

AIKIDO magazine



entretien
dominique peinturier
le lien fondamental

GILLES RETTEL

" Dans le jutsu et le do, le propos est le même ; il s'agit de la résolution de conflits, du traitement de la rivalité..."



aïkibudo
wa no seishin
l'esprit d'harmonie

initiation

Dans sa très cultivée communication à l'assemblée générale, Gilles Rettel, qui par ailleurs en tant que webmaster refait notre site, intervenant sur la création de notre discipline, rappelait ce passage essentiel où, cessant d'être un art martial transmis secrètement à quelques élèves choisis, l'Aïkido s'affirmait universel et ouvert à tous. Pour ceux qui, en ce début de saison, viennent de nous rejoindre, il faut donc dire que l'initiation à laquelle nous les convions n'est pas celle de techniques mystérieuses, mais l'acquisition d'une véritable culture permettant d'être en intelligence avec le monde même quand il ne pratique pas consciemment l'Aïkido.

En version originale : « *Pour dire simplement, l'Aïkido est un art martial (Budo) ouvert à tous ceux qui aspirent à unifier l'énergie (Ki) de l'univers avec la leur propre. Pour tous les humains, c'est le chemin pour atteindre l'harmonie avec tous les êtres vivants. Les portes de l'Aïkido sont ouvertes aux gens de tous âges, classes, sexes, nationalités et races. Les caractéristiques fondamentales en sont l'absence de discrimination et d'exclusive.* » Kisshomaru Ueshiba, *L'esprit de l'Aïkido*, Kodansha, 1984, Paperback p. 56.

Tout le monde y a sa chance, à chacun de découvrir comment, il n'y a pas de forts ou de faibles car cela ne serait que préjugés, orgueil ou complexe, ce que justement la pratique vise à écarter de notre esprit.

Initialement, l'apprentissage de cette curieuse façon d'agir, qui consiste à coopérer avec ce qui nous choque, physiquement ou émotionnellement, pour ne pas en être la victime, impose, pour en avoir le réflexe, des répétitions qui ont l'air stéréotypées mais qui n'auront d'efficacité que, si à l'intérieur, chacun sait y trouver sa liberté d'être. L'initiation à l'Aïkido, ce ne peut pas être d'aliéner sa liberté personnelle pour se fondre dans un moule, mais au contraire d'explorer notre humanité au contact du savoir méthodique de nos proches.

Les institutions, des clubs à l'ensemble fédéral, ne peuvent être là que pour permettre la transmission de ces valeurs, à la fois traditionnelles et modernes, rigoureuses et accessibles, qui forgent, par une façon d'être, une véritable raison.

Et puisque j'évoquais l'assemblée générale et que celle-ci, élective, a reconduit votre comité directeur en lui adjoignant trois nouveaux, en vous remerciant au

nom de tous de votre confiance, je voudrais ensuite exprimer à Marcel Dromer, qui n'a pas souhaité se représenter, outre mes sentiments personnels pour celui qui fut au comité directeur notre doyen affectionné, la gratitude de tous du fait que sa judicieuse et prudente gestion de nos finances, depuis la création de la fédération, nous permet de conserver en toute indépendance cette liberté d'agir et de penser. Ce n'est pas seulement un service pratique qu'il a ainsi su nous rendre avec abnégation, mais l'exemple du pratiquant qu'il est sur les tatamis de Bretagne et d'ailleurs, qui sait traduire dans la vie sociale le résultat de cette recherche en permettant à d'autres de la découvrir.



Maxime Delhomme,
Président de la FFAAA

L'Assemblée Générale élective de novembre 2008 a donné lieu à l'élection d'un nouveau Comité Directeur dont voici la composition.

Bureau fédéral

Président : Maxime Delhomme

Président d'honneur : Claude Jalbert

Vice-président : Paul Lagarrigue

Conseiller financier : Marcel Dromer

Trésorier : Jean Liard

Secrétaire général : Michel Desmot

Secrétaire générale adjointe :

Catherine Lagarrigue

Membre : Robert Hanns

Directrice administrative :

Sylvette Douche

Commissions

Commission financière : Louis Vizzino et Jean-Marc Aubry

Commission médicale : Annie Jarry

Commission distinction :

Michel Hamon

Commission disciplinaire :

Azzouz Mébarek

Commission jeunes : Danielle Socirat

et Silva Tscharner

Commission handicapés :

Serge Socirat, Gérard Clérin et

Fernand Azzopardi

Commission juridique :

Paul Lagarrigue

Commission féminine :

Silva Tscharner et Danielle Socirat

Commission relations enseignants :

Catherine Montfort

Commission DOM-TOM :

Michel Desmot

Commission communication interne :

Claude Boyer, Daniel Coneggio et

Gérard Méresse

Commission formation :

Gérard Clérin, Michel Desmot et

Catherine Montfort

Commission informatique : Bureau,

Alain Tisman et Gérard Méresse

Commission communication

externe : Maxime Delhomme

AÏKIDO MAGAZINE décembre 2008 est édité par la FFAAA, 11, rue Jules Vallès 75011 Paris - Tél: 01 43 48 22 22 - Fax: 01 43 48 87 91
www.aikido.com.fr - Email : ffaaa@aikido.com.fr

Directeur de la publication : Maxime Delhomme - Directrice administrative : Sylvette Douche.

Réalisation : Ciné Horizon. Toutes reproductions interdites sans autorisation préalable.

STAGES NATIONAUX 2008/2009

◆ JANVIER 2009

4 janvier : Christian TISSIER - Lyon
 11 janvier : Christian TISSIER - Calas (Aix-en-Provence)
 11 janvier : Pascal NORBELY - Pont à Marcq
 11 janvier : Marc BACHRATY - Montpellier
 18 janvier : Franck NOEL - Rouen
 21 janvier : Franck NOEL - Blois
 24-25 janvier : Franck NOEL - Nantes
 26-30 janvier : Christian TISSIER - Pointe-à-Pitre

◆ FEVRIER 2009

8 février : Christian TISSIER - Dijon

◆ MARS 2009

8 mars : Franck NOEL - Paris
 15 mars : Christian TISSIER - Lons-le-Saunier ou Vesoul
 22 mars : Franck NOEL - Caen
 22 mars : Micheline VAILLANT - Laon
 29 mars : Philippe GOUTTARD - Toulouse
 29 mars : Christian TISSIER - Poitiers ou Parthenay

◆ AVRIL 2009

4-5 avril 2009 : Philippe GOUTTARD - Royat ou Clermont Ferrand
 4-5 avril 2009 : Franck NOEL - Strasbourg
 5 avril 2009 : Bernard PALMIER - Rennes
 14-18 avril 2009 : Pascal NORBELY - Cayenne)

◆ MAI 2009

10 mai : Christian TISSIER - Corte
 17 mai : Mariano ARISTIN - Boulouris

◆ JUIN 2009

1^{er} au 10 juin : Bernard PALMIER - St-Denis de la Réunion

◆ PASSAGES DE GRADES NATIONAUX

- 3^e dan interzones : 1^{er} février 2009 et 14 juin 2009
 - 4^e dan national : 31 janvier 2009 - Marseille et
 13 juin 2009 - Paris

STAGES NATIONAUX FORMATION

◆ Préparation BREVET FEDERAL & BREVETS D'ETAT :

-10-13 avril 09 avec P. MULLER/G. RETTEL - Sablé s/Sarthe

◆ Préparation aux 3^e et 4^e dan :

-24-25 janvier 09 avec B. PALMIER/Arnaud WALTZ à Paris
 -28-29 mars 2009 avec Joël ROCHE/Philippe LEON à Rezé

◆ Stage enseignants des sections jeunes :

-8-10 mai 2009 avec Gilbert MAILLOT - Paris

◆ Stage enseignants :

-24 au 28 août 09 avec Franck Noel et
 Bernard Palmier - Dinard

Renseignements et inscriptions :

FFAAA : 11 rue Jules Vallès - 75011 Paris

STAGES des TECHNICIENS

◆ Christian Tissier 7^e dan : Roquebrune-sur-Argens
 du 26 au 31 juillet 09 et du 02 au 07 août 09

-Bosingfeld du 04 et 10 juillet 09

-Wegimont (Belgique) du 15 au 22 Août 09

Informations : www.christiantissier.com

◆ Alain Guerrier 7^e dan : Dieulefit du 11 au 14 juillet 09

-St Just d'Ardèche du 16 au 19 juillet 09

Informations : 04 94 53 14 00 - <http://alain-guerrier.fr>

◆ Bernard Palmier 7^e dan : Autrans du 25 juillet au 1^{er} août 09. Informations : 04 76 95 30 55

