

Itsuo Tsuda

Une philosophie à vivre (2e volet)

Vous avez pu découvrir dans le précédent numéro qui était Itsuo Tsuda, sa philosophie et son enseignement. L'École de la Respiration revient aujourd'hui sur les pratiques enseignées par Monsieur Tsuda : le mouvement régénérateur de Maître Noguchi et la pratique respiratoire de Maître Ueshiba.

par l'École de la Respiration
photos : Ecole de la Respiration

Monsieur Tsuda s'est appuyé sur deux pratiques pour conduire ses élèves à faire l'expérience du ki : le mouvement régénérateur, mis au point par Haruchika Noguchi (disparu en 1976) et la Pratique Respiratoire de Maître Ueshiba.

Ces deux activités, associées dans le même espace, s'inscrivent pour Itsuo Tsuda dans une perspective universaliste de recherche sur le ki. Il ne se pose pas comme héritier dans une transmission de maître à élève, mais se place dans la perspective de faire partager à l'Occident une forme de sensibilité que la culture japonaise a su conserver vivante. C'est pour lui un patrimoine de l'humanité plutôt qu'une particularité régionale.

La pratique et le Dojo

Le lieu où l'on pratique 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.

Ce lieu ne se construit pas en un jour, il exige des participants du respect, une concentration, et une sensibilité à l'ambiance. On laisse ses chaussures à l'entrée, mais aussi toutes les préoccupations qui habitent les pensées. La qualité de l'espace peut s'exprimer en terme de fluidité du ki : l'espace est attirant, on s'y sent bien, sans qu'il soit nécessaire d'expliquer pourquoi, c'est une question de sensation, pas de mots. C'est aussi un état d'esprit : *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.* (Présentation de la Pratique Respiratoire)

Le dojo vibre au rythme des pratiques : le matin, avant le réveil de la ville (6h30), le soir, après la journée

de travail (20 heures). Entre les deux, le «ma» : (...) *qui n'est pas simplement un espace vide, c'est une puissance agissante que crée l'absence même de tout élément perceptible (...).*

L'enseignement de Monsieur Tsuda

Avec le recul, il est difficile de comprendre comment M. Tsuda s'y est pris pour nous enseigner ce qu'il nous a transmis. Le Mouvement Régénérateur et la Pratique Respiratoire de Maître Ueshiba sont associés dans son enseignement. Au Dojo, chacun peut s'engager dans l'une ou l'autre, ou les deux pratiques, selon sa sensibilité. Monsieur Tsuda souhaitait apporter à l'Occident une philosophie de l'inconscient. Son enseignement ne ressemblait pas à ce qu'on attend communément en Occident d'un professeur. Il avait exclu de ses pratiques tous les ingrédients séducteurs que l'on trouve parfois : un vocabulaire



Itsuo Tsuda, photo de Frédéric Leboyer

spécifique ou exotique, une tenue particulière, les grades et autres «récompenses», et surtout, un enseignement systématisé. Il demandait aux pratiquants de rentrer dans la pratique, de faire «comme si», sans chercher à tout comprendre. Il les incitait à se vider la tête, ou à la laisser au vestiaire.

Le mouvement régénérateur

Il n'est jamais facile de parler du mouvement régénérateur. Même si le vécu du pratiquant l'a incité à continuer, et souvent pendant de nombreuses années, il aura souvent bien du mal à expliquer pourquoi il a continué et en quoi consiste le mouvement.

C'est une pratique qui met l'accent sur l'unité de l'être et sur le ressenti. La définition du mouvement régénérateur donnée par Monsieur Tsuda est la suivante: *Le mouvement régénérateur est une gymnastique du système moteur extrapyramidal, autrement dit du système nerveux involontaire. (...)*

Le mouvement régénérateur se pratique par la suspension momentanée du système volontaire. Il ne nécessite aucune connaissance, ni technique. Au contraire, il faut nous en décharger. La recherche d'une finalité préalablement déterminée ne fait qu'entraver l'évolution naturelle de notre être. Le principe que nous avons formulé est donc: Sans connaissance, sans technique, sans but.

