

## PIERRE LAZARD

### C'est la forme pas le fond

Il y a une chose que l'on ne peut pas transmettre dans une interview écrite, c'est la voix. La voix de Pierre Lazard est grave, tranquille, forte. Sa voix est à l'image de son aikido, une présence imposante et empreinte de bienveillance. Pierre Lazard est à part dans le monde de l'aikido. Loin de lui la recherche de reconnaissance fédérale et la course aux grades, il ne veille qu'à enseigner le fruit de ses recherches sur l'aikido et autour de l'aikido, enrichissant son enseignement de l'étude des philosophies orientales, tout en gardant un esprit cartésien d'ingénieur. Il nous livre dans cette interview sa conception de l'aikido et les moyens qu'il met en œuvre pour l'enseigner.

#### Début en Aïkido et Maître Tamura

J'ai commencé l'aikido par hasard, par curiosité, il y a près de 50 ans. J'étais sportif et comme beaucoup je pratiquais le judo. Au début des années soixante, j'habitais à côté du Judo Club de Nice, le dojo de Maître Bogaert, le premier dojo en France consacré exclusivement au judo [ndlr : le Judo club de Nice a été fondé en 1947]. Dans ce dojo sont passés les Maîtres japonais qui arrivaient en France : T. Abe, M. Mochizuki, Noro, et N. Tamura. Ils arrivaient en bateau à Marseille, et dans ce dojo il y avait une chambre dans laquelle ils pouvaient dormir. Dans ce dojo, j'ai travaillé avec Maî-

tre Noro et j'ai assisté aux premiers cours de Maître Tamura en France. Puis je suis allé au Japon où j'ai rencontré les Maîtres Yamagushi et Watanabe.

Pour compléter mon aikido, j'ai travaillé le kendo, le iaïdo, le jodo, avec Jean Pierre Regnier, et j'ai fait beaucoup de karaté.



Pierre Lazard, Figeac 2011. © Horst Schwickerath  
- www.aikidojournal.fr

#### Pédagogie

La plupart des dojos actuels sont des salles de sport. L'accès des non sportifs de haut niveau est limité. L'apparence domine, il faut du spectacle. Les enseignants hauts gradés privilégient la démonstration, le spectacle, pour leur

propre prestige. Petit à petit s'installe dans les esprits l'idée que l'aikido c'est cela. Il n'y a pas de place pour ce qu'a fait Noro par exemple, pour la danse, pour le partage, pour la communication.

L'enseignement aujourd'hui c'est le plus souvent copier-coller. C'est la forme, pas le fond. On vous enseigne des formes d'ikkyo, on reste dans le comment.

On ne parle presque jamais du pourquoi. Quels sont les objectifs du pratiquant ? Chacun a des objectifs particuliers, de la détente au budo, avec ou sans examen. La formalisation des objectifs de chacun n'est pas abordée. Je propose des moyens en fonction des objectifs exprimés. De l'enseignement à des gardes du corps, à des pratiquants de yoga, des séminaires de communication, des préparations d'examen. Des pratiquants chevronnés à des gens que les examens n'intéressent pas et qui cherchent juste un peu de bien-être. Je fixe au minimum un objectif à mes élèves : le confort, le confort par l'absence de douleur et la joie.

L'originalité de mon enseignement est l'interrogation sur l'origine de la peur. La peur engendre la haine. Ce que l'on n'aime pas, on le craint. On a généralement peur de la différence. Je travaille sur les signes de la peur. La peur suscite la fuite, l'évitement, la protection. On prend de la distance, on est acculé et on manifeste de l'agressivité. La pro-



et notamment dans ikkyo.

Le travail est une alchimie qui transforme des gestes violents et destructeurs en gestes de bénédiction, en geste de sérénité.

tection ou la prise de distance ne sont pas confortables. Chacun cherche inconsciemment la fusion avec la nature, ou avec la mère, et passe son temps à fuir. Je propose d'aller à la rencontre au lieu de fuir. Dans un premier temps, c'est « se suicider », puis c'est être présent, être prêt à être visité (avec l'éclairage taoïste, c'est être yin). Dans le christianisme, c'est la voie mariale. C'est le non agir, non pas ne rien faire,

### *...quand tu as pris le centre de l'adversaire alors tu as gagné.*

mais être prêt à recevoir, à être visité. Il s'agit de rencontrer avec des intentions d'accueil, d'apprendre à développer un geste d'offrande.