◆ Franck Noel 7^e dan : St-Pierre d'Oléron du 20 juillet au 1^{er} août

- Estavar du 08 au 15 août

Rens : 05 61 26 10 31 - 04 68 73 13 34

◆ Paul Muller 7^e dan : Boulouris du 25 avril au 1er mai 09

-WATTENS (Autriche) du 15 au 20 août 09

-SCHWINDRATZHEIM du 22 au 28 août 09

Renseignements : paul.muller@orange.fr

◆ Alain Verdier 6^e dan : Biscarosse du 25 au 30 juillet 09

Renseignements : 05 56 12 07 94 ou 06 16 18 10 47

◆ Jean-Luc Subileau 6^e dan : Lagord du 11 au 15 juillet 09

Renseignements : 05 49 09 60 74

◆ Christian Mouza 5^e dan : Valloire du 28 février au 06

mars 09 - Porto-Vecchio du 20 au 25 Juillet 09

Renseignements : www.christianmouza.com

◆ Gilbert Maillot 5^e dan : Evian du 1^{er} au 3 mai

et du 1^{er} au 7 août 09 - Sète : du 8 au 14 août 09

Informations : 06 15 20 06 96

◆ Gilbert erb 5^e dan : BERLIN 20 et 21 Juin 09

- GUEBWILLER 11 et 12 juillet 09

- Lons-le-Saunier : 22 et 23 août 09

Renseignements : 06 88 67 97 02 - <http://michelerb.fr/>

◆ Luc Mathevet 5^e dan : Valmenier du 12 au 17 juillet 09

Renseignements : 04 79 59 53 69 - www.valmeinier.com

STAGE INTERNATIONAL

◆ Yasuno Masatoshi : Wasquehal 21 et 22 mars 2009

-Paris 28 et 29 mars 2009

Renseignements : 06 08 16 95 72 - 06 11 40 19 31

Retrouvez toutes les infos fédérales, les stages, etc.,

sur le site web de la FFAAA

www.aikido.com.fr

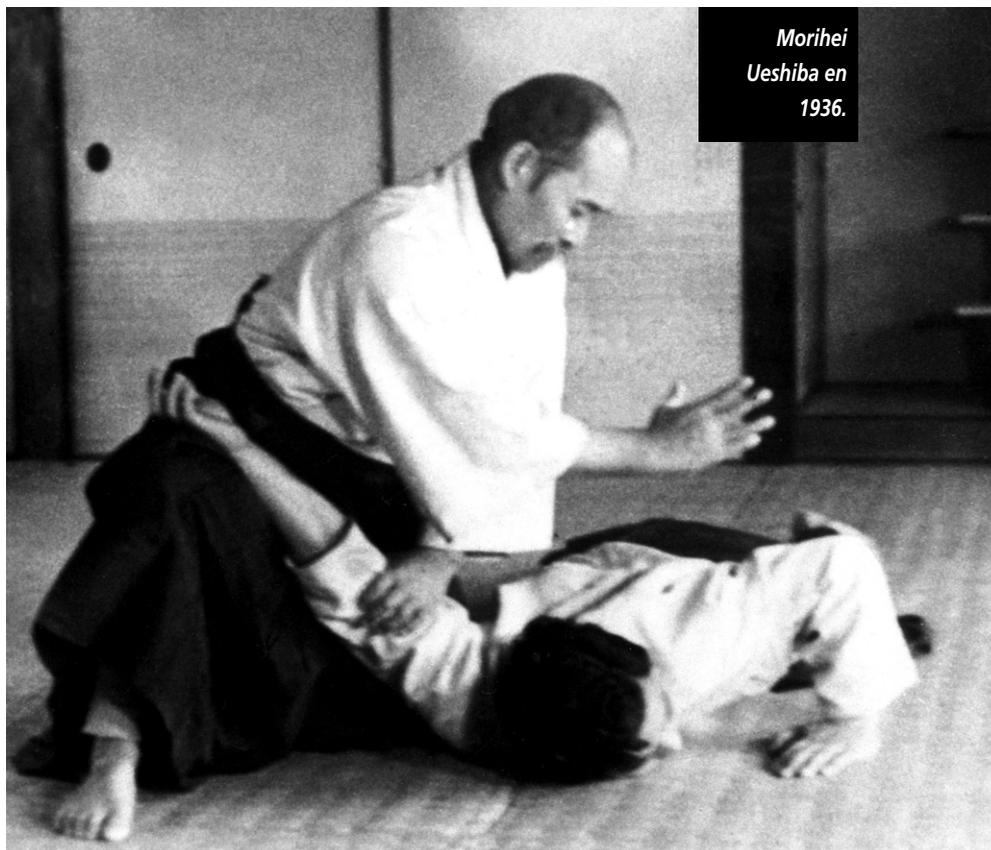
Le cheminement de l'Aïkido dans l'esprit de son fondateur Morihei Ueshiba est passé par différentes étapes avant d'aboutir à la voie d'harmonie que nous pratiquons aujourd'hui. Gilles Rettel, 5^e dan, BE 2^e degré, évoque l'évolution fondamentale du jutsu vers le do.

Budo, une mémoire fixée

O sensei Morihei Ueshiba n'a laissé de sa propre initiative qu'un seul témoignage fixé sur sa discipline. Il s'agit de *Budo*, livre édité en 1938 à une centaine d'exemplaires et distribué de la main à la main à certains de ses élèves. Morihei Ueshiba y démontre lui-même les techniques qui sont fixées sur le papier. Le mot « fixé » est utilisé à dessein car il s'agit d'une mémoire matérielle. Le seul fait que ce témoignage fixé existe n'est pas neutre. Il ne s'agissait pas pour Morihei Ueshiba de rendre accessible au grand public la discipline qu'il pratiquait à l'époque, mais une impulsion était donnée et illustrait le passage du jutsu au do. Le terme « Aïkido » ne sera utilisé qu'à partir de 1942. Avant cette date, les noms utilisés par O sensei pour désigner sa discipline varient et sont représentatifs de son évolution, par exemple *Aïki bujutsu*.

Dans le monde des arts martiaux, ce rapport à la publicité est toujours d'actualité. En 1997, un responsable Daito-ryu rappelait que le soke Tokimune Takeda (fils de Sokaku Takeda) était globalement opposé aux démonstrations publiques. La discipline devait donc rester secrète.

D'une manière plus générale, l'invention de l'écriture et donc la fixation matérielle de la pensée exprimée par le langage a changé le rapport des hommes à leur mémoire : tradition orale/mémoire humaine, tradition écrite/mémoire matérielle. À moins de susciter une forme d'expression originale comme la littérature, le livre en tant que mémoire n'est qu'une trace, une ombre



Morihei
Ueshiba en
1936.

le passage du jutsu au do dans l'enseignement de Morihei Ueshiba

1^{ère} partie : une mémoire fixée

d'une connaissance plus vaste. « *Ce que n'ont pu transmettre oralement les anciens est bien mort et les livres ne sont que leurs déjections.* » Tchouang-tseu (philosophe chinois du IV^e siècle avant J.-C.). Ce type de réflexions n'est pas réservé à l'Orient. « *(L'écriture) [...] ne peut produire dans les âmes, en effet, que l'oubli de ce qu'elles savent en leur faisant négliger la mémoire. [...] Ainsi donc, celui qui croit transmettre un art en le consignait dans un livre, comme celui qui pense, en recueillant cet écrit, acquérir un enseignement clair et solide, est vraiment plein de grande simplicité.* » Socrate (philosophe grec du V^e siècle avant J.-C.).

Tous les pratiquants d'arts martiaux, même débutants, savent qu'un livre ne représente pas la connaissance de la discipline. Si c'était le cas, il serait possible d'apprendre l'Aïkido par correspondance. C'est ce que rappelle, par écrit, Yagyū Munenori (1571-1646), un des plus grands escrimeurs japonais : « *Ne lisez pas les mots couchés sur le papier en pensant : ici réside la*

Voie ». Un budo (voie martiale) ne saurait donc être intégralement transmis par le truchement d'un livre. Mais par cette décision assumée de publication, O Sensei Morihei Ueshiba prend acte de l'évolution des « conditions sociales ».



Jutsu et do

1- Un modèle

Pour tenter d'analyser l'évolution du jutsu au do, utilisons un modèle comme outil. La discipline peut être vue comme un tétraèdre.

Le sommet

Le sommet représente le propos de la discipline. De quoi s'agit-il ? De quoi parle-t-on ? Il s'agit de la résolution de conflits, du traitement de la rivalité. C'est le cas de tous les arts martiaux japonais mais aussi de la boxe, de l'escrime, etc.

Le triangle de base avec ses trois sommets

— Les techniques, l'ensemble des schémas techniques. Que fait le pratiquant concrètement ? Que voit un spectateur sur le bord du tapis ? Le propos de la discipline s'exprime extérieurement par des mouvements, des techniques : projections, immobilisations. Elles forment, à l'intérieur d'une discipline, un corpus général qui prend sens et cohérence par rapport aux autres sommets.