Ce qui se vit au cours de la séance fait partie de l'intimité de chacun et les pratiquants n'échangent pas sur ce vécu. La présence des autres participants, le groupe, est en général un facteur facilitant. Plusieurs exercices vont d'ailleurs chercher à coordonner la respiration du groupe.

Une séance de mouvement, c'est simple, il y a peu de chose à savoir, mais la pratique peut nous mettre rapidement en contact avec nos propres limites. Elles peuvent être

immédiates: ne pas pouvoir rester assis à terre sur un tatami par exemple, ne pas pouvoir rester les yeux fermés à cause d'une trop grande agitation cérébrale. Les limites peuvent être plus subtiles, induites par l'objectif conscient ou inconscient qui nous a conduits à commencer. On ne voit que ce qu'on souhaite voir, on ne veut trouver que ce qu'on est venu chercher. La peur de l'inconnu peut être la plus forte. Pour pratiquer, on doit passer d'un ensemble d'habitudes et de comportements sociaux à un «face à soi-même» qui exclut le secours du langage et de la pensée justificatrice. Il est facile de jouer avec un programme, avec des définitions, de manipuler. Mais lorsqu'une pratique s'appuie sur «le non faire», les repères ne peuvent plus être recherchés dans un savoir-faire préétabli. Il n'y a plus que la sensation et la confiance progressive que l'on peut y puiser. Monsieur Tsuda refusait de répondre aux

questions des débutants, quand il ne tournait pas carrément le dos. Il pouvait répondre: «Pratiquez, et reposez-moi la question dans un an». Il a écrit: *J'accepte seulement d'indiquer aux gens le moyen de redécouvrir leur être, de réconcilier l'âme et le corps, deux parties en divorce depuis des siècles, pour qu'ils n'aient pas à chercher des conseils chez les autres pour que la décision surgisse d'elle-même. (...)* *Il y a tellement d'obstacles avant de reconnaître cette simplicité (de la vie): la gentillesse bonbon-sucette, la fausse charité pour se justifier, la barrière d'orgueil, la peur de toutes les dénominations, le besoin de tendresse, le désir de se montrer supérieur aux autres, la possessivité, le besoin de dominer, le besoin d'adorer, etc. qui servent à orner la vie avec des facettes multiples mais ne nous permettent pas de toucher à l'essentiel.* (livre 5, p. 67)

Il est tout de même un élément qui facilite les débuts dans la pratique: avoir essayé auparavant tout ce qu'il nous tentait d'essayer et avoir envie de «poser ses valises». Les personnes qui veulent apprendre, se former, qui ont un objectif trop précis, se trompent de chemin et abandonnent rapidement: *Pour s'initier au mouvement*

régénérateur, il est souhaitable d'attendre que l'on ait atteint un certain degré de maturité mentale et que toutes les solutions proposées soient remises en question. Il ne faut l'imposer à personne, pas même à votre famille, et pas n'importe quand. Il est essentiel que le désir germe en soi pour le retour au naturel. On n'arrache pas les fruits avant qu'ils ne soient mûrs. (Présenta-

TEMOIGNAGE

«La vie est yuki, aikido est yuki, tout est yuki.»

Les tatamis étaient pleins de gens. Lui était assis là, depuis un bon moment. Il commença avec quelques battements de mains, qui soudain me firent ouvrir les yeux. Depuis lors, je n'ai pas cessé d'observer ses moindres mouvements sur les tatamis. Mais ce n'était pas seulement ses gestes. Il semblait qu'il ne faisait rien: il inspirait et se soulevait du sol en te faisant marcher gauchement sur la pointe des pieds, sans parvenir à récupérer l'équilibre. Il expirait en te clouant au sol, comme si ta volonté ne pouvait rien pour t'aider à te relever. Il était inutile de résister et c'était difficile de croire qu'il en était ainsi.

Durant sept ans, il est venu dans l'île (Ibiza), tolérant notre jeunesse et notre manque de protocole, remplacés par le plus profond respect.