Cette rencontre, cet accueil, cette offrande, on les démontre. On gère une situation dans laquelle la porte s'ouvre et laisse place à un flux entrant d'accueil, puis un flux sortant de générosité. Je peux gérer n'importe quelle situation polarisée en mettant en œuvre uniquement une rencontre, un accueil et une offrande. Avec des gestes simples qui appartiennent à l'humanité entière. Les gestes employés sont explicites et universels. Ces gestes d'offrande, de générosité sont contenus dans l'aïkido

L'efficacité, c'est le confort, l'économie, l'esthétique. Un ikkyo peut être fait tranquillement avec un forgeron, un 1ère ligne de rugby, avec un karateka, un judoka mais aussi avec une femme fragile. Il faut pouvoir faire la technique sur tous les types de uke.

Nous travaillons ici beaucoup sur les 5 modes (terre, eau, feu, air, et vent), alors que généralement on se limite à deux

modes, jūtai et kotai. On parle plus rarement du mode feu (guerrier), de l'air et du vent

Le mode eau est le mode de la souplesse intégrale, il permet de comprendre les trajectoires. Le travail se fait sans crainte. Dans le mode feu, on inverse les rôles : tori vient gêner, envahir, menacer uke, uke va devoir faire quelque chose. Tori est toujours yang. Dans le mode vent, on travaille sur le feu et sur l'air en même temps, on est 50% yin, 50% yang. Le vent c'est l'équilibre, la générosité, la bienveillance. On tend vers la fusion. Les axes se rapprochent, il y a presque un axe commun : celui qui maîtrise



cet axe va engendrer le déséquilibre et agir sans douleur, de façon indiscutable car il faut pouvoir faire ikkyo sur tout le monde.

Des haut gradés en judo ou en karaté viennent travailler le tai-chi et l'aïkido au dojo et sont convaincus par cette approche.

#### Les 3 centres

Le hara, le cœur, le cerveau : pour les chinois, ce sont les trois tan tien. On parle aussi des champs de cinabre (sulfure de mercure). C'est le yin et le yang de nos alchimistes occidentaux du moyen âge. C'est un lieu. On a trois lieux : le tan tien inférieur, le tan tien du milieu et le tan tien supérieur.

Ces lieux, ces cinabres sont les endroits où se marient le yin et le yang. Il y en a donc trois. Quand on en parle, on s'adresse toujours au cerveau gauche : on dit, tu as un hara, on fait kokyo ho et cela s'arrête là.

On entend « il faut prendre le centre de l'adversaire, quand tu as pris le centre de l'adversaire alors tu as gagné ». On reste dans un rapport de victoire, d'humiliation, etc. D'abord je

*... le « moteur » c'est le hara...*

ne considère pas l'autre comme adversaire mais comme partenaire, puisque nous sommes dans un laboratoire.

J'ai donc trois centres, l'autre en a trois, cela fait six. Et il y en a encore trois autres qui sont les plus importants, ce sont ceux qui sont au milieu et autour desquels tout va s'articuler. Donc en fait il y a neuf centres à gérer, il n'y en a pas qu'un qui serait celui de l'autre. Le placement idéal va être quand on aura aligné correctement ces centres. Et cela est du ressort du tori et de l'uke. Les deux ont intérêt à avoir le minimum de distance possible, à aligner leurs trois centres et à activer les interfaces. Donc il va y avoir des échanges sur les différents plans.

Ce que j'ai découvert en pratiquant le tai-chi c'est que le mental s'approprie le « moteur » qui est le hara. Le cerveau conçoit un projet, des actions à faire en série. Le professeur donne à un cours une liste d'instruction, une check liste d'actions à faire. On va à un examen les poches pleines de listes de techniques à faire. C'est à celui qui aura le plus de techniques en poche. Il y a des « collectionneurs de techniques » qui ne montent jamais sur la pyramide verticale de l'aïkido. Cette liste séquentielle d'instructions va être travaillée de plus en plus vite, pour devenir des réflexes, des automatismes. L'homme redescend alors au niveau de l'automate, de la machine, au lieu de promouvoir l'humain qui est en nous.



On pourrait rééduquer le cerveau pour qu'il accepte de déléguer, comme un architecte qui vient de concevoir une maison. Le rôle du mental, c'est la conception. Ensuite et c'est cela qui est très dur, c'est apprendre au cerveau à déléguer au niveau du cœur. A ce niveau il y a quelque chose qui apparemment sait très bien se servir et piloter cette machine-là. Non pas sur un mode séquentiel mais sur mode analogique (qui est en rapport avec, qui est proportionnel).

