

# Réflexions sur Neru

Cet article de **Shibata Sensei** est paru dans la revue "Sansho" en 1989 (permission **Birankai International**)



Trois mois ont passé depuis mon arrivée à Berkeley. Durant ces trois mois, j'ai observé de près l'entraînement des élèves, pendant que j'enseignais, et j'ai commencé à réaliser qu'il y a beaucoup de termes japonais qui sont difficiles à traduire en anglais (inutile de dire que mon anglais était très limité à ce stade là). Il est spécialement difficile d'essayer d'expliquer en anglais ces mots ou ces concepts que les japonais connaissent intuitivement.

Un de ces mots est NERU, lorsqu'il s'applique au corporel. Je considère que ce concept décrit un des plus importants aspects de notre pratique. Je voudrais livrer ici quelques réflexions à ce sujet.

Puisque le japonais écrit emprunte des caractères chinois, qui sont des idéogrammes, le mot écrit NERU a trois significations de base, chacune légèrement différente des autres. Tout d'abord, NERU signifie tremper ou forger l'acier à partir du fer en le soumettant à la chaleur pour éliminer les impuretés ioniques indésirables. Puis, NERU signifie adoucir, donner du lustre au tissage des fibres. Enfin, NERU veut dire cuire au feu.

La liste qui suit présente les véritables circonstances dans lesquelles les japonais utilisent le terme NERU pour décrire une activité. J'aimerais que le lecteur essaye de sentir le concept qui soutend les mots.

1. Tremper ou forger l'acier, à partir du fer pour éliminer les impuretés indésirables, en vue d'un but particulier, comme fabriquer un sabre
2. Adoucir et donner du lustre à la soie pour tisser
3. Mélanger farine et eau pour le pétrissage avant cuisson du pain
4. Mélanger terre glaise et eau pour le pétrissage de consistance adéquate
5. Mélanger, durcir et cuire au feu
6. Affiner une idée ou un projet
7. Polir son art ou ses techniques pour cultiver son caractère
8. Changer son caractère par des expériences progressives en étudiant un art
9. Exercer et entraîner le corps et l'esprit
10. S'entraîner aux arts martiaux
11. Améliorer une activité par l'expérience d'une pratique cumulée jusqu'à ce que l'acte devienne une seconde nature.

Parmi les descriptions ci-dessus, on retrouve deux sens basiques du mot NERU. Le premier concerne un type de travail ou d'étude fait pour extraire le potentiel caractéristique d'une substance. Le deuxième a trait à un type de travail ou d'étude qui exerce l'esprit et le corps. En relation avec l'Aikido, NERU signifie entraîner le corps et l'esprit à travers l'expérience d'une pratique répétée. Cependant, qu'est-ce que cela veut dire réellement en terme d'entraînement physique?

A propos d'Aikido, NERU signifie stimuler, cultiver et extraire le meilleur potentiel de l'être humain. Il est naturel que plus l'élève s'entraîne, plus fort devient le corps. Seulement, du point de vue de la façon qu'a le corps de fonctionner pour exécuter une technique correctement, devenir simplement plus fort n'est pas le but de l'entraînement. L'élève devra plutôt sérieusement diminuer ou éliminer une force corporelle ou une tension inutiles. En travaillant cela, l'élève apprend l'importance de la souplesse qui, simultanément, accompagne la force physique correcte. De plus, au lieu d'exercer le corps par morceaux ou partiellement (par exemple bras, poignets, jambes), l'élève a besoin d'entraîner son corps harmonieusement comme un tout.

Cela inclut l'esprit. En travaillant cela, l'élève devient capable d'intégrer le poids de la technique indépendamment du poids physiologique. La présence de ce poids est un des aspects qui montre si l'élève a ou non absorbé le concept de NERU.

Avec l'intégration de la souplesse (flexibilité, force et poids), vient la vitesse. Tous ces aspects sont obtenus par le cumul d'un entraînement quotidien dans lequel la pratique des bases est un facteur clé. Il est donc capital pour l'élève de diriger sa pratique correctement, avec les principes justes.

En réfléchissant au concept de NERU, spécialement dans l'étude de l'entraînement de l'esprit et du corps par l'Aikido, j'aimerais attirer l'attention du lecteur sur la façon qu'ont les forgerons de sabres japonais d'extraire du fer un acier de très haute qualité (Tamahagane). Dans ce processus, les nodules de fer sont extraits des rivières à l'aide d'aimants. Ce fer

est ensuite battu et rebattu au feu pendant qu'on lui ajoute un fer d'une autre qualité, plus souple. La frappe répétitive et le chauffage de ces deux types de fer produit une lame qui inclut les caractéristiques de tranchant (dureté), de résilience (souplesse) et de rigidité (dureté).

Je serais heureux que ce court essai sur le concept de NERU puisse aider quelque élève que ce soit à une plus ample compréhension de la pratique.