Avec les années de pratique sincère, je commence, chaque fois un peu plus, à comprendre ce qu'il essayait de nous transmettre. Chaque jour, je continue à apprendre, sans aucune limite, avec la seule joie de continuer à pratiquer et celle de pouvoir trouver le plus grand nombre d'occasions possibles pour le remercier de ce qu'il m'a enseigné.

Lorsque je le vis pour la dernière fois, il me répéta à plusieurs reprises cette phrase: «La vie est yuki, aikido est yuki, tout est yuki».

Depuis cette île, je mets ce message dans ces quelques lignes et je les jette dans la mer de papier espérant que quelqu'un les recueille.

K.J. C.



L'assouplissement de la colonne vertébrale aide le déclenchement du mouvement régénérateur.

TEMOIGNAGE

«L'art de laisser agir la vie en nous»

Ce qui m'a plu tout de suite dans le mouvement régénérateur, c'est que l'on n'intervient pas, on ne décide pas, on respecte simplement ce que l'organisme éprouve le besoin de faire. Le cadre-temps de la séance est notre seule intervention, en dehors des mouvements qui favorisent le déclenchement du mouvement régénérateur.

J'avais l'habitude de pratiquer le yoga, le taiji et le shiatsu. Mais là, c'est du grand art, l'art de laisser agir la vie en nous. J'ai été récompensé de cette confiance. Après une période difficile où beaucoup de choses se sont manifestées sur le plan physique et psychique, et sont «sorties» spontanément, parfois même de façon intense et douloureuse, j'ai pu apprécier les effets favorables de cette démarche.

Il m'arrive maintenant de sentir de façon précise et évidente que c'est le moment de faire telle chose, tout de suite. Il s'avère ensuite que c'était juste, que j'étais dans le temps, dans le temps de la vie, alors que par la raison, je n'aurais pas atteint ce degré de précision. Je me sens aussi beaucoup plus en contact avec la vie. Je me sens reliée à «quelque chose».

F. D.

tion du Mouvement régénérateur) Ces quelques phrases sont déterminantes pour comprendre l'état d'esprit de la pratique développée par M. Tsuda. Le désir d'un retour au naturel n'est pas seulement quelque chose d'intellectuel, c'est un besoin sourd de l'organisme qui cherche son équilibre: *Les participants sont munis d'un instinct qui les guide, comme chez les insectes qui parcourent des kilomètres à la recherche d'un butin (...)* *Le corps sait ce que la tête ignore.* (livre 9, p. 15)

La pratique respiratoire

Les subtilités de l'enseignement de Monsieur Tsuda ressortaient aussi dans la Pratique Respiratoire de Maître Ueshiba. Lorsque l'on a débuté la Pratique Respiratoire, on se souvient tous des efforts pour regarder avec attention ce que montrait Monsieur Tsuda. Il montrait le mouvement une fois à gauche, une fois à droite, puis encore une fois à gauche, puis à droite, puis il fallait pratiquer avec son partenaire, et alors là, c'était l'horreur: quelle main? pour faire quoi? quel pied? qui attaquait? qui se défendait? plus rien n'était évident. Mais il ne décomposait pas le mouvement. Parfois, il usait de ses talents de mime pour se moquer de notre posture. Pour nous montrer que nous étions

sur la pointe des pieds, par exemple, il mimait une danseuse. Il usait beaucoup d'images: faire comme si on se grattait le nez, comme si on ramassait un portefeuille, faire comme si on touchait la montagne, et visualiser l'eau qui descend et le feu qui monte. Curieux type d'enseignement, où le corps apprend d'abord. Ce n'est que plus tard, quand les années ont passé, qu'on redécouvre ce qui nous a été appris. Il disait que nous commençons par où on finit habituellement. C'est un enseignement formidable qui donne une grande liberté. Ce n'est pas

la répétition d'une forme codifiée comme dans l'entraînement d'un gymnaste. Et puis, comme dans la vie, on rencontre des situations multiples, et un jour, il y a quelque chose qui passe. Ce sont dans la pratique ces moments de grâce qui montrent que quelque chose d'autre est possible, et qui incitent à continuer.