Le projet doit prendre naissance dans le cerveau, et en général dans le cerveau gauche. Ensuite le cerveau se doit de déléguer la suite des opérations au tan tien intermédiaire c'est-à-dire dans la poitrine. Cette fonction

« cardiaque » que l'on ressent dans la poitrine va utiliser de la manière la plus rationnelle, la plus performante, la plus adéquate possible, les fonctions biomécaniques qui vont être mises en œuvre dans le hara, c'est-à-dire le centre du bas, le centre inférieur. On cherche à rééduquer notre corps pour installer cette synergie entre les trois centres, avec quelque chose d'ascendant et de descendant. Le projet est dans le mental, le désir est généré dans le cœur et va faire fonctionner quelque chose du ressenti, de l'inné en vue de l'action définitive. Donc il y a ce travail vertical chez les deux partenaires et ensuite cette mise en relation par les trois interfaces horizontales qui vont permettre la fusion. On trouve l'illustration de ceci dans le

## *... il est interdit de faire mal et d'avoir mal ...*



livre « Nature et Harmonie » de Saotome Mitsugi.

La machine va faire les actions qui doivent être faites, pendant que le cerveau, déconnecté de cette action, conçoit l'action suivante. C'est pour cela que tori normalement doit toujours être un coup en avance sur uke qui doit toujours être en réaction. Alors que dans la self défense, c'est le tori qui est en réaction : tu m'attaques, je me défends. Si on passe sur le mode du feu, on est en pro-action comme disent les Anglo-saxons, en anticipation. C'est uke qui réagit, et comme il réagit, on a toujours un coup d'avance sur lui. Telle est la géométrie que j'explique, que je montre, que je fais ressentir. Il faut peu de temps pour comprendre cela, grâce à un travail sur le mode de l'eau, en souplesse. Mais il faut une grande qualité de placement, des intentions de fusion, un travail basé sur la rencontre associé à une intention d'accueil et d'offrande. Ce travail fait qu'il est très

difficile de créer un déséquilibre sur quelqu'un qui travaille sans résistance, qui fusionne, quelqu'un qui accueille tout ce que tu fais. En aïki, on peut se nourrir de l'énergie, de l'action d'uke (voir la petite circulation céleste du tai chi). On peut accueillir l'énergie et la rendre, il ne s'agit pas de vampirisme : on l'emprunte et on la rend, mais elle n'est plus sur la même fréquence, on lui change sa fréquence : elle arrive rouge, on la rend verte avec la générosité, avec l'offrande. Tu vas développer le geste juste qui va générer des déséquilibres sans douleur. La douleur doit être proscrite. Si on est obligé de recourir à la douleur pour amener au sol, on ne pourra jamais être sûr que notre travail de déséquilibre était juste. Chez moi, il est interdit de faire mal et d'avoir mal, je suis très vigilant là-dessus. Mais il est parfois difficile de faire travailler des gradés 3ème dan ou 4ème dan sur le mode de l'eau ! Ce travail est déconcertant pour les anciens.

On retrouve cette symbolique dans le kanji du ki : ce kanji représente du riz qui bout dans une marmite. On voit la vapeur d'eau qui s'échappe de la marmite. Le dessin de la vapeur évoque l'énergie que l'on ne voit pas mais que l'on sent. Le hara est comme un moteur. La différence avec le kanji du ki c'est que le feu n'est pas en-dessous mais au-dessus, il est dans la poitrine.

### Le Tai-chi et l'Aïkido

J'ai vu pour la première fois du taïchi au Japon, dans un parc. C'était magnifique. En France j'ai commencé à pratiquer le taïchi sur la Côte d'Azur, et j'ai surtout rencontré des gens qui essayaient de vendre de la santé et de la martialité, et c'est toujours comme cela aujourd'hui, on vend un art martial traditionnel. J'ai commencé à pratiquer, et à rencontrer des gens qui prétendaient me vendre de la santé, pour vivre vieux et en bonne santé et qui visiblement n'avaient aucune notion d'acupuncture ni de médecine taoïste. On me parlait martialité. Je suis cartésien (ingénieur) donc j'attendais que l'on prouve que cela marche. Je veux vérifier plusieurs fois les choses avant de les adopter. J'avais déjà pas mal d'expérience en aikido et en karaté, et je voyais bien que cela ne marchait pas. De plus l'enseignement était encore du copier-coller. Donc j'ai arrêté. Et une élève m'a fait découvrir une forme de l'école Yang. Je suis parti de cette forme pour développer une gestuelle avec le ken, avec les atemis du karaté. Le taïchi que je pratique et que j'enseigne, c'est de l'aïkido sans partenaire. Quand je fais de l'aïki, c'est du taïchi avec partenaire. L'aïkido ne peut s'apprendre efficacement en très peu de temps (très peu de temps, c'est 8 à 10 ans) qu'en pratiquant seul. En pratiquant seul, tu vas travailler tes appuis, tu vas te lier avec le ciel et la terre, tu vas débloquer les épaules,