— Le cadre général, la situation, le mode opératoire. Comment cela se passe-t-il ? Comment fait-on cela ? Comment est mise en scène l'expression des techniques ? Il s'agit d'un affrontement très ritualisé dans le cadre d'exercices démontrés par un enseignant dans un dojo. Le fait que la situation d'étude soit celle d'un conflit dans laquelle la vie est en jeu est une des caractéristiques des arts martiaux. C'est ce que rappelle Morihei Ueshiba : « *De plus, dans l'entraînement, on reproduit chaque fois un moment périlleux comme une grande épreuve et un grand entraînement ascétique. Donc en effectuant bien un aller et retour entre le domaine de la mort et de la vie et en développant une vision transcendante de la mort et de la vie, le principe est d'acquérir le chemin qui s'ouvre pour faire*

face tranquillement et clairement à n'importe quel moment difficile même si vous êtes en danger de mort, comme si vous viviez dans la vie quotidienne. »

— Les principes, les valeurs. Pourquoi fait-on cela ? À quoi cela sert-il ? Qu'attend le pratiquant de la discipline ? Quel est l'objectif, le but ? Il s'agit de développer et d'expérimenter des principes et des valeurs qui sont exprimés par et dans les techniques à l'intérieur du cadre général. Ce sont essentiellement les principes et les valeurs qui vont donner son sens à la discipline et la différencier par rapport à une autre :

— distance, vigilance, attitude, etc. Ils sont communs aux arts martiaux ;

— plus spécifiques à l'Aïkido : la non-violence, l'absence de compétition, l'accent mis sur la relation entre les deux partenaires, la préservation de l'intégrité, etc.

C'est le tétraèdre tout entier qui représente la discipline. Aucun des sommets n'a de sens sans les trois autres.

Il existe une autre dimension à prendre en compte pour analyser l'intégralité de la discipline, c'est la transmission. Cette dimension pourrait sans doute être intégrée dans le sommet « cadre général » mais il me semble qu'elle est trop importante pour être contingentée dans le modèle. La transmission, de toutes façons, doit être en cohérence avec l'ensemble des sommets du tétraèdre.

2- Du jutsu au do

Dans le jutsu et le do, le propos est le même ; il s'agit de la résolution de conflits, du traitement de la rivalité, du règlement d'un affrontement ou de la gestion d'une confrontation.

Historiquement, les jutsu sont les techniques utilisées sur le champ de bataille. L'objectif est clair, c'est l'efficacité qui est recherchée : assurer sa propre préservation et la destruction de l'adversaire. La conséquence

directe est qu'il y a un vainqueur et un vaincu. « *Dans cet art martial, seule une personne gagne et l'autre perd* » rappelle Yagyu Munenori. S'agissant d'une question de vie ou de mort pour l'individu et de victoire ou de défaite pour l'armée, elles ont fait l'objet de recherches et d'expérimentations pour une plus grande efficacité et une meilleure transmission. Elles se sont structurées et ont été enseignées dans des ryu (écoles). Le combat sur un champ de bataille impliquait d'avoir une connaissance assez large pour faire face au plus de situations possibles. Comme de ces techniques maîtrisées dépendaient la vie ou la mort, les écoles gardaient jalousement secrètes leurs techniques. Certaines existent encore de nos jours mais dans un contexte de paix, leurs pratiquants ne peuvent pas utiliser ces techniques jusqu'à leur terme : la destruction.

La situation était identique dans toutes les civilisations. L'escrime occidentale possédait également ses écoles et ses techniques secrètes. Qui ne se souvient de la fameuse « botte de Nevers » de Lagardère ?

Pour résumer, disons que dans le cas du jutsu, l'objectif principal est l'efficacité, la mise hors de combat de l'opposant. Les techniques sont une fin en soi.

Aujourd'hui, on parle plus des disciplines relevant du do que du jutsu. Une des explications de cette différence a déjà été avancée : le secret est inhérent aux jutsu. Mais ce n'est pas la seule. Sur le site internet de l'Aïkikāi de Tokyo on lit cet objectif : « *[...] améliorer notre capacité à s'harmoniser avec les lois de la nature* ». Il n'est pas question ici de destruction ou d'efficacité dans un combat. Il s'agit d'un objectif de développement de l'individu comme faisant partie intégrante du monde. Cette capacité est expérimentée à partir d'une situation de travail qui est un combat ritualisé. C'est en résolvant ce conflit selon des principes aïki que le pratiquant va progresser et donc « *s'harmoniser avec les lois de la nature* ». L'efficacité en terme de destruction



*suwari waza
kokyu nage.
Exemple de
technique sur
double
étranglement
quelque peu
délaisé
aujourd'hui.*

physique n'est plus l'objectif principal. Cela ne signifie pas que l'Aïkido ne doit pas être efficace mais cet objectif est secondaire. Ce point sur l'efficacité de l'Aïkido est source de débats permanents. Il ne sera pas traité sur le fond dans le cadre de cette étude. Les techniques sont devenues des moyens pour progresser vers l'objectif. Contrairement au jutsu où il y a un vainqueur et un vaincu, la résolution du conflit en Aïkido doit laisser place à un apaisement des tensions. Une victoire de type destruction d'un des protagonistes pourrait signifier humiliation, haine, frustration, ressentiment et déboucher sur une vengeance ou une vendetta, c'est-à-dire une suite de conflits sans fin. L'histoire humaine nous fournit malheureusement de multiples exemples de cette mécanique. En Aïkido s'il y a victoire, c'est celle d'une pacification, d'une relation empreinte de sérénité, de l'apaisement sans suite, sans scorie, sans résidu au profit des deux « partenaires », au bénéfice des deux parties.

Pour résumer, dans le cas du do, la dimension éducative est essentielle, l'objectif c'est le développement de l'individu, les techniques ne sont qu'un moyen.

L'objectif du do – exprimé ci-dessus par l'Aïkikāi – peut être commun avec des disciplines dont les propos semblent être très éloignés de la martialité, comme le Chado (voie du thé), le Shodo (l'calligraphie japonaise), le Kado ou l'Ikebana (arrangement floral), le Kodo (voie de l'encens), etc. Il est possible alors d'exprimer d'une autre manière l'objectif d'un do : apprendre à se comporter (conformément avec les lois de la nature). Il faut entendre cette expression dans une acceptation très large : apprendre à se comporter par rapport à soi, à l'autre, à la situation, au lieu, à la société, à notre planète, à l'univers donc à la nature. Cette approche a le mérite, entre autres, de tordre le cou à la présentation qui est souvent proposée du *Reishiki* – traduit la plupart du temps par « étiquette » – comme un ensemble de règles fixes et intangibles. Il n'en est rien. C'est l'adaptation à la situation qui est importante. Avoir l'attitude juste, le comportement adéquat par rapport à la situation présente, c'est bien l'objectif du do. « C'est la raison pour laquelle on dit que le Rei est l'origine et l'objectif final du budo », souligne Mitsunari Kanai shihan (enseignant Aïkido en Grande-Bretagne). Le principe est toujours le même, par contre l'expression peut être différente. Les « règles » sont alors l'expression dans une discipline de ces principes en fonction de ses valeurs. Ce qu'exprime le pratiquant par son comportement, son attitude est important plus que le comment il le fait. C'est ce que doivent également ressentir les personnes autour. « *Le but de toute étiquette est de cultiver votre esprit de telle manière que, même lorsque vous êtes tranquillement assis,*

l'idée ne puisse même pas venir au plus grossier des hommes d'oser vous attaquer ». École d'étiquette d'Ogasawara.

Le passage du jutsu au do ne concerne pas uniquement l'Aïkido et il s'inscrit dans un vaste mouvement dont l'origine remonte à plusieurs siècles. Vers 1600, avec la prise de pouvoir de Ieyasu Tokugawa, une longue période de paix s'installe sur le Japon où les samourais se trouvent désœuvrés. C'est la période Edo. « *C'est se leurrer que de penser que l'art martial consiste uniquement à couper un homme en deux. Son objectif n'est pas de tuer les gens mais d'éradiquer le mal. Il va s'attacher à éradiquer le mal chez un homme pour donner la vie à dix mille autres.* » Yagyū Munenori. Takuan Soho (1573-1645, moine zen de l'école Rinzaï) ne dit pas autre chose : « [...] *l'homme accompli utilise le sabre mais ne tue pas les autres. Il utilise le sabre et donne vie aux autres* ». Ces deux citations de l'époque Edo témoignent de l'orientation du jutsu vers le do.

Aujourd'hui, les Japonais les appellent kobudo, c'est-à-dire ancien budo. À partir de l'ère Meiji (1868), le Japon s'ouvre vers l'extérieur et va se moderniser très vite. Ce sont les armes utilisées par les samourais qui deviennent alors obsolètes. Les connaissances accumulées et transmises depuis des siècles dans les ryū doivent évoluer si elles veulent perdurer. Cela conduit à ce que les Japonais appellent les *gendai budo* : les budo modernes, dont les représentants les plus connus sont le Judo, le Karaté-do et l'Aïkido.

Il existe une autre catégorie utilisée par les Japonais : les *kakutogi* qui apparaissent au milieu du XX^e siècle. Il s'agit de sports de combat, impliquant compétition, donc réglementation, se déroulant la plupart du temps dans un lieu de type ring. Même si les techniques utilisées proviennent souvent des *kobudo*, l'objectif est totalement différent, c'est une compétition sportive. Morihei Ueshiba évoque la distinction entre sport et do en précisant l'objectif : « (Le do est, pour les pratiquants, un) [...] moyen pour affermir leurs facultés mentales, trouver la paix intérieure et découvrir ce qui est bon et beau, toutes dimensions que le sport n'envisage pas ».

Le ministère français, en charge des sports, parle de sports d'opposition et en donne une liste exhaustive : Aïkido, Boxe anglaise, Boxe française savate, Escrime,



Variante de tachi nage, avec les deux mains en haut, couramment pratiquée avant la deuxième guerre mondiale.