On ne voit que ce qu'on souhaite voir, on ne veut trouver que ce qu'on est venu chercher.

En évoquant l'aïkido de Maître Ueshiba, M. Tsuda parle de «l'aïkido de conciliation», de «communion avec l'univers»: *Je sentais un dépouillement complet dans sa personnalité, son comportement et sa technique. Il était aussi insaisissable qu'un phénomène naturel. Il était inattaquable comme l'air, et quiconque l'attaquait était emporté dans son tourbillon.* (livre 3, p. 126)

Pour accéder à cette pratique, M. Tsuda insistait sur l'importance de la respiration pour intégrer toute technique dans un mouvement naturel. L'utilisation de la force conduit à la crispation et au renforcement des tensions, elle construit les partenaires comme des adversaires. Lorsque l'attention est dirigée par la visualisation et que le mouvement est rempli par la respiration, il n'y a plus d'adversaire, il n'y a plus que fusion avec l'univers. C'est en ce sens que M. Tsuda nous disait que le meilleur partenaire que l'on puisse avoir pour pratiquer l'aïkido est un bébé nouveau-né. Pratiquer dans cet état d'esprit permet peu à peu l'engagement de la personne, même dans les actes simples de la vie, tels que s'asseoir ou avancer. C'est un art de redevenir des enfants, quand il n'y a pas encore de séparation entre la pensée et l'action.

Monsieur Tsuda donnait l'impression de quelqu'un qui continue à apprendre, il essayait ce qui paraît impossible, en affirmant qu'il était encore loin de ses maîtres, qu'il n'était rien par rapport à eux, mais qu'il trouvait du plaisir à faire et que petit à petit les choses évoluaient, qu'il n'était plus celui d'il y a dix ans et que sa compréhension continuait d'évoluer. La poussée du boken est un exemple de ces défis à la logique. Parfois, il faisait à la fin de la séance cet exercice sur le boken tenu d'une seule main et sans appui, deux élèves poussaient de toute leur force.

C'est une des choses qu'il nous a laissées, cette autorisation à faire nous-même, à commencer et à avancer sans se laisser handicaper par la perspective de la route à parcourir, où à cause de la distance qui nous sépare des grands maîtres.

Il donne dans un de ses livres l'exemple de quelqu'un qui veut apprendre une langue étrangère, au début c'est rebutant on ne comprend rien et il faut répéter chaque jour un peu de vocabulaire. Soit on décide de commencer, on continue, et quelques années plus tard on se débrouille un peu, puis quelques années plus tard on peut parler et écrire, soit on ne commence jamais...

Son enseignement était de très haute qualité, avec l'aide des livres ou grâce aux souvenirs nous pouvons le

«mâcher» et le remâcher des années après il a toujours bon goût.

Yuki, l'expiration concentrée

Le yuki consiste à concentrer notre attention, à augmenter notre densité mentale sur l'organisme, en nous servant des mains... c'est un acte instinctif comme lorsqu'on se cogne la tête, on y porte la main, tout de suite, sans hésitation, sans calcul, sans préméditation, sans discussion. (livre 6, p. 33)

Au cours de la séance de mouvement régénérateur nous pratiquons le «yuki». C'est un exercice de fusion de sensibilité entre deux personnes. Le donneur pose les mains sur le dos d'un partenaire en visualisant qu'il expire à travers les mains dans le corps de la personne qui reçoit. La personne qui reçoit est elle aussi active par son attention. Monsieur Tsuda n'a pas intégré d'éléments séducteurs autour de yuki, cela évite de compliquer les choses et de perturber un acte somme toute naturel. Une maman qui pose sa main sur le front de son enfant qui vient de se cogner ne fait-elle pas yuki sans le savoir ?

