

# MONTAGNE ET ARTS MARTIAUX

*Par Dominique Gosset*

Un titre ambitieux auquel évidemment je ne me confronterai pas in extenso, juste vous faire partager quelques réflexions sans ordre ni logique que m'inspire la pratique conjuguée de la montagne et de l'aïkido... sans aucune espèce d'intention de prosélytisme...

**L'énergie (ki) vient du centre.** Certainement un des préceptes fondamentaux en arts martiaux. Un mouvement mobilise en apparence majoritairement un membre, impression superficielle, c'est la totalité du corps qui agit, l'impulsion initiale venant du creux des reins (hara). Tracer à skis dans la profonde. Ce n'est pas écraser la neige devant, c'est un élan de tout le corps, la sensation de recevoir une poussée dans les lombaires, qui propulse le corps en avant et entraîne la jambe. Qui se transmet aussi jusqu'au bout des doigts, c'est ainsi là aussi la totalité du corps qui participe à la progression, avec fermeté (travailler le gainage) mais sans violence. Et sans blocage, la fluidité est nécessaire. La sensation est la même en course, en marche rapide, en bloc. D'où l'importance aussi de se recentrer sans arrêt, encore plus en escalade, là au risque de partir en vrille. Ce centrage, en aïkido, on le ressent intensément en travaillant le sabre. En ski, on retrouve cette sensation en replaçant les mains en avant, par exemple en sortie de virage.

**Le rythme.** Une technique en aïkido ne se déroule pas à vitesse ni à niveau constants : des phases d'absorption, des phases d'accélération, de ralentissement, de regroupement, d'ouverture, d'explosion. Tous ces termes, on les retrouve évidemment en bloc ! D'autant que les deux techniques ont en commun la brièveté de l'action. Et ces changements de rythme s'accordent avec la respiration, jamais bloquée, inspiration pour absorber, préparer, expiration pour donner, jusqu'au « kiaï » qui accompagne la coupe ou la projection finales et en bloc les gestes explosifs.

**Le dojo.** A la racine : le lieu (jo) où on pratique la voie (do). Résonance immédiate pour les grimpeurs ! Mais quelle différence d'apparence entre les espaces immenses où on pratique l'escalade, la montagne, le ski, et ce lieu de recueillement fermé, borné, épuré. Mais, sans même mentionner l'escalade en salle, est-ce

si sûr ? Une voie d'escalade, qui déroule ses longueurs au-dessus du vide, la recherche de l'itinéraire, les éléments changeants, certes, mais la concentration du grimpeur qui réduit l'espace à la bulle dans laquelle s'exécutent les gestes, qui lui permet d'abstraire le vide ; un pas de bloc comme un kata ; le skieur qui enchaine les virages. Et le paysage, aussi sublime soit-il, qui se transforme en décor, semblable aux calligraphies ou estampes destinées à placer le pratiquant dans le bon état d'esprit. Et ce terme de voie, qui évoque une progression intérieure, plus importante en elle-même que l'éventuel objectif. Et cette voie encore, pure création, certes contrainte par le terrain, qui n'existe que parce qu'un grimpeur l'a imaginée ou parcourue, n'a guère plus de réalité qu'un mouvement (« le meilleur grimpeur du monde » de Bernard Amy).

**L'engagement.** Un très beau livre de Fabienne Verdier s'intitule « l'unique trait de pinceau ». Des calligraphies, magnifiques. Imaginer le geste, poser le pinceau sur le papier, réaliser le geste imaginé. Sans droit à l'erreur, il n'y a pas de retouche possible. Une coupe ou un enchaînement au sabre. De l'instant où on l'a décidé, il faut aller au bout des gestes. Interrompre la série peut mettre en danger, soi-même ou le partenaire. Les samouraïs pratiquaient aussi l'estampe et la calligraphie à titre d'exercices de concentration (« la pierre et le sabre », vie romancée de Miyamoto Musashi, maître de sabre du XVII<sup>ème</sup> siècle). C'est cet instant de décision qui est crucial, en sachant que l'action commencée doit aller à son terme. C'est à cet instant aussi que le grimpeur décide de réaliser le geste ou l'enchaînement qu'il a imaginés pour franchir un pas, ou que le skieur déclenche le premier virage en haut d'un couloir.

**Skier dans les mélèzes.** Ou l'art de l'esquive... que l'on retrouve quand on pratique contre plusieurs adversaires : toujours avoir imaginé

au moins un mouvement d'avance, avoir un large champ de vision, avoir la bonne distance, reprendre ses équilibres et ses appuis, se replacer pour être disponible pour la technique suivante. Et l'affrontement direct est interdit (« en forêt, les arbres vont vite » dixit un guide).