Judo ju jitsu (sic), Karaté, Lutte, Sambo, Taekwondo. Entre les différentes catégories : *kobudo*, *gendai budo*, *kakutogi*, sports d'opposition, les frontières ne sont pas claires. L'Aïkido est dans la liste du ministère mais est sans compétition. Le Judo est un do mais est un sport de compétition. Rappelons l'épisode du compétiteur cubain de Tae kwon do aux J.O. de Pékin qui, mécontent de la décision de disqualification le concernant, a frappé un des arbitres d'un coup de pied. Ce n'est évidemment pas la discipline qui est en cause ici mais le comportement du sportif. Du coup la mention fréquente des « arts martiaux traditionnels » pour les budo pose problème puisque les Japonais eux-mêmes les appellent modernes. Si l'Aïkido plonge ses racines dans des jutsu effectivement anciens, la discipline, elle-même, n'existe officiellement que depuis 1942. Rien n'est donc moins traditionnel que l'Aïkido. Il me semble qu'il y a confusion entre la discipline et la transmission. Ce que certains qualifient de « traditionnel » est en fait un type de transmission basée sur la relation directe entre maître et disciple

appelée *i shin den shin*. « La véritable essence ne peut être transmise que d'esprit à esprit, de mon âme à ton âme [...] ». La même préoccupation existait avec Socrate et d'autres philosophes grecs pour lesquels la méthode de transmission était le dialogue, l'échange direct entre le maître et le disciple.

Il est d'ailleurs étonnant que les tenants de cette vision traditionaliste, tout à fait honorable au demeurant, utilisent souvent le livre *Budo* pour justifier une dérive présumée de la discipline hors de la tradition, alors que rien n'est moins traditionnel que l'utilisation du livre dans la transmission d'un art martial.

Le pratiquant attentif et observateur reconnaîtra ici l'origine de débats bien connus et récurrents qui agitent en permanence le petit monde des arts martiaux et sur lesquels je ne m'appesantirai pas.

Ce type de transmission *i shin den shin* et de relation forte entre maître et disciple ne limite t-elle pas la diffusion – voulue, on va le voir – de la discipline et ne la confine t-elle pas à n'être qu'un ryu ? C'est un véritable enjeu sur lequel O Sensei Morihei Ueshiba a réfléchi et sur lequel nous reviendrons.

3- Levée du secret

Une des conséquences de la différence entre jutsu et budo, c'est l'aspect secret ou public de la discipline. Ce passage du secret à la publicité – nécessaire pour permettre la pratique de la discipline par le plus grand nombre – apparaît clairement dans la chronologie liée à O Sensei.

Au milieu des années 1930, O Sensei rédige des règles du dojo. L'une d'entre elles est sans ambiguïté : « Toutes les techniques sans exception sont secrètes et ne peuvent être montrées à ceux qui ne pratiquent pas ! »

Certaines traductions de ce texte sont assez différentes mais l'idée reste la même. Pourtant en 1933, il écrit dans *Budo Renshu* : « Au fur et à mesure que les conditions sociales chan-

Exemple d'immobilisation ne correspondant plus à certaines valeurs de l'Aïkido aujourd'hui, mais tout à fait recevable dans d'autres do.



●●● Il me semble qu'il y a confusion entre la discipline et la transmission. Ce que certains qualifient de « traditionnel », c'est en fait un type de transmission basée sur la relation directe entre maître et disciple appelée *i shin den shin* ●●●

gent et que progresse l'esprit humain, le bu jutsu est aussi obligé de changer en montrant la direction. »

Budo Renshu est un livre imprimé en 1933 à partir d'illustrations de Takako Kunigoshi. Le livre ne sera distribué de la main à la main qu'à certains élèves. C'est le premier signe concret d'une « fixation ».

En 1935, alors qu'il enseigne dans le dojo du quotidien Asahi à Osaka, un court-métrage est tourné dans lequel O Sensei démontre un assez grand nombre de techniques. Il est clair que pour O Sensei la conservation d'un secret strict par rapport à sa discipline n'avait déjà plus de sens. De nombreuses photos sont prises en 1936 au Noma Dojo. Pour certaines techniques, différents angles de vue sont utilisés pour mettre en évidence un détail caché sous un autre angle.

En 1938, *Budo* démontre que le pas est définitivement franchi. O Sensei prend acte de l'évolution des « conditions sociales » et réalise un véritable manuel structuré présentant sa discipline.

De 1932 à 1938, plusieurs initiatives sont prises pour « fixer » matériellement des éléments de la discipline enseignée par Morihei Ueshiba. On pourrait rétorquer que ces supports sont plutôt à usage interne du ryu. C'est sans doute vrai, mais après la deuxième Guerre Mondiale c'est en direction de l'extérieur que se fera la communication.

En septembre 1956 a lieu la première présentation publique d'Aïkido au magasin Takashimaya de Tokyo.

« Morihei ne fut jamais partisan de ce genre d'exhibition mais il comprenait que le Japon entraît dans une ère nouvelle » précise Kisshomaru Ueshiba, le deuxième Doshu. Tadashi Abe confirme explicitement cette levée du secret dans son second livre : « La décision prise par mon vénéré maître Morihei Ueshiba de lever le secret concernant l'enseignement de sa méthode afin d'en rendre possible la divulgation mondiale [...] ». On ne saurait être plus clair.

Cette évolution de la pensée de O Sensei du secret de sa discipline est magnifiquement résumée par sa déclaration à Hawaï en mars 1961 : « Jusqu'à présent, je suis resté au Japon pour édifier un pont en or qui puisse unifier tout le Japon. Je construirai à Hawaï un pont

d'argent et, dans les cinq années qui viennent, je souhaite pouvoir lancer ce pont sur le monde entier pour en réunir les divers pays dans l'harmonie et l'amour que contient l'Aïkido ».

4- Une évolution ?

L'évolution est donc flagrante. Il ne s'agit que d'un des aspects illustrant le passage du jutsu au do. Plusieurs autres réflexions d'O Sensei en précisent le contexte. À un journaliste qui lui demandait si le passage du Daito ryu à l'Aïkido était une simple évolution, Morihei Ueshiba répondit : « Non, il serait plus exact de dire que maître Sokaku m'ouvrit les yeux sur la véritable nature du budo ». Il s'agit plutôt pour O Sensei d'un changement de perspective.

Il précise encore la différence entre jutsu et budo : « Autrefois, dans les techniques de sabre, il y avait une stratégie : en se laissant couper la peau, on coupait la chair de l'ennemi ; en se laissant couper la chair, on lui coupait les os. [...] mais en revanche, de nos jours, on regrette d'être coupé, même la peau. De se laisser couper, même la peau, c'est comme se blesser (soi-même) et se mettre en danger, donc il ne faut pas le faire [...] ». On retrouve l'idée d'efficacité concrète dans le combat du jutsu mais qui n'a plus de sens dans un do où la dimension éducative et la progression personnelle du pratiquant sont essentielles. ●

Gilles Rettel, 5^e dan, BE2^e, DTR Bretagne

**Uke : Stéphane Adam du club Bushinkai
Aïkido d'Avrillé,**

Alain Ipekjdjian du Cercle Aïkido du Vieux Nice.

*La plupart des citations proviennent des sources suivantes :
Ueshiba Morihei. Budo Renshu, Techniques de Budo en Aïkido.*

Guy Trédaniel Éditeur, 1998

*Ueshiba Morihei. Budo. Les enseignements du fondateur de
l'Aïkido. Budo Éditions, 1991*

Ueshiba Kisshomaru. L'esprit de l'Aïkido. Budo Éditions, 1998

*Ueshiba Kisshomaru. La pratique de l'Aïkido.
Budo Éditions, 1998*



le lien **fondamental**

Quelle est pour vous la principale dimension de l'Aïkido ?

Je rencontre de plus en plus de personnes qui franchissent la porte du dojo, non pour venir apprendre à se battre, à se défendre, mais parce qu'elles ont lu, découvert des ouvrages sur l'état d'esprit de l'Aïkido, sa philosophie. À travers une activité physique non négligeable, elles viennent chercher la maîtrise de soi, le respect. Effectivement même après des années de pratique, cette lente mais certaine métamorphose reste pour moi un enrichissement permanent. De plus, il y a la nécessité de communiquer ces valeurs à l'autre, de les partager pour que naissent un échange, une satisfaction d'accomplir ensemble une technique : un instant d'échange intense. En tant que professeur, il me paraît important aussi d'encourager cet éveil de soi à l'autre, en minimisant l'attrait des grades, en désamorçant rapidement toute tentative de dualité : dominant – dominé, en encourageant dans un esprit chaleureux toute progression.

Pratiquer et transmettre dans la joie les valeurs fondamentales de l'Aïkido, voilà le fondement de l'engagement de Dominique Peinturier, 4^e dan, BE 1. Entretien avec une passionnée qui place l'harmonie entre uke et tori au centre de la pratique.

Y a-t-il un principe fondamental que l'aïkidoka doit travailler en priorité ?

Sans hésitation, le principal RIMI*. Mais toujours dans le même état d'esprit. Alors il se décompose en deux temps. Dans un premier temps, c'est entrer mais en esquivant la force qui se voulait attaquante-opposante de uke. Il y a donc une recherche d'intégrité de soi de la part de tori. Il se préserve.

