

Jū no ri 柔の理

« Utiliser la force de l'adversaire », « retourner la force de l'adversaire contre lui-même » : ces expressions caractéristiques qualifiant les arts martiaux japonais tels que le judo et l'aïkido font référence à une notion fondamentale de ces arts, celle d'*adaptation*, en japonais *Jū no Ri* (柔の理).

Avant que l'aïkido ne soit vraiment connu en Occident, cette logique ou principe (*Ri*) de souplesse ou relâchement (*Jū*) a d'abord fondé la mythologie martiale du judo où le plus faible, par sa capacité d'adaptation à la force brutale de l'opposant, devient capable de l'emporter.

Le personnage de Cylindric le Germain, dans le célèbre dessin animé d'Uderzo et Goscinny *Les 12 travaux d'Astérix* (1976), l'illustre à merveille : face à l'imposant et immense Obélix, sa capacité technique d'absorber la force brute de ses adversaires lui permet de faire voler le pauvre Gaulois dans tous les sens et de le battre (avant que le rusé Astérix ne vienne au secours de son ami). Par ses facultés de ressenti, d'écoute et de placement, par sa capacité technique à s'adapter à la force et à l'énergie de son adversaire, le « gentil sans force » est en mesure de combattre et neutraliser le « furieux gigantesque ». La perfection de son adaptation, cœur de sa technique, lui permet de renverser la situation pour en sortir vainqueur.



En judo, cette notion est illustrée techniquement très clairement par la technique que la France des années 50 a appelée « la planchette japonaise » (*tomoe-nage*) : face à une poussée forte et incontrôlable, le judoka choisit délibérément de sacrifier temporairement sa position et une partie de son intégrité afin de déséquilibrer l'adversaire qui, embarqué par sa propre force et son inertie, se voit perdre son assise, sa position, et finalement son intégrité martiale.

Cette image rompt avec celle, plus habituelle à l'époque, plus « occidentale », du cow-boy qui répond à la violence brute par une violence encore plus brutale, dans un rapport de force en escalade. Dans le combat à mains nues, cela se traduisait par une imagerie à dominante de boxe, de surenchère de coups de poings, où le plus violent et le plus brutal finissait par l'emporter dans ce rapport quantitatif de force martiale. Les films états-uniens, en tout cas jusqu'aux années 80, sont à cet égard caractéristiques (cf. westerns, policiers, etc. ; je ne saurais que trop conseiller la bagarre culte de plus de 5 minutes (!) entre John Nada et Franck Armitage dans le non moins culte *Invasion Los Angeles (They Live)* de John Carpenter.)

Cette distinction Occident / Orient est sans doute un peu caricaturale et sans nuance : il existe des rapports de force brute en Orient et des rapports d'adaptation en Occident (la ruse chère à Ulysse, par exemple, en témoigne). Elle recouvre néanmoins une distinction idéologique et conceptuelle sur laquelle on peut tout de même s'appuyer sur le plan théorique pour tracer à grands traits ces deux conceptions du rapport martial.

L'art de Jigoro Kano place ainsi au cœur de sa pratique la notion d'*adaptation*, une logique de souplesse, une forme d'acceptation temporaire de la contrainte qui permet un retournement de situation à son profit.

Toutes ces expressions qui ont caractérisé le judo à son arrivée en France s'appliquent a fortiori et de façon encore plus prégnante à l'aïkido, art martial de l'harmonisation et de l'adaptation par excellence, art martial se fondant, plus encore que le judo – que la transformation sportive a un peu éloigné de l'esprit d'origine – sur la notion d'écoute corporelle, de finesse de placement et d'adaptation. On pourrait dire

qu'en quelque sorte l'aïkido essaie d'exprimer ce principe de *Jū no Ri* dans sa pureté et dans sa perfection.

Jigoro Kano et Morihei Ueshiba se sont d'ailleurs côtoyés ; ils étaient de la même génération et avaient subi les mêmes bouleversements historiques et sociologiques du Japon de la fin du 19ème siècle : l'ère des samouraïs était terminée et il devenait nécessaire de « faire contre mauvaise fortune bon cœur », c'est à dire de réinventer une manière de vivre et pratiquer les arts martiaux dans un monde où ils avaient perdu leur sens et leur utilité initiales.

