

## Aïkido / Pratique respiratoire de Maître Ueshiba

01-03-2008

Aïkido Pratique respiratoire de maître Ueshiba

Depuis le Jour où j'ai eu la révélation du ki , du souffle, le désir n'a cessé de grandir en moi d'exprimer l'inexprimable, de communiquer l'incommunicable.

L'aïkido fait partie de mes recherches sur le ki.

La respiration, d'après mon expérience, est le fondement même de l'aïkido. Par respiration, je ne parle pas d'une simple opération biochimique. La respiration c'est à la fois vitalité, action, amour, communion, mouvement. La respiration c'est l'alternance de KA, inspiration et MI, expiration. KAMI c'est Dieu. Dieu, c'est la respiration suprême.

C'est une révélation que m'a donnée Me Ueshiba de concevoir Dieu de cette façon, de pouvoir «réaliser Dieu » par la respiration. Cette révélation ne s'est pas faite en une seule fois. Tout se déroule comme l'incubation d'un œuf. Quand l'embryon devient poussin, il casse la coquille et sort ; un monde nouveau s'ouvre avec l'éveil de sensations nouvelles.

La seule chose qui me préoccupe c'est de savoir jusqu'où je pourrai développer ma respiration. Mon expérience m'apprend que là, il n'y a pas de limites. Je ne sais combien de coquilles restent encore à briser.

Est-ce efficace ? Il y a ceux qui cherchent dans l'aïkido la satisfaction du désir de puissance ou l'utilité pratique. Qu'entend-on par efficacité ? Quelle sera votre défense quand votre avion s'écrase au sol ? Contre des microbes inconnus ? Et lorsque vous dormez ? On pourrait parler d'efficacité si l'on est au niveau de Me Ueshiba. Il est même ridicule d'en parler à mon niveau.

Parle-t-on technique ? Lorsque je voyais Me Ueshiba dans ses dernières années, il ne semblait plus avoir la notion de technique. Il n'existait plus pour lui que le ki, que la respiration qui englobe tout l'Univers. Il faisait n'importe quoi ; un doigt, un regard, tout était bon. C'était beau, c'était sublime. Invisibles mais réels autour de lui, il y avait des tornades, des cyclones, des vagues. Il était libre et naturel comme les vents. J'étais frappé par la grandeur de ce paysage intérieur qui se déployait devant mes yeux.

Le lieu où l'on pratique l'aïkido est sacré, non par respect moral, mais parce qu'il y règne un espace-temps différent de la vie courante. La salutation faite en entrant sacralise la personne et celle du départ la désacralise.

« Je pratique pour le plaisir de pratiquer, sans aucun but. Pour moi, qu'il s'agisse du mouvement régénérateur ou de l'aïkido, c'est le dépouillement qui compte. Tout ce qui est entrepris dans un autre état d'esprit ne me concerne pas. »

extraits des écrits d'Itsuo Tsuda