Dans un deuxième temps, par ce déplacement-placement, tori se retrouve en position favorable pour agir sur uke. C'est là qu'un choix s'opère : la mise en place d'un partenariat - une deuxième tentative d'attaque – un abandon pur et simple – une frappe décisive. C'est à cet instant qu'il y a la prise de décision entre : échange – combat – rupture entre les deux protagonistes. La technique d'Aïkido naît s'ils choisissent le partenariat. J'intègre de plus en plus précocement cette vision aux pratiquants, même débutants. Cela permet de ne pas se tromper de discipline et d'entrer plus acti-

vement dans l'apprentissage de l'Aïkido. Par ailleurs, dans ma pratique, depuis quelques années, c'est le principe KOKYU qui m'interpelle le plus. J'y vois une forme de travail plus pure, plus aboutie, du partenariat. La non contrainte articulaire, l'obligation d'accentuer le rythme, l'assise sur les hanches, le déséquilibre deviennent indispensables pour aboutir à une projection. L'investissement, l'accord entre les deux êtres doivent être plus actifs plus entiers.

L'imitation comme technique d'apprentissage vous convient-elle ?

Pour les premiers pas d'un aikidoka, l'imitation me semble une méthode efficace. Copier les autres. Par exemple quand faut-il saluer ? Comment ? Cela permet de s'intégrer rapidement au groupe à travers les rituels du *Reishiki*. Concernant les enfants, les nouveaux venus se rendent compte au contact des plus gradés que la turbulence n'est pas de mise sur un tatami. Il y a des règles qui les attirent, les font fuir ou les assagissent. J'interviens exceptionnellement.

Copier la technique présentée par le professeur, c'est se mouvoir, faire bouger l'autre, avoir quelques satisfactions dès les premiers cours. Globalement on esquise une technique.

Ensuite vient le besoin de comprendre, d'améliorer. Une phase analytique se fait alors sentir.

Quand on a l'impression d'avoir compris le mécanisme, « ça fonctionne », il faut s'obliger de nouveau à l'imitation. Ne pas se cantonner à ses certitudes pour découvrir d'autres formes, d'autres possibilités. La progression passe par ces va-et-vient perpétuels avec parfois un objectif particulier à atteindre comme un pas-

sage de grade.

Enfin, imiter ne veut pas dire être comme le professeur. Celui-ci est un simple guide sur le chemin de chacun.

Le ki est-il au cœur de l'Aïkido ?

Il est au cœur du cycle de la vie. Une simple feuille participe à cette énergie globale (croissance – photosynthèse – humus). Je pense qu'un musicien qui fait corps avec son instrument, une soprano qui fait jaillir sa voix sont dans la notion de ki. En général, les arts martiaux cherchent à développer, à maîtriser cette énergie par le biais d'actions brèves et intenses. En Aïkido, j'ai l'impression que le ki devient plus palpable quand uke et tori sont réellement concentrés, centrés l'un sur l'autre.

Un transfert de chaleur, une activation (stimulation) du tonus se produisent à travers le contact et le mouvement. Puisque nous sommes partenaires, cela aboutit à une revitalisation de chacun.

Où se situe l'harmonie revendiquée ?

Avant tout dans la tête. Y a-t-il adéquation dans l'intention, la disponibilité, la confiance ? Il faut qu'il y ait accord entre uke et tori sur ce qu'ils vont construire ensemble. Bien sûr on n'en discute pas au préalable. C'est dans la concrétisation de la technique que l'on atteint ou pas cet objectif. Bien souvent, après le salut, on manifeste sa satisfaction de l'échange par une tape amicale, un sourire, un « merci ».

Quel est le lien fondamental qui unit uke et tori ?

C'est au niveau tactile que uke et tori communiquent. C'est à travers la création puis la réponse au contact que les partenaires manifestent ce lien. En se rendant plus attentif, la sensibilité augmente. L'action et la réaction s'affinent et rendent ainsi l'échange plus subtil plus harmonieux. Cela est bien sûr de l'ordre de l'éphémère. Alors à chaque fois qu'on salue un nouveau partenaire, on cherche à recréer cette alchimie. En biologie, on dirait que uke et tori doivent chercher à devenir des symbiotes.



Établir la confiance entre uke et tori pour construire un Aïkido fluide et harmonieux.

La beauté du geste nuit-elle à l'efficacité ?

Je pense qu'au lieu d'être opposés, « art » et « martial » sont complémentaires en Aïkido. C'est une recherche permanente d'équilibre entre un idéal et une gestuelle guerrière. On emplit régulièrement les deux plateaux de la balance pour maintenir l'aiguille au centre.

Porté par l'absence de compétition et l'éloignement vis-à-vis du Budo, on peut s'attarder sur des valeurs morales (intégrité, respect, sérénité) et esthétiques (rythme, harmonie). Les samourais s'adonnaient bien à d'autres arts en période de paix. On recherche un accord entre le mental et le physique pour entrer dans une dimension de « mieux-être ».

La pratique de l'Aïkido se poursuit-elle hors du dojo ?

Un collègue véhément... On le laisse vociférer (esquive, intégrité de soi).

Un problème administratif... On sourit, on contourne d'une voix calme (adaptation).

Une discussion animée... On écoute attentivement (tolérance) et on exprime son opinion (irimi sans atemi si possible).

Ça ne fonctionne pas à chaque fois... C'est pourquoi je retourne régulièrement sur le tatami (rires). Je crois que les échanges qu'on découvre et construit avec les autres dans un dojo dans un contexte défini (Reishiki, mixité, partenariat, inversion des rôles) améliorent grandement le sens du relationnel et de la communication.



●●● À travers un système fédéral il y a un lien de continuité de l'information, une possibilité pour chacun de naviguer dans un fonctionnement structuré.

Les passages de grades en commun, le Collège Technique, les formations participent activement au maintien des fondements ●●●

C'est un lieu privilégié pour expérimenter la nature humaine. L'application est quelquefois sinueuse...

Les spécificités de l'Aïkido se transmettent-elles correctement de génération en génération ?

Je ne suis peut être pas encore assez âgée pour parler de transmission de génération en génération ? Toutefois je me souviens de maître Nocquet nous projetant des films, en super 8, de Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aïkido, dans le dojo de Mme Villaret et d'avoir rencontré en 1980 Christian Tissier, maître Tamura quelques années après, puis ensuite maître Endo à Toulouse plusieurs années consécutives. Au début on parlait de uke qui « subit » (mes articulations s'en souviennent). Aujourd'hui on parle d'échange, de la contribution de chacun. Des techniques comme kote gaeshi, shiho nage se voient rarement bras ouverts (les 3 articulations de uke offertes). J'ai vraiment l'impression que c'est dans la prise en considération de uke que l'Aïkido a changé, évolué. De nos jours une technique n'a pas besoin de faire mal pour qu'elle soit réussie.

À travers un système fédéral il y a un lien de continuité de l'information, une possibilité pour chacun de naviguer dans un fonctionnement structuré. Les passages de grades en commun, le Collège Technique, la



La réussite des techniques passe par le respect des fondamentaux et des clés de l'Aïkido.

Commission des Grades, les formations participent activement au maintien des fondements.

Cet ensemble garantit la transmission et l'unité de l'Aïkido.

Est-on libre de créer tout en restant dans la voie tracée par Ueshiba ?

Via sa morphologie, sa personnalité, on crée forcément car on adapte l'exécution des techniques à son potentiel. Un petit gabarit accentuera plus les déséquilibres, devra trouver rapidement les angles de déséquilibre. Un grand sera plus vite centré, fort de sa stature. Chacun donnera un rythme très différent à l'exécution d'une même technique. Si un grand et un petit pratiquent ensemble... La personnalité transparait aussi dans la gestuelle. La générosité, l'anxiété, l'égoïsme transpirent sur un tatami.

Etant élève et professeur, même si c'est une chance, je ne me donne pas la même liberté.

Quand j'enseigne, je m'applique à transmettre, à donner les éléments clés, fondamentaux pour l'exécution, la compréhension, la réussite de la technique. Pour que chacun puisse aller pratiquer ailleurs sans être perdu.

Quand je suis élève, je donne plus libre cours à mon expression, à mes doutes et mes difficultés sous la direction, le recadrage de mon professeur.

Enfin je pense qu'en allant aux stages, aux formations, on continue à être garant de la voie tracée par Morihei Ueshiba. En restant enfermé dans son microcosme on a de fortes chances de dévier ou de stagner.

Toutefois je suis consciente que tout art a besoin de créatifs, de créations aboutissant peut-être même dans des impasses pour continuer à être vivant, évolutif.

Dans quel état d'esprit doit être le pratiquant pour bien comprendre l'Aïkido ?

