

# Le rapport au temps

Dans la pratique des arts de combat, le rapport au temps est un facteur déterminant d'échec ou de réussite. En Aïkido, bien qu'il s'agisse d'un art pacifique, il ne faut pas non plus se voiler la face :

Si **Tori\*** rêve, « plane », reste passif, n'agit pas, le risque est qu'il finisse *tranché ou décapité par le sabre, perforé par le couteau, frappé ou assommé par le bâton, termine par une luxation d'une articulation ou une fracture...* (Dans la pratique, à chaque échange, il y aura, *il faut qu'il y ait*, cette menace présente, omniprésente même planante, potentielle pour que l'art martial reste crédible). Il en est de même pour **Uke\***.

Ici, dans la pratique, *nous sommes dans le réel*, même si une bienveillante vigilance reste omniprésente chez le pratiquant d'Aïkido, il n'en reste pas moins vrai que la trame de l'échange sera toujours le combat.

Trop de pratiquants comptent consciemment ou inconsciemment sur la vigilance ou souvent, le manque d'implication d'**Uke**. On surprend même parfois, lors de stages, des pratiquants, même hauts gradés, se permettant de parler pendant la pratique, non pas à leur Uke mais à un pratiquant voisin !!! > Ils ne sont pas là, ici et maintenant...

Lors d'une attaque, l'enjeu est bien trop important pour se permettre de négliger le rapport au temps. C'est à dire, **s'impliquer MOI, ICI & MAINTENANT**, ( EGO, HIC et NUNE en grec) dans la riposte, le mouvement, l'esquive adéquat, appropriée c'est *être totalement présent corps et esprit*.

Cela dure un millième de seconde et de millimètre près, au moment le plus déterminant. Il va falloir être fondamentalement « **là, au top moment** » afin d'éviter la sanction fatale. Cela veut dire être là et avec l'autre et non pas seul au monde dans ses pensées et son ego. Cela veut dire redécouvrir le moment, même si on l'a travaillé, imaginé, supposé, rodé... car Uke est à redécouvrir lui-aussi même si on le connaît, on le devine, on pense le maîtriser, prétend même le dominer... L'homme est tellement surprenant, changeant, en évolution. Peut-on prétendre connaître autrui alors qu'il est si difficile de se connaître soi-même ?

A l'image d'un joueur de tennis, la pire chose qui pourrait arriver à un champion en compétition est que ses pensées dérivent sur ses échecs du passé ou ses anticipations du futur au moment où il tape la balle. Les meilleurs joueurs sont ceux qui savent être là au présent, et rien que cela (*sans exclure bien entendu leur conséquent entraînement et leur talent propre*).

En Aïki comme dans tous les autres arts de combat, l'enjeu est d'autant plus lourd car l'intégrité et la vie d'une personne est en jeu symboliquement ou réellement. Pas question de se faire rattraper par un passé perturbant, on ne s'achète à l'avance une médaille avant la fin de la compétition...

On doit alors s'impliquer totalement au millième de seconde et millimètre près.

L'avantage d'une telle démarche répétée à chaque attaque, puis, tout au long de l'échange, puis tout au long d'un cours, et enfin sur toute une journée en dehors du Dojo, fait que nous sommes petit à petit en train de *vivre totalement l'instant présent*. Sans tricherie, sans se charger des affres d'un passé parfois limitant, complexant et sans espoir d'un bonheur idyllique futur, sans se dire « cela ira mieux demain »...

Vivre l'instant présent est la quête de tout moine zen, et adepte de méthodes de retour au calme. Les cabinets de psychothérapies regorgent de patients, d'analysants recherchant à se débarrasser du poids du passé ou d'ambitions chimériques. Ces derniers payent très cher leur simple désir de revenir au présent. Ils désirent, en fait, **un réglage personnalisé de leur échelle du temps**. Régulièrement, on observe des pratiquants franchir la porte du Dojo le regard tendu, les épaules hautes et coincées par une journée de travail, de frustrations, et de responsabilités. Les mêmes qui au salut final, marque de fin d'entraînement, retrouvent la sérénité, le calme et le sourire, deux heures après...

L'Aïkido n'est pas une thérapie, mais il offre ce plaisir intime de se re-trouver soi, authentique face à une action dans laquelle on va devoir s'impliquer afin de conserver notre vie ou notre intégrité. C'est un prétexte louable qui nous oblige à revisiter ce qui est important pour nous, ce qui reste fondamental : notre survie avant toute chose.

La touche supplémentaire de l'Aïkido (*et c'est ce qui en fait un de ses charmes*) : la réaction sera fait d'élégance et de clémences. Tori aura la finesse de ramener l'attaquant au calme sans jamais forcer les choses, en ne se servant que de la seule NRJ d'Uke.

**Nota : Tori** : celui qui fait la technique – **Uke** : celui qui attaque