Avant même que ce soit dans la forme technique elle-même, les inventeurs du judo et de l'aïkido avaient donc dû déjà subir la contrainte d'un monde qui se transformait et les obligeait à s'adapter, au sens large. L'art martial ne serait plus militaire ou policier, il ne s'appliquerait plus dans la vie sociale quotidienne, mais *s'adapterait* pour devenir une méthode d'éducation.

On conçoit donc que la notion d'adaptation fût au cœur des arts martiaux développés par Ueshiba et Kano à cette époque : elle est en fait une reprise de ce qu'ils vivaient, eux, dans l'histoire de leur société. Comment, dans une situation historique de contrainte pour les samouraïs, où le rapport de force du cours de l'histoire et de la société est objectivement et effectivement défavorable à la caste des guerriers, s'en sortir ? Que faire de cette situation contre laquelle lutter est devenu objectivement inutile ? (pensons au film *Le Dernier samouraï*, malgré ses nombreuses hérésies historiques).

Il est très probable que les arts martiaux créés par Ueshiba et Kano furent, consciemment ou non, influencés par ce contexte d'adaptation forcée. Dans leur expression technique, le judo et l'aïkido l'expriment très clairement et très concrètement.

Étudions un instant cette notion de *Jū no Ri* au sens large. S'adapter, c'est accepter de sacrifier quelque chose, une part de soi, une part de son avantage, de son intégrité, pour – dans un premier temps – survivre et, plus tard, récupérer ce que l'on avait sacrifié, si cela est encore possible.

L'expérience de l'adaptation est donc celle du sacrifice partiel dans une situation où l'on n'a pas le choix du rapport de force : par une prise en compte objective de la réalité, et afin de ne pas disparaître *complètement*, on disparaît *partiellement*. Ce sacrifice partiel implique une dimension temporelle, puisque (tel est en tout cas l'espoir consciemment et stratégiquement voulu) ce qui est perdu sera récupéré plus tard. L'adaptation est donc ce sacrifice *partiel* et *provisoire* de son intégrité, donc de son identité profonde, afin de la retrouver *complètement, plus tard*. (C'est précisément ce qui est arrivé aux arts martiaux japonais de l'époque de Ueshiba : ils se sont transformés pour ne pas disparaître, ils ont sacrifié une part de ce qu'ils étaient pour pouvoir continuer à exister, malgré tout.)

Cette dimension temporelle fait d'ailleurs comprendre pourquoi, dans le monde politique et guerrier, dans l'histoire au sens large tout comme dans le monde naturel végétal et animal, les peuples opprimés trouvent refuge dans une intériorité et un espoir d'un monde meilleur à *venir*. Les arbres perdent leurs feuilles en hiver, les mammifères hibernent, en vue d'un printemps à venir et du retour de leur plénitude.

Quand un peuple ou une nation sont dominés, quand une personne est emprisonnée ou maltraitée, le sacrifice partiel (de la terre, de la souveraineté, de la liberté, de l'intégrité physique ou psychique...) doit être compensé par la préservation d'une intégrité quelle qu'elle soit, sans quoi le sacrifice complet serait équivalent à la mort et à la destruction.

La forme de cette compensation varie en fonction des situations et se retrouve tout autant, pour les peuples, dans une mythification d'un récit, d'un autre monde, d'une nation à venir, que pour les personnes individuelles dans des modes psychiques aussi variés que le déni, la superstition ou le militantisme.

Enfin, l'adaptation ne concerne pas le dominant, qui n'a aucune raison de s'adapter : il écrase l'autre en vainqueur et lui extorque son énergie vitale : ses biens, ses richesses, son territoire. L'hiver ne s'adapte pas aux plantes mais les plantes s'adaptent à l'hiver, le pays vainqueur de la guerre domine et soumet le vaincu qui, lui, s'adapte à cette domination. Le plus fort ne s'adapte donc pas et n'a pas nécessité à le faire. Dans une vision grossièrement nietzschéenne ou spinoziste, on pourrait dire que le plus fort ne fait

qu'accroître sa volonté de puissance (Nietzsche) ou exprimer sans freins son *conatus* (Spinoza), c'est à dire sa volonté de vivre, sa force spontanée et naturelle de prédation d'énergie en vue de son propre développement, de son propre intérêt, tandis que le faible est contraint à l'adaptation.