Avant tout dans une grande ouverture d'esprit. Le corps et l'esprit doivent être disponibles à l'apprentissage. Il faut également manifester de la confiance en l'autre et envers son professeur. Il est nécessaire aussi d'accepter une prise de risques pour aller au-delà de ses acquis. Avoir le courage de repousser ses propres limites. Savoir se battre contre soi-même pour détruire ces blocages, ces croyances emmagasinés, « savoir ôter pour construire ». Monter à chaque fois sur le tatami avec la soif, la joie de découvrir et d'apprendre à chaque salut si on veut que chaque technique s'imprègne en soi avec toutes les valeurs qu'elle véhicule. Vaste programme qui n'est pas tous les jours facile à mettre en œuvre... *Domo arigatoo gozaimashita* Ueshiba sensei. ●

À voir :

* *Techniques & Principes* vol 2 par Arnaud Waltz, page 19.

notre ami jean-michel merit nous a quittés

Originaire des Charentes, il vient se former à Paris. Il pratique alors au dojo de la Banque de France chez Guy Lorenzi. La rencontre avec Christian Tissier sera déterminante dans sa formation.

Sa force de travail, sa motivation, les conseils avisés de son professeur le hissent rapidement parmi les meilleurs techniciens de sa génération.

Pour quelques semaines à Tokyo, il s'entraîne à l'Aikikai à un moment où Maxime Delhomme, président de notre fédération, séjourne au Japon.

La rencontre avec Saotome sensei, invité par Jean-François Douche, en 1985 à Paris, sera également déterminante dans son parcours. Fort du travail déjà accompli, il devient en quelques années le uke pratiquement exclusif du maître. Il n'hésite pas à participer à différents séminaires du sensei aux Etas-Unis.

Loin d'opposer ses deux enseignements, il aura un respect profond pour ces deux influences majeures. Travaillant sans relâche à une complémentarité, il développe un travail d'armes et à main nues original et très apprécié.

En 1987 il obtient le 4^e dan, et décide de devenir professionnel de l'Aikido. Il retourne en Charentes et ne comptera ni les kilomètres, ni les heures d'enseignement tant sa détermination est grande. En quelques années, il structure des clubs, la région Poitou-Charentes, promeut la discipline tant dans la pratique adulte que dans celle des enfants.

Il structure l'École des cadres, et certains enseignants d'autres régions n'hésitent pas à venir se former en Charentes.

En 1993 il est nommé 5^e dan.

Dans le cadre des contrats avec des collectivités locales, il structure des emplois à temps partiel pour de jeunes « espoirs » de la région, titulaires d'un Brevet fédéral ou d'un Brevet d'État. Il souhaite per-

mettre à ceux qui le veulent de se former au plus haut niveau et de travailler dans la région.

Membre du Collège Technique National, il siège dans les jurys d'examen des passages de grades. Expert fédéral, il est également membre du jury au diplôme d'État. Il participe aux actions interfédérales, soutient l'UFA et sait se faire apprécier par la qualité de son investissement, par nos collègues de la FFAB. Il forme de nombreuses ceintures noires, du 1^{er} au 4^e dan, ainsi que de nombreux Brevets fédéraux et Brevets d'État. Parallèlement,

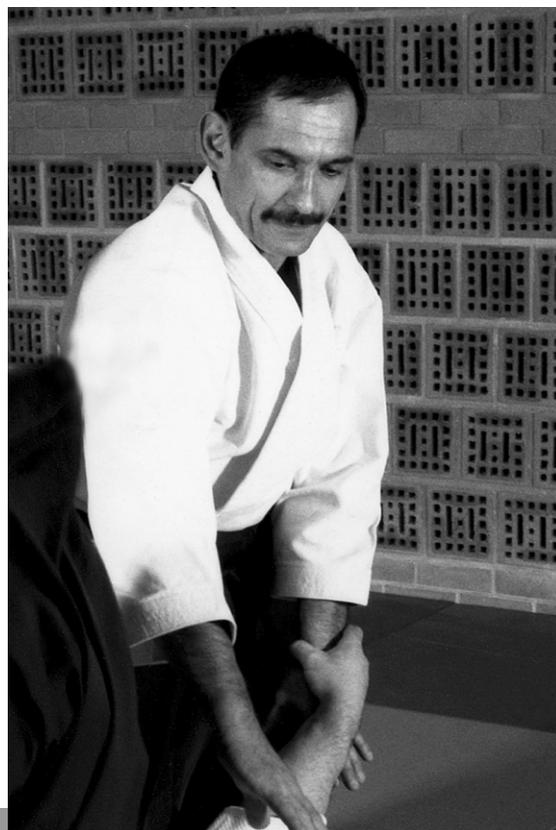
en mémoire de jean-michel

Avec Joëlle, sa femme, et Kevin, son fils, dans ce petit cimetière des Charentes, j'ai pleuré : une immense tristesse, bien sûr, mais aussi d'émotion de les voir si forts, si dignes, tellement conscients de cette terrible injustice, contenant leur peine et leur chagrin face à cette magnifique photo de Jean Mi, souriant, et qui semblait nous dire : "Me voilà tel que je veux rester dans votre souvenir". De l'Aikido, il avait intégré bien plus que cette virtuosité que tout le monde lui reconnaissait et lui enviait. A une nature déjà riche, par sa rigueur, son courage, son talent, il a su adjoindre les qualités essentielles nécessaires pour communiquer sa passion à une multitude d'élèves et faire la fierté de son professeur. D'une fidélité exemplaire, il a cheminé à mes côtés pendant plus de trente ans. Il continue encore, comme il continuera, d'inspirer ceux pour lesquels il a balisé le chemin.
Christian Tissier, 7^e dan Shihan

il organise et anime des formations d'enseignants jeunes, à l'échelon national. De nombreux enseignants suivront ses formations, de la France entière.

Très apprécié dans d'autres régions, particulièrement dans le Nord-Pas-de-Calais, la Guadeloupe, la Martinique, le Centre... Il est très actif à l'échelle nationale.

En 2000, il est nommé 6^e dan.



De nombreux élèves et professeurs, se réclament de son enseignement et viennent nourrir de leur travail et de leur motivation ses stages d'été, « grand messe » de son groupe autour de sa famille, son épouse Joëlle et son fils Kévin. Il devient par son travail et un contact constant auprès de ses deux sources d'inspiration pour sa famille comme pour ses élèves un « trésor vivant ».

Ces trésors qu'il a déposés dans tous ceux qui lui ont fait confiance, sont vivants à jamais.

Que sa joie et son enthousiasme des beaux jours demeurent...

Au-revoir Jean-Mi et merci...

Pascal Durchon
Président du Collège Technique National

De très nombreux témoignages d'amitié et de soutien sont parvenus à Joëlle et Kevin, épouse et fils de Jean-Michel. Dans une communication adressée à la Fédération, ils nous disent combien ils ont été sensibles au réconfort apporté dans leur douleur et souffrance. Joëlle et Kevin tiennent à remercier toutes celles et ceux qui, par leurs marques d'affection, se sont joints à eux dans cette épreuve.



Cérémonie de purification par un prêtre shinto avant la démonstration de Kashima no Tachi par Inaba sensei.

Avec l'avènement de l'ère Meiji, le Japon sort d'un isolement qui devait le conduire à une ouverture sur le monde et à la signature d'un traité d'amitié et d'échange avec, notamment, la France, qui en fête le 150^e anniversaire. Par Christian Tissier, 7^e dan shihan.

Ouverture et partage



Son excellence Yutaka Imura, ambassadeur du Japon en France ainsi que le Doshu Moriteru Ueshiba ont honoré de leur présence cette soirée exceptionnelle.

Cette année, à l'occasion du 150^e anniversaire des relations diplomatiques franco-japonaises, environ 700 événements culturels et symposiums présentant différents aspects de la culture traditionnelle et contemporaine du Japon ont été organisés en France par l'ambassade du Japon à Paris.

Son excellence, Monsieur Yutaka Imura, ambassadeur plénipotentiaire et 4^e dan d'Aïkido, ne pouvait dans cette dynamique, manquer d'organiser une soirée de présentation des arts martiaux



traditionnels non sportifs à un public choisi et restreint à la Maison de la Culture du Japon à Paris.

Du Shorinji Kempo, du Kendo, du Naginata, du Ken jutsu de l'école Kashima shin ryu avec maître Minoru Inaba et de l'Aïkido avec la venue spéciale pour cette soirée du

Doshu maître Moriteru Ueshiba. 250 invités donc, personnalités du monde politique, des arts, des corps constitués, etc., ne connaissant pas par-

ticulièrement les arts martiaux mais curieux et attentifs au spectacle parfait qu'ils allaient admirer et au discours de présentation de Mr l'ambassadeur dont je me permets de reproduire quelques passages concernant l'histoire et l'avènement de la caste des samourais au pouvoir, leur disgrâce et l'héritage technique et culturel qu'ils nous ont légués.

"Avec la signature de traités avec les 5 principaux pays occidentaux dont la France, le Japon sous le Shogunat de Tokugawa mit fin à 220 années de politique de fermeture du pays.