**Prise et saisie.** Une prise ce n'est pas un ancrage, on voit trop de grimpeurs tétanisés incapables de se déplacer parce qu'ils sont bloqués dans leur posture. Alors que, juste bouger une épaule ou tourner une cheville permet d'accéder à une nouvelle palette de gestes. Une saisie en aikido, c'est pareil : certains déplacements sont de facto impossibles, mais le jeu est d'imaginer tout l'espace, toute la gestuelle qui restent accessibles en s'appuyant sur cette contrainte, en s'en aidant même, et de les mettre à profit pour renverser la situation à son avantage.

**La trace,** comme une calligraphie, ou une aquarelle de Samivel. L'harmonie des gestes, qu'ils se déroulent sur un tatami, un bloc, une paroi, un vallon, sur un mètre, sur cent mètres, quelques secondes ou de longues minutes : se retourner, se replonger dans l'action passée, être content de ce qu'on a parcouru, de la façon dont on l'a parcouru, visible ou invisible...

**Les appuis.** En aikido, on se déplace sur l'avant du pied : le contact avec le sol est quelque part à la racine du gros orteil et du premier doigt de pied, on n'écrase jamais le talon. C'est ce même appui qui permet d'avoir le maximum d'élasticité en course ou en montée à ski, sans solliciter violemment le reste de la chaîne d'articulations, genou, bassin, colonne. C'est cet appui que perturbent les baskets avec trop d'amorti... En ski de descente, il faut imaginer le rejeter vers l'avant, quasiment sous la spatule, pour pouvoir manœuvrer le talon (et bien sûr, centré, avec un mouvement qui déclenche du bassin) : sensation étrange d'avoir des pieds si longs...

**Partenaire, adversaire.** C'est d'abord ce qui différencie nos activités d'un sport de compétition : quel est le rôle de l'autre ? Partenaire, il permettra de se réaliser au mieux de ses possibilités de l'instant. Adversaire, il est rabaisé au mieux au rôle de faire-valoir, au pire d'ennemi. En aikido,

pas de compétition. L'attaquant est partie prenante du mouvement, il offre la possibilité de réaliser la technique, et les rôles sont inversés à tour de rôle. Lors des passages de grades, on juge la qualité des gestes effectués dans l'absolu, pas par rapport à une illusoire victoire sur l'autre. En montagne, celui qui est en tête a besoin d'une totale confiance dans son partenaire de cordée. En bloc, les difficultés se résolvent à plusieurs.

**L'humilité.** Mot polysémique. Ici, pas d'auto-flagellation catho' ! Juste reconnaître que d'autres sont plus loin dans la voie et qu'ils peuvent aider à progresser. Et aussi travailler « en-dessous de son niveau » : « Ikkyo toute sa vie » disait Morihei Ueshiba, le fondateur de l'aikido (ikkyo, la première technique qu'on apprend sur le tatami). Et travailler dans le Orange quand on va habituellement dans le Bleu. Ne pas être obnubilé par la difficulté technique, juste travailler le geste, pour approfondir sa posture, ses sensations, sa compréhension.

**La transmission.** Là comme partout : on reçoit, on digère, on comprend, on apporte son éclairage, on transmet : ne pas être un cul de sac, juste un segment sur une voie buissonnante et sans fin. Le geste beau, le geste juste, comme finalité. Evident en art martial. Mais en escalade, la fluidité, l'aisance, qui masquent l'effort pourtant parfois violent (« la grâce de l'escalade », merci Alexis). Mais en ski, la souplesse des virages, la pureté de la trace qui joue avec les reliefs. En commun, l'harmonie (ai), avec le rocher, avec la neige, avec le partenaire...

Peut-être un peu pontifiant tout ça, mais j'espère vous avoir fait entrevoir, à travers ce rapprochement de deux activités apparemment très éloignées, ce qui n'est jamais que l'unicité de l'homme et la jouissance qu'il y a à approcher de cette compréhension. Aï-ki-do, 3 idéogrammes dispersés dans ce texte : la voie de l'harmonie des énergies. Pour finir, une citation de Moshé Feldenkrais, père de la méthode éponyme :

*« l'impossible devient possible,  
Le possible devient facile,  
Le facile devient agréable,  
L'agréable devient... beau »*

La voie est sans fin...