

# Un pasteur devient ceinture noire d'aïkido



123rf

Un pasteur est reçu ceinture noire d'aïkido. Comment peut-il concilier l'amour du prochain avec des techniques de combat? Visite au dojo de Lausanne, où les élèves découvrent un «art de l'harmonie».

«Chute avant! Chute arrière! Sur le côté!» Les ordres fusent sèchement, mais sans nervosité. Les élèves roulent sur le tatami vert et se relèvent aussitôt avec une facilité déconcertante. Le silence est brisé uniquement par le mouvement des corps. Les débutants sont vêtus de blanc, les autres portent le *hakama* traditionnel: veste blanche et pantalon noir. Quatorze élèves, dont cinq femmes, participent ce soir au cours d'aïkido de Christine Venard. Le Reighikan Dojo, où elle enseigne, occupe les anciennes écuries de la ville de Lausanne. Les vieilles pierres restaurées et les murs lambrissés de bois créent une

atmosphère chaleureuse. Un bâton d'encens brûle près d'un bambou.

## APPRENDRE À TOMBER

Christine Venard est ceinture noire 5<sup>e</sup> dan, un degré qui dénote déjà une longue expérience. «Il y a des 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> dan, mais ils sont rares», dira-t-elle ensuite. Quand un pasteur allemand, Claus-Dieter Sonnenberg, a obtenu son 5<sup>e</sup> dan, en avril, les médias en ont parlé (voir encadré). Le fait qu'un homme d'Eglise se spécialise dans le combat à mains nues et les attaques au couteau a surpris. Mais c'est justement ce qui fait l'originalité de l'aïkido, cet art martial qui refuse la compétition.



DR



PF

Les élèves de Christine Venard ont fini leur échauffement. L'un après l'autre, ils se lèvent pour affronter leur professeur en combat singulier. La notion de combat étant relative: quand un «agresseur» attaque, elle le saisit par le bras et, d'un mouvement rotatif, l'envoie rouler à quelques mètres. Ou le couche au sol en l'immobilisant. C'est rapide et spectaculaire. «Dans l'aïkido, comme dans le ju-

## Elle le saisit par le bras et l'envoie rouler à quelques mètres.

do d'ailleurs, la force n'est pas essentielle. La priorité, c'est la non-force, le vide dans lequel je fais tomber l'adversaire, dit la professeure. J'utilise la force de l'autre pour prolonger son mouvement. Tout l'art de l'aïkido est de trouver le bon placement, de faire le geste qui déstabilisera l'attaquant.» C'est pourquoi les débutants apprennent d'abord... à tomber.

## DANS LE VENTRE

Passant rapidement derrière un de ses élèves, elle le met à terre d'un seul doigt, littéralement! «Dans l'aïkido, l'âge n'est pas un inconvénient. On peut avoir 57 ans et passer 5<sup>e</sup> dan, comme ce pasteur en Allemagne.» Elle-même a commencé à l'adolescence en suivant son frère et elle a

bientôt quarante ans de pratique. «Plus on a d'expérience et plus on se bonifie. L'aïkido est extrêmement technique. Ce sont des gestes qu'il faut répéter sans cesse, comme le musicien sur son instrument, jusqu'à les exécuter de manière totalement relâchée, sans vouloir les diriger mentalement. Le premier cerveau n'est pas dans la tête, mais dans le ventre, disent les Orientaux. C'est de là que va partir la bonne réaction en cas d'attaque.»

Est-ce vraiment efficace dans la vie réelle? A-t-elle déjà utilisé ces techniques? «Je n'ai jamais été agressée, peut-être parce l'aïkido transforme intérieurement: on ne se met plus en situation d'être attaqué. Mais des étudiantes de l'Université de Lausanne à qui j'ai donné des cours m'ont dit qu'elles avaient pu se dégager après avoir été empoignées. Et un étudiant m'a demandé s'il pouvait me donner un vrai coup de poing. Il l'a fait et je l'ai immobilisé.»

## CONTRE CINQ ADVERSAIRES

Ces petits jeux n'ont pas grand-chose à voir avec la philosophie de l'aïkido, un art martial que Christine Venard présente comme «un zen en mouve-

ment» qui cherche une fluidité et une efficacité maximales. «La notion d'espace-temps est omniprésente dans la civilisation orientale. Pensez à la cérémonie du thé au Japon: comment se tenir, comment bouger de la manière la plus épurée pour éliminer tout geste superflu, pour arriver à une forme de perfection. Dans l'aïkido aussi, l'efficacité du geste crée une impression de beauté.»

Dans le Reighikan Dojo, la tension monte soudain: Christine Venard affronte cinq adversaires qui l'encerclent comme dans un film de série B. Elle bouscule l'un, écarte l'autre et jette au sol les suivants avec un calme et une maîtrise remarquables. On dirait une danse.