Cette ouverture au monde extérieur provoqua des conflits fratricides entre le Shogunat qui avait signé des accords internationaux et ceux qui se rassemblèrent autour de l'empereur pour s'y opposer. Après plusieurs années de violents affrontements internes et de guerre civile, le Japon unifié sous le nouvel empereur Meiji commença sa modernisation pour préserver son indépen-



Kendo, Kashima no Tachi et Shorinji Kempo, témoins de la tradition et de la modernité des budo .

dance dans un contexte de pleine expansion des puissances occidentales . À l'époque, un slogan très répandu parmi le peuple japonais était "esprit japonais et technique occidentale" (wakonyosai). Faire progresser le Japon avec un équilibre entre esprit japonais et technique occidentale fut loin d'être une tâche aisée et selon l'époque la tendance fut de favoriser tantôt l'un tantôt l'autre de sorte à ce que le processus de modernisation du Japon s'apparenta à un pendule aux oscillations exagérées.

se des samourais qui étaient les porteurs des valeurs de ce Bushido, ou voie du samourai, fut anéantie lors de la restauration de Meiji. Cependant, qu'ils en soient personnellement conscients ou non le Bushido subsiste toujours dans le cœur des Japonais. "

Dans l'histoire du Japon, l'apparition des premiers samourais remonte aux environs du X^e siècle. À l'origine, ils étaient des mercenaires chargés de protéger les intérêts locaux des nobles et de ce fait

ce qui culmina à la fin du XII^e siècle en l'établissement du premier pouvoir politique régi par les samourais autrement dit le Shogunat. La noblesse japonaise qui avait gouverné jusque là perdit pratiquement tout son pouvoir politique, et sous l'autorité de l'empereur, les samourais dirigèrent le Japon jusqu'à la modernisation du pays au milieu du XIX^e siècle. Au cours de cette histoire mouvementée, les samourais développèrent à tra-

rais. Le Budo fut né de ce précepte avant de s'affiner graduellement par la suite. Il devint l'entraînement de ceux qui doivent faire face à la mort et se rattache très souvent au Shinto et au Bouddhisme, notamment à l'école Zen. Acquérir et conserver ces valeurs morales, dans le but de perfectionner son sens de la vie par le biais de l'héritage technique, donc de la pratique, est depuis 150 ans le chemin ouvert par des hommes excep-



Il n'est pas simple de définir l'esprit japonais, mais disons déjà que le Bushido en représente une partie majeure. La clas-

avaient un rang social peu élevé. Cependant leur force armée leur permit de monter graduellement en puissance,

vers une formation physique et spirituelle deux préceptes distincts qui reflétaient leur position politique et sociale. Le premier, en tant que classe dirigeante, était de cultiver un esprit de dévouement au bien commun. Ainsi, nous retrouvons parfois ici l'influence du Confucianisme. Le deuxième précepte fut, en portant le sabre de disposer de la force morale et de la technique permettant de faire face à tout danger pouvant porter atteinte à sa propre vie. Prêts à perdre leur vie honorablement, à tout moment, ils vivaient une existence meilleure, tel est le paradoxe qui définissait le destin des samou-

Une prestation impressionnante de la FFAAA emmenée par Christian Tissier.

tionnels. Visionnaires et acteurs de leur temps ils ont poursuivi l'échange Orient et Occident dans un domaine éminemment plus riche que celui de la pure diplomatie et de l'échange de la technicité, celui de la culture et du cœur.

**Christian Tissier,
7^e dan shihan.**



Particulièrement remarquable, la démonstration des pratiquantes du Yoshin ryu Naginata-jutsu.

transmission sur mesure

Méthode d'Aïkido, Techniques et Principes, par Arnaud Waltz, 6^e dan, membre du Collège Technique, est une série originale de DVD d'Aïkido qui montre, le plus lisiblement possible, les principes de construction des techniques. Ainsi, sont décrits chronologiquement, une forme d'entrée, une phase de déséquilibre et un engagement ou contrôle final.

Le second opus de cette série propose des repères d'apprentissage pour *irimi nage* et *kote gaeshi*.

Par exemple, pour *irimi nage* sur saisie *katate dori*, différents angles de vue montrent le moment de la saisie proprement dite, la forme de dégagement du poignet qui constitue le point-clé de la forme d'entrée. Les déplacements *irimi*, *tenkan* et *henka* sont décomposés, puis replacés dans la dynamique de la technique globale facilitant ainsi la compréhension de la construction du déséquilibre de *uke*.

Enfin, la phase de projection, avec le travail spécifique des membres supérieurs qui conduit le partenaire à la chute, est également montrée sous plusieurs angles.

Photos 1-2-3, par exemple pour *kote gaeshi*, *tori* effectue un *tenkan* lors de la phase de projection.

Dans un second temps, les explications précises éclairent le pratiquant sur la manière de combiner les principes de construction pour

apprendre et progresser personnellement dans l'étude de l'Aïkido.

Des éléments structurels communs à plusieurs formes ainsi que les points-clés dont la présentation facilite, à notre sens, la compréhension de ce qu'il y a à faire pour apprendre, sont ainsi aisément identifiables. Des commentaires accompagnant les démonstrations permettent de comprendre ce qui est primordial dans la construction technique.

Dans le registre des principes de construction, nous montrons les similitudes et les différences qui existent entre *irimi nage* et *kote gaeshi*. Outre le fait que la première technique soit un *nage waza* (technique de projection) et la seconde un *nage katame waza* (technique de projection suivi d'un contrôle au sol), nous montrons que la phase de déséquilibre et de projection de certains *kihon waza* repose sur deux principes communs de construction : tout d'abord, le travail des mains de *tori* s'effectue dans le prolongement

de l'attaque lors de la phase de déséquilibre avant de se diriger vers le centre de *uke* lors de la phase de projection.

Photos 4-5-6-7, pour *irimi nage* comme pour *kote gaeshi* sur la forme d'entrée extérieure, *tori* vient se placer parallèlement à *uke*.

Dans le même temps, le déplacement des hanches conduit *uke* et *tori* à se retrouver parallèle durant la phase de déséquilibre, pour ensuite se diriger vers le centre de *uke* à partir d'une prise d'angle de 30° par rapport à l'axe de déplacement.

Photos 8-9-10, pour réaliser la phase de projection, *tori* dirige ses actions vers l'intérieur et vers le centre du corps de *uke*.

Les points-clés

Comme dans le précédent programme, une prise de vue globale présente la technique, puis une succession de différents plans précise les phases de placement, de déplacement, de déséquilibre et d'enga-



1



2



3



4



5



6



7



gement final ou de contrôle. L'utilisation systématique de gros plans sur les points-clés apporte une meilleure lisibilité des actions motrices engagées dans la construction d'irimi nage et de kote gaeshi. ●

**Arnaud Waltz, 6^e dan,
DTR Nord-Pas-de-Calais**

À voir :

Techniques et Principes

Vol. 1 : IKKYO - SHIHO NAGE

Vol. 2 : IRIMI NAGE - KOTE GAESHI

p.19

X^e congrès de la FIA à Tanabe

Le X^e congrès de la Fédération Internationale d'Aikido s'est tenu du 5 au 12 octobre 2008 à Tanabe au Japon. Le choix de la ville natale de Ueshiba Morihei correspond au souhait de commémorer, à cette occasion, le quarantième anniversaire de sa disparition.

Remarquablement organisé par l'Aikikai et un grand nombre de volontaires, ce congrès a réuni une quarantaine de nations et plus de 600 participants étrangers.

La délégation représentant la France était conduite par Maxime Delhomme, accompagné de quelques membres du Bureau de la FFAAA et de Christian Tissier.

Les délégations étrangères ont été l'objet d'un accueil chaleureux, tant de la part de la population de Tanabe que du maire de la ville, M. Manago Mitsukoshi, et de toutes les instances officielles qui ont œuvré pour un déroulement parfait. La cérémonie officielle en mémoire de O Sensei a réuni le lundi 6 octobre une foule nombreuse au temple Kozanji puis devant la pierre tombale de O Sensei.

Les jours suivants, pendant que les délégués officiels étaient en réunion, les très nombreux pratiquants venus de tout le Japon mais aussi du monde entier ont pu participer à des stages animés par les plus grands maîtres de l'Aikikai (Tada , Ioyama, Endo, Asai, Tamura, Tissier, pour n'en citer que quelques-uns). C'est ainsi que le stage animé par Christian Tissier a réuni plus de 600 pratiquants.

Les débats en assemblée ont été présidés par le Doshu Ueshiba Moriteru et dirigés par le Président Peter Goldsbury. Ils ont porté sur :

- l'analyse du développement de l'Aikido dans le monde,
- l'adoption de la modification des statuts de la FIA,
- l'étude des rapports du Président, du secrétaire général, du « technical councillor » et du trésorier,
- l'adhésion au World Anti-Doping Agency (WADA),
- les difficultés rencontrées auprès du GAISF et de la Fédération Internationale des Arts Martiaux,
- les demandes d'adhésion de nouveaux pays (Corée, Roumanie, Serbie, Iran),
- L'élection d'un nouveau Bureau (Peter Goldsbury a été réélu Président).

Samedi 11, déplacement de tous les participant dans les monts Kumano, au Kumano Hongu Taisha, haut lieu du bouddhisme au Japon, avec une cérémonie très solennelle suivie de démonstrations effectuées par de nombreux maîtres japonais de la région de Tanabe, Osaka, Nara et Kyoto, mais aussi par les délégations étrangères (Christian Tissier pour la France) et clôturées par le Doshu.

Dimanche 12, enfin, après un grand stage dirigé par le Doshu, rendez-vous en fin d'après-midi pour la « sayonara party », occasion de dernières rencontres informelles et amicales, et de nombreuses photos ! Un grand merci aux organisateurs japonais pour leur écoute attentive, leur gentillesse et la parfaite organisation de ce congrès.