Cette logique se retrouve ainsi dans les relations guerrières entre États (conquêtes de territoires, exterminations) ou dans les relations personnelles destructrices (ou l'un des deux « dévore » et détruit l'autre avant de passer à une autre victime).

Pour ce qui est du domaine des arts martiaux en général, on la retrouve aussi dans les combats sportifs (KO, soumission...).

Dans le monde de l'aïkido, on pourrait dire que le « furieux gigantesque » n'a pas à s'adapter : il écrase de toute sa force et de toute son intention de domination le partenaire. Si le furieux gigantesque est *tori*, sa position est inébranlable : il fait de *uké* ce qu'il veut et le contraint à sa guise.

S'il est *uké*, son attaque sera définitive et lui assurera la victoire complète... à moins que *tori* ne s'adapte et ne soit justement dans une logique intelligente de sacrifice partiel, de souplesse, de *Jū no Ri*. C'est en effet là le cœur de la stratégie aïki : l'intelligence contre la force brute, la finesse contre la brutalité. Ulysse contre le Cyclope, l'intelligence et la finesse contre la force.

En changeant la situation d'attaque par un déplacement approprié, en acceptant de sacrifier une part périphérique de son corps pour gagner un placement, l'aïkidoka utilise à dessein le sacrifice de parts non essentielles de lui, de parts qui ne mettent pas à mal son intégrité et n'annihilent donc pas son identité (symbolisée en aïkido par l'axe ou le centre) pour renverser le rapport de force en sa faveur. Le *uké* furieux gigantesque se voit ainsi embarqué par sa propre force et sa propre inertie dans un mouvement qui lui fera perdre, à lui-même, son équilibre et son intégrité physique.

On retrouve ce type de stratégie aux échecs (sacrifice d'un pion pour gagner une position) ou, en combat, dans la notion de feinte (créer une ouverture pour que l'adversaire s'y engage).

L'adaptation à l'attaque de *uké* permet alors de prendre celle-ci non pas comme une contrainte mais comme une source d'informations. Ces informations vont d'elles-mêmes indiquer à *tori* la porte de sortie et de résolution de la contrainte ; le problème porte en lui-même sa solution et il n'est, à proprement parler, *pas* un problème. Par l'adaptation, par le mouvement, par l'intelligence et la finesse de l'écoute corporelle, se dessine et s'ouvre une voie de récupération, *in fine*, de l'intégrité initialement menacée et une voie du renversement du rapport de force.

Le « furieux gigantesque » se voit ainsi finalement vaincu, tel Obélix par Cylindric, par le « petit chétif sans force » à la capacité d'adaptation supérieure. Tel est pris qui croyait prendre : le dominant initial finit dominé !

Il y a alors, à ce moment, une réflexion à mener, qui engage la conception même que l'on se fait de l'aïkido. Pour schématiser, on pourrait en proposer deux, l'une idéaliste et l'autre réaliste : l'une allant au bout de l'idée d'aïkido, mais dans un monde peut-être rêvé ; l'autre décrivant sans doute plus réalistement la réalité des rapports conflictuels et la manière de les résoudre, mais en laissant de côté une dimension – à mes yeux au moins – importante de l'aïkido.

Si en effet le dominant initial se retrouve soumis ou détruit grâce à la capacité d'adaptation propre à l'aïkidoka, alors ce dernier ne fait finalement que reproduire le système de domination qui mène *in fine* à la destruction d'un des deux protagonistes. Il y aurait alors au cœur de ce système de domination un paradoxe : une fois que le vainqueur a détruit son ennemi, son adversaire, une fois qu'il a pillé ses richesses et son être, qu'advient-il ?