Comment ne pas rappeler que yuki veut dire «neige» en japonais. En nommant «yuki» cet exercice d'expiration concentrée, Maître Noguchi nous invite peut-être à visualiser la légèreté et la pureté qui s'associe universellement au flocon de neige.

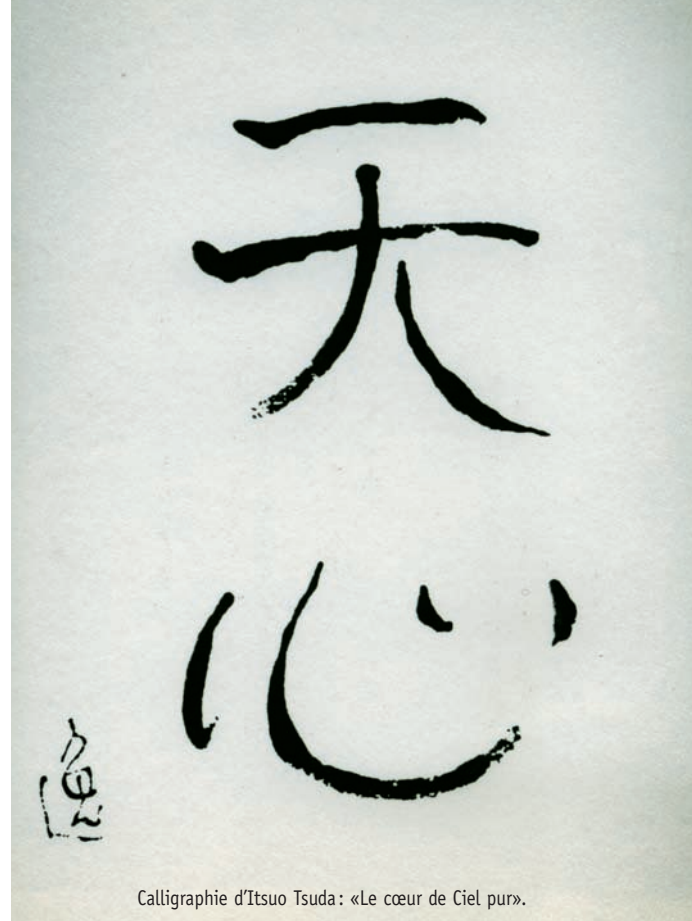
Le yuki est un acte qui permet un véritable échange silencieux entre les personnes. M. Tsuda invitait les pères à faire cette expérience en faisant yuki sur leur bébé pendant le temps de la gestation.

Avec la pratique, les mains deviennent de plus en plus sensibles, de même que l'organisme habitué à recevoir yuki est de plus en plus réceptif. Les petits enfants savent très bien réclamer yuki lorsqu'ils en ont besoin, et s'éloigner lorsqu'ils se sentent pleins et équilibrés.

 www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 27 : Itsuo Tsuda 1er volet P. 42



Calligraphie d'Itsuo Tsuda : «Le cœur de Ciel pur».

TEMOIGNAGE

«L'horizon me semble toujours aussi ouvert...»

Une des choses qui m'a marquée quand j'ai commencé à pratiquer l'aïkido avec Monsieur Tsuda, c'est une de ses remarques à propos du temps «d'apprentissage». Il disait qu'on pourrait éventuellement commencer à entrevoir ce qu'était l'aïkido après plus de vingt ans de pratique. Pour moi qui n'avais qu'une vingtaine d'années, vingt ans, c'était évidemment énorme. A mon grand étonnement, au lieu que cela me décourage, j'en ai ressenti un grand soulagement, et je me souviens d'une sensation d'immensité s'ouvrant devant moi... des nuages qui s'écartent, avec le ciel derrière... Le temps n'était plus compté pour l'acquisition de savoirs à faire fructifier. Il devenait l'ouverture vers de nouvelles perspectives infinies.

Plus de vingt années ont passé. C'est en fait le mouvement régénérateur que j'ai pratiqué avec le plus de continuité, et je peux constater que je commence à peine à entrevoir de quoi il s'agit... et l'horizon me semble toujours aussi ouvert.

O. M.