

Le sumikiri ou l'art d'arrondir



Aurore Chatard

Le sumikiri fait des adeptes en Suisse romande. Un cours s'est ouvert à Nyon en automne pour faire découvrir cet art martial japonais axé sur l'intériorité et dénué d'esprit de compétition.

Ce dimanche soir de février, le dojo de Nyon accueille quatre élèves. C'est la première fois de ma vie que je pose le pied sur un tatami. «Après la théorie, la pratique! Je vous attends pour une leçon», m'a lancé Aurore Chatard à l'issue de l'interview réalisée à Nyon autour d'une tasse de thé. Depuis septembre, elle propose un cours hebdomadaire de sumikiri ouvert à tous, le premier en Suisse. Ce soir, après le salut au maître – dont le portrait figure dans un cadre en face de nous – et au professeur, c'est parti pour une heure et demie d'exercices qui m'aideront à laisser derrière moi inquiétudes et interrogations et à me recentrer: de-

bout, puis couchée sur le dos, je fais bouger successivement mes bras, mes épaules, ma tête, mon visage, mon dos; je masse mes pieds et mes jambes; je m'étire et me relaxe des orteils aux cheveux. J'élimine ce qui me pèse – car le sumikiri demande une présence à l'instant. Au final, j'aurai fait travailler tout mon corps dans la douceur et la simplicité.

Le sumikiri? Ce terme japonais signifie «action de tailler les quatre angles d'un carré». Cette image symbolique exprime l'harmonisation de l'esprit, de l'âme et du corps que réalise cette pratique. «Le carré, c'est la terre nourricière, en soi, à labourer: le sumikiri est donc un travail sur soi pour arrondir les angles, explique Aurore. Car la vie nous rend anguleux, le corps se raidit avec les années: cette pratique nous aide à conserver notre souplesse, à préserver le capital reçu à la naissance, que le temps érode. Et cela quel que soit notre âge: j'ai des élèves de 16 à 82 ans.» C'est qu'Aurore organise régulièrement des stages d'une semaine en France «pour pratiquer l'art du sumikiri, mais aussi pour vivre la solidarité et l'amitié entre les participants. Pour moi, l'un ne va pas sans l'autre».

AUCUNE RIVALITÉ

Ancien officier de la Marine nationale française, Aurore pratique les arts martiaux depuis plus de trente ans: ceinture noire de karaté à seize ans, elle a participé à plusieurs reprises aux championnats de France de karaté et remporté deux fois la Coupe de France de tui shou-yi chuan. Elle enseigne depuis vingt-cinq ans. La jeune femme a tourné la page de la compétition. Aujourd'hui elle se concentre sur le sumikiri, qu'elle a découvert en 1998 à l'école du Français Jean-Daniel Cauhépé. «Ce que j'aime dans le sumikiri, dit-elle, c'est qu'il n'y a pas de grades.

Aurore Chatard transmet ses connaissances avec joie et compétence.

les angles

C'est un travail sur soi, une pratique gestuelle dans la simplicité et la bienveillance: pas d'esprit de compétition, aucune rivalité, mais la recherche du geste harmonieux qui nécessite équilibre, coordination, rythmique et justesse. A travers la souplesse et la relaxation du corps et de l'esprit, il s'agit de se centrer, de se mettre en mouvement sans se désaxer et de s'enraciner afin de rayonner. Et d'être présent à son geste, qui prolonge la pensée – il y a une cohérence entre l'intention et l'acte.»

L'ART D'ÊTRE AVEC

Le sumikiri comporte six principes de base à coordonner: conserver la rectitude du buste, qui sous-tend celle de l'esprit; se relaxer pour rendre son esprit disponible, libéré des pensées négatives et de la colère; se recentrer sur soi pour trouver son équilibre; respirer de manière consciente pour aller jusqu'à oublier sa respiration; comprendre les alternances, symptômes d'évolution, de transformation; rayonner la bienveillance, la paix, la joie pour notre entourage. A partir de là, chacun exprime qui il est: il n'y a pas de formes imposées.

Le sumikiri se pratique seul ou à deux.

«L'autre n'est pas un adversaire, mais un partenaire. Il est premier.»

Seul, il consiste en des exercices de respiration, de concentration, de relaxation et de visualisation. A deux, il s'exerce dans le respect et l'écoute: «L'autre n'est pas un adversaire, mais un partenaire. Il est premier. Et le geste vise à prendre son agressivité pour la désamorcer. Le sumikiri est l'art d'être avec, pas contre». «On tra-

vaille aussi avec des outils, le bâton par exemple, trait d'union entre le ciel et la Terre, qui permet d'amener l'autre à soi en douceur. Imaginez une porte battante, poursuit mon interlocutrice: centrée, je reste sur mon axe; c'est l'autre qui bouge, emporté par sa force. Un fond de musique crée une atmosphère et aide à mémoriser le geste.»

Pour Aurore, le sumikiri permet de «prendre conscience de son corps et de son environnement et de faire un bout de chemin ensemble. C'est un moment où chacun peut revenir à l'essentiel». Dans la persévérance et la fidélité, devise du dojo. Et à son rythme.

Et puis, le sumikiri se prolonge hors du dojo: c'est un état d'esprit et un art de vivre qui s'applique à tous les instants de la vie. ■

Geneviève de Simone-Cornet



Aurore Châtard

Sportive d'élite, officier de marine, enseignante: un parcours atypique.

Un chemin d'amitié

Le sumikiri se rattache au maître japonais Morihei Ueshiba (1883-1969), fondateur de l'aïkido. A force d'entraînement, il parvient à transformer des techniques de combat en une discipline de comportement qui préserve la vie.

Après la défaite du Japon en 1945, pour que son art devienne un chemin d'amitié et de réconciliation entre les peuples, il ouvre son enseignement à tous et accueille son premier élève occidental, le Français André Nocquet. En 1958, de retour du Japon, celui-ci a comme premier élève, puis assistant, Jean-Daniel Cauhépe qui fonde en 1986 l'école de sumikiri. ■ GdSc

PUBLICITÉ



12 ENTRÉES A GAGNER pour le SPECTACLE SHEN YUN du 7 - 8 - 9 avril 2017, à Genève

ECHO magazine offre à ses lectrices et ses lecteurs 12 billets d'entrée, pour se rendre au spectacle Shen Yun, à Genève, d'une valeur de Fr. 90.- chacun. Pour recevoir 1 ou 2 billets il vous suffit d'envoyer par SMS au 939 : ECHO3 SHEN1 pour gagner 1 billet ou ECHO3 SHEN2 pour gagner 2 billets, suivi de Nom Prénom Adresse (Fr. 1.- le SMS).

Date limite de participation : 26 MARS 2017

ECHO
MAGAZINE