Certes, si l'on considère qu'autrui, que la relation à l'autre ne sont pas essentiels à la vie et à la survie de soi-même, si l'on considère qu'il s'agit seulement, pour continuer à vivre, de s'approprier l'énergie vitale d'autrui, alors oui, le plus fort n'a pas à épargner le plus faible, le vainqueur n'a pas à désirer la vie et la liberté du vaincu. Mais qu'est-ce qu'un dominant absolu, si tout est dominé ? Que devient le tyran quand il a tout ingurgité, tout pillé, tout détruit ?

Autrui étant anéanti et disparu, la domination totale sur l'autre a pour conséquence une solitude absolue, une absence de relation, donc une absence d'amour. La domination absolue se retourne alors en souffrance absolue, car sans amour, sans autrui avec qui être en relation, le dominant a tout... et plus rien.

Ainsi, paradoxalement, le fort ne peut mener sa force jusqu'au bout sans s'adapter à minima à ce qu'il est en train de détruire, afin de le préserver ; car s'il détruit l'objet sur lequel s'appuie sa force, il ne sera, au fond, plus rien.

Cet argument se fonde sur le présupposé, qu'on peut trouver romantique ou spirituel, que l'amour est essentiel à la vie. Mon opinion est en effet que la domination absolue est un fantasme inhumain, porté par nos peurs profondes et l'absence de spiritualité. On a peur d'être faible, on devient alors le plus fort sans surtout ne jamais s'adapter à ce (ou ceux) que l'on domine, mais cela nous conduit à une solitude absolue qui nous tue.

La discussion de fond engagée ici demanderait à sortir du cadre cet article mais me semble pour autant le cœur du sujet. Elle est en tout cas l'idéal exprimé par le fondateur de l'aïkido, au moins à un moment de sa vie : « l'Aïkido est Amour. »

Transférée à la pratique de l'aïkido, cette réflexion nous invite à étudier la relation aïki entre *tori* et *uké*. Si *tori* finit par détruire ou blesser *uké* (par exemple en exerçant sur lui une force *inadaptée*) ou, sans aller jusque là, si *tori* va trop vite et trop fort pour *uké*, alors *tori* se prive de la relation à *uké*, qui ne peut plus être en relation avec lui. *Uké* est dominé, battu, mais *uké* n'est plus là, il n'est plus en lien avec *uké*. *Tori* peut avoir l'illusion d'un gain (*uké* est par terre, *uké* à « perdu ») mais la relation *tori/uké* est perdue. Profondément, consciemment ou inconsciemment, *tori* sait qu'il n'est plus en lien, *tori* sait qu'il est seul.

Est-ce satisfaisant ?

L'idéaliste répond sans doute : Non, il faut essayer de rétablir le lien et l'amour, coûte que coûte.

Le réaliste répond sans doute : Non, mais c'est cela ou la mort, et il faut être celui qui ne meurt pas.

Ces deux réponses engagent deux conceptions de l'aïkido qui ont toutes deux leur noblesse et leur raisons. Elles engageront aussi très concrètement des formes de pratique différentes, qui se manifestent dans les différents courants de l'aïkido que nous connaissons.

L'aïkido doit-il être une représentation corporelle d'une relation à l'autre où l'on cherche à garder jusqu'au bout la relation intacte malgré la contrainte proposée par *uké* ? (quitte à prendre le risque de devenir une chorégraphie)

ou

L'aïkido doit-il utiliser l'adaptation comme moyen de retourner la situation en sa faveur, par une étude dans des situations de contrainte de plus en plus variées en intensité et en formes ? (quitte à prendre le risque de perdre l'idéal d'Ô sensei).

Il ne s'agit évidemment pas, ici, de répondre à ces questions de manière complète et définitive, mais constatons que, dans les deux cas, la notion de *Jū no Ri* mène à une exploration passionnante et infinie.

Cette passion se retrouve chez tous les pratiquants et enseignants d'aïkido sincères (même si les uns peuvent parfois affirmer que l'autre conception de l'aïkido n'est pour eux plus de l'aïkido !) qui tous ont une recherche qui prend en compte, idéalement ou réalistement, cette notion d'adaptation.

Le *Jū no Ri* est ainsi, sans aucun doute possible, la notion fondatrice, centrale et incontournable de l'aïkido.