

Rappelons-nous Maître Ueshiba : « J'absorbe en moi toute l'énergie de l'univers ».

L'échauffement

Avez-vous remarqué avec quel soin toutes les parties du corps sont sollicitées ? De l'orteil au crâne, tout est prêt pour nous faire découvrir ces gammes de sensations de plus en plus élevées et raffinées permettant à chacun d'optimiser ses capacités de création et de communication.

La préparation de l'instrument ou de la voix requiert également beaucoup d'attentions, D'abord le soin et le respect qu'on doit à ces « prolongements » de nous-mêmes. Des gammes, des vocalises « chauffent » la voix ou l'instrument afin qu'ils répondent à nos désirs les plus capricieux.

L'« accord » ensuite permet à chacun de se mettre sur la même longueur d'ondes, de se mettre en parfaite « harmonie » avec les autres. Respect de l'un, de l'autre, de soi-même.

Le mouvement

Ce souffle, cette aspiration, ces gestes qui « passent » entre deux partenaires deviennent une pure merveille (et un plaisir partagé) quand on domine les techniques de base et qu'on s'achemine vers la relation pure, le mental, l'esprit. « Sans toucher le partenaire » !!!



La même beauté s'exprime chez le choriste ou l'instrumentiste qui fait vivre, partager ce qu'il ressent. Quant au chef d'orchestre ou de chœur, admirez le préparer et accomplir son mouvement afin de prolonger, de donner l'esprit, ce souffle de vie qu'il a dans tout son être.

Ces gestes purs appellent à « l'harmonie » bien au-delà de leur grâce et leur esthétique.

La « voie »

L'Aïkido comme la musique nécessite une longue pratique et un entraînement rigoureux. Combien d'années de travail assidu, de recherche permanente tant sur le plan technique, physique, mental ou relationnel faut-il avant de se « réaliser » ! C'est l'engagement dans une voie, **la voie de « l'harmonie »**.

J'ai eu la chance et le bonheur de rencontrer des personnes qui, par leur compétence et leur humanité, m'ont fait partager leur passion et leur philosophie. Merci à eux. Puisseons-nous être nombreux à profiter de ces valeurs avec nos jeunes générations, les vraies valeurs de la Vie.

Bon plaisir – Pascal SUIN