Suivent des attaques au couteau: là

De g. à dr. Le Reighikan Dojo de Lausanne est installé dans les anciennes écuries de la ville, restaurées.

Christine Venard au Japon avec Tamura Nobuyoshi Sensei, qui fut son professeur.

PUBLICITÉ

**Saint-Augustin**

Porteur de sens

CH-1890 Saint-Maurice  
www.staugustin.ch

**Familles:  
qu'en dit  
la Bible?**

Les Cahiers de l'ADBC - 4

Spectaculaires, les mouvements d'aïkido visent à utiliser la force de l'agresseur.



Christine Venard à l'entraînement dans le Reighikan Dojo à Lausanne.

aussi, elle désarme ses agresseurs avec une apparente facilité.

«En réalité, vous savez ce que va faire votre élève et lui aussi. Donc, c'est un peu du cinéma, vos combats?», demande le journaliste. Il en faut plus pour désarçonner un 5<sup>e</sup> dan: «En aikido, l'adversaire est aussi un partenaire, répond Christine Venard. Il y a celui qui applique la technique et celui qui la 'subit', qu'on appelle *uke*. Celui qui fait *uke* teste l'efficacité de mon geste: s'il n'est pas juste, il va me le faire savoir.

L'aikido n'est pas un sport égoïste: c'est un travail sur soi qui a besoin de l'autre, il y a échange des énergies. Mais je vous rassure: l'attaque n'est pas simulée, elle doit être forte et franche sinon je ne peux pas me défendre correctement. Et si elle n'est pas franche, je dois m'adapter: c'est toujours la concorde entre les énergies en présence qui est recherchée».

#### L'HARMONIE DU MONDE

La conversation dévie sur les fondements spirituels de cet art martial codifié au siècle dernier par son fonda-

teur, le Japonais Morihei Ueshiba. Mort en 1969, celui-ci a d'abord été un maître dans l'art des techniques guerrières. Après Hiroshima, il les a transformées en «art de l'harmonie».

«Maître Ueshiba était influencé par le shintô, qui est la vision du monde propre au Japon. Elle considère que les divinités des mythes fondateurs, les arbres, les animaux, même les rochers et les montagnes, les fleuves et bien sûr les hommes partagent des liens à la fois biologiques et spirituels de type familial.»

**«Un étudiant a voulu me donner un vrai coup de poing.»**

Cette vision se retrouve dans la médecine japonaise: quand elle ne donne pas des cours d'aikido, Christine Venard pratique le shiatsu, un art du toucher énergétique reconnu par les caisses maladie.

Le cours se poursuit alors que le journaliste s'éclipse discrètement. Avec, dans les yeux, l'image de ces corps en perpétuel mouvement et, dans les jambes, l'envie de bouger un peu moins gauchement, de goûter à cette harmonie. L'aikido a un goût de reviens-y, comme le bon thé... ■

Patrice Favre

## «Une manière d'aimer son prochain»

Combat singulier, défense contre des attaques au couteau, au bâton ou à l'épée: Claus-Dieter Sonnenberg a déjà vécu ces situations des milliers de fois, comme d'autres adeptes de l'aikido. Sauf que lui est pasteur de l'Eglise protestante de Basse-Saxe, au nord-ouest de l'Allemagne. Agé de 57 ans, il vient de recevoir son 5<sup>e</sup> dan, le premier de la Fédération allemande d'aikido (DAB).

«La philosophie de l'aikido est tout à fait en accord avec l'impératif chrétien de l'amour du prochain», affirme-t-il avec conviction. Le nom japonais de la discipline se traduit à peu près par 'voie vers l'harmonie des forces'. Il s'agit d'entrer dans la peau de son opposant et de le mettre, si possible sans le blesser, en situation de se calmer.» Néanmoins, il serait faux de présenter l'aikido comme un combat édulcoré, prévient le pasteur. Les aikidokas sont tout à fait capables de blesser sérieusement un agresseur. «Mais je ne veux causer de dommages à aucun ad-

versaire. Je veux le dominer au niveau mental, le décourager afin qu'il mette fin à son agression.»

L'aikido est donc le seul art martial qu'il peut, en tant que pasteur, pratiquer en toute conscience. «De mon point de vue, il s'agit d'une autodéfense basée sur l'amour de l'adversaire, mais susceptible au besoin de convaincre également par le biais d'une douleur salutaire», déclare-t-il avec un clin d'œil.

Depuis plus de 25 ans, le pasteur transmet également ses connaissances à des élèves, et il a souvent constaté le mûrissement spirituel qui accompagnait l'engouement pour ce sport. La voie de l'aikido ne connaît aucune fin, il est toujours possible d'en découvrir davantage sur soi-même, déclare Claus-Dieter Sonnenberg. «Le fait que j'aie atteint le 5<sup>e</sup> dan, en réalité, ne prouve rien sinon le fait que je suis en route depuis un peu plus de temps que d'autres.» ■

Björn Schlüter-Protestinter