**Paul Lagarrigue,
vice-président de la FFAAA**



De haut en bas :
La statue érigée à Tanabe en l'honneur de Morihei Ueshiba.

Stage et démonstration par Christian Tissier. Le Doshu et le Président de la FIA Peter Goldsbury. La délégation française au travail avant la "sayonara party".



Wa no seishin
sur deux
partenaires
par maître
Alain Floquet.

l'esprit de l'harmonie

« L'harmonie est l'élément primordial de la pratique. C'est l'esprit même de l'Aïkibudo, ce qu'on appelle le wa. L'harmonie confère au divin et débouche sur l'espace spirituel de l'art. L'harmonie, c'est la perfection, la plénitude, la fluidité. C'est la sublimation du mouvement libéré de toute contrainte. Sei shin est l'esprit divin, aussi wa no seishin peut se traduire par esprit d'harmonie ou encore harmonie divine ». Ainsi maître Alain Floquet nous révèle ce que sont les wa no seishin.

Réunir les éléments nécessaires à la réalisation de la technique parfaite, c'est la quête de tout pratiquant exigeant. Daniel Bensimhon, 5^e dan, nous met sur la voie pour parvenir à cette harmonie.

Le mouvement idéal...

Les wa no seishin représentent une forme de travail où les partenaires se rencontrent sans heurt, associant leurs gestes et unifiant leur esprit, leur être, leur respiration. À ce titre, les wa no seishin représentent le mouvement idéal en Aïkibudo. C'est l'aboutissement ultime utilisé comme moyen d'initiation pour le développement de soi et de l'autre. Les progrès des deux partenaires se réalisent en même temps ce qui confère toute l'ori-

ginalité à ce *wa no seishin*. Les *wa no seishin* nécessitent un engagement total et sincère des deux partenaires dans un parfait esprit d'harmonie et d'entraide. Ils s'effectuent naturellement à partir de la distance *ma*, sans complaisance ni rétention. Dans la pratique du *wa no seishin*, l'expression martiale et artistique est complète.

Des principes essentiels...

À partir de saisies diverses (les poignets, le col, les épaules, etc.), il s'agit de canaliser l'action du partenaire de façon à créer un déséquilibre suffisant pour l'amener à la chute. Les mains doivent être toujours ouvertes et il ne faut à aucun moment chercher à ressaisir le partenaire pour lui imposer une quelconque contrainte articulaire ou encore une torsion douloureuse. La force n'est de ce fait jamais utilisée. C'est le déplacement approprié du corps qui permet cette canalisation tout en amplifiant le déséquilibre de l'attaquant. Ce dernier ne doit pas sentir d'arrêt lors du déroulement du mouvement, mais les *wa no seishin* n'existent qu'à la condition que l'attaquant puisse conserver jusqu'à la chute sa saisie. C'est un savant dosage que le corps exerce ; c'est du grand art !

Le *wa no seishin*, un éducatif complet

Effectuer un *wa no seishin*, c'est déjà apprendre à réagir au moment précis où la saisie se matérialise et chercher à créer le mouvement de canalisation indispensable. Sans cette réaction adaptée, le *wa no seishin* disparaît. Mais le pratiquant doit aussi apprendre à réunir son énergie (*ki*) dans son *hara*, à caler sa respiration (le *kokyū*)

afin d'être très opérationnel. Son corps est tonique et l'engagement est total. L'attitude est droite, l'appui sur les jambes est conséquent et la verticalité du corps n'est jamais sacrifiée. Au moment précis de la projection (le *kake*), un *kiai* puissant permet d'évacuer cette énergie contenue dans le bas-ventre et donne, de ce fait, toute la dimension martiale à cet éducatif. Pour parfaire ce travail, le pratiquant doit montrer une attitude déterminée (le *zan-shin*) avec une remise en garde naturelle et vigilante. D'ailleurs, tel que maître Alain Floquet le précise parfois, il est faux de dire que le *wa no seishin* et le *kokyū nage* (projection en utilisant la respiration) sont une seule et même chose.

Le *kokyū nage* est un élément du *wa no seishin* car ce dernier est bien plus qu'un exercice respiratoire.

Le rôle de l'attaquant est tout autant primordial. Il est également tonique, déterminé ; il s'efforce d'être particulièrement disponible et attentif au mouvement qui lui est imposé. De la réunion de tous ces paramètres naît un mouvement esthétique et artistique ce qui représente aussi une par-



ticularité et une richesse des *wa no seishin*. Mais c'est bien de l'ensemble du principe Aikibudo qu'il s'agit ! Tout y est réuni dans un type d'activité vers quoi la pratique tend. Il y a une recherche d'adaptation puis d'inspiration, la quête d'un mouvement pur où le sens directeur du pratiquant est particulièrement mis en avant.

À ce stade de notre explication arrêtons-nous quelque peu sur cette pensée de maître Floquet : « Un mouvement d'Aikibudo est un dessin dans l'espace et le temps, au rythme des sensations, variant à chaque instant. De ce fait, chaque mouvement est unique¹ ».

La technique, une fraction du mouvement...

Le principe du *wa no seishin* représente donc le mouvement idéal mais, lorsque ce dernier est interrompu à un point quelconque de son déroulement, il donne naissance à une technique. Cette interruption nécessite alors la préhension du partenaire — un poignet, un bras, la tête, le kimono... — à partir de laquelle on va agir. La technique est donc une fraction du mouvement dont on a volontairement dévié le cours pour se conclure par un atemi, une projection, une



Le corps est tonique et déterminé. Les appuis sont solides.

L'énergie est libérée au moment de la projection.



... Les *wa no seishin* représentent donc le mouvement idéal mais, lorsque ce dernier est interrompu à un point quelconque de son déroulement, il donne naissance à une technique ...

contrainte articulaire conduisant à la chute. D'un mouvement peuvent découler de nombreuses techniques. Ainsi, les aspects éducatifs de *wa no seishin*, tels qu'ils ont été développés ci-dessus, sont essentiels pour comprendre et mettre en place une technique. La pratique de ces éducatifs doit permettre de libérer le pratiquant d'une quelconque crainte ; il prend confiance en lui et apprend à gérer ses émotions. Il parvient aussi à canaliser son énergie (*ki no nagare*) ce qui est fondamental dans toute pratique martiale.

Certains *wa no seishin* ont été conçus par maître Floquet dans l'idée de favoriser la compréhension d'une technique. L'idée poursuivie est de ne pas interrompre le mouvement initial ce qui est très fréquemment le cas lors de l'apprentissage de la technique en question. Ainsi, prenons l'exemple de la technique de corps *koshi nage* et du *wa no seishin* qui lui est tout à fait adapté. Dans le kata fondamental *kihon nage wasa*, cette technique doit s'effectuer en distance *ma* à partir de la saisie *ryote dori*. Le partenaire est entraîné de façon circulaire autour de celui qui effectue la technique.

Au moment propice, le pratiquant fait obstacle avec son corps et se positionne sous le centre de gravité de l'attaquant pour l'amener à la chute. L'action des hanches (*koshi*) est prépondérante. Mais cette technique n'est possible qu'à la condition de garder toujours le partenaire en mouvement et c'est justement ce que de nombreux pratiquants ne parviennent pas à faire. Le *wa no seishin* adapté à cette technique est alors une excellente réponse à cette difficulté car le mouvement n'est jamais interrompu. La seule différence est que le partenaire contourne complètement

celui qui effectue le mouvement alors que dans *koshi nage*, la rotation est interrompue afin d'envisager la technique de corps. Sur la photographie ci-contre (deuxième à partir du haut), maître Floquet a fait tourner son partenaire qui est passé complètement autour de lui. Il y a d'autres *wa no seishin* directement adaptés à des techniques spécifiques comme, par exemple, pour *shiho nage* ou encore *ude garami*.

Notons pour finir que les *wa no seishin* sont répertoriés en fonction de la chute qu'ils engendrent. Dans cet ensemble de photographies, maître Floquet nous en fait une prodigieuse démonstration. Certains mouvements débouchent sur une chute avant (*mae*) d'autres sur une chute arrière (*ushiro*) et c'est le résultat de la *main guide* (*te no mchi biki*), celle qui a canalisé le partenaire pour le mettre en situation de chute dans la direction souhaitée.

Parfois, les *wa no seishin* peuvent s'effectuer contre plusieurs partenaires en même temps, comme le maître nous le présente si facilement. Terminons cet article par une autre pensée de maître Floquet que nous laissons à chacun le soin de méditer : « *En se détachant de la technique, on entre dans le mouvement et, par cette voie, on entre dans la nature.* »² »

**Daniel Bensimhon 5^e dan Aikibudo,
DTR Nord Pas-de-Calais
Responsable technique pour la
République Tchèque**

Photographies :

Maître Alain Floquet 8^e dan hanshi d'Aikibudo,

DTN Aikibudo.

Uke : Daniel Bensimhon 5^e dan Aikibudo

et Xavier Fleury 5^e dan Aikibudo.

1- Pensées en mouvement – Alain Floquet

Éditions de l'Éveil – page 55.

2- Opus cité, page 54.

Le partenaire est canalisé vers la chute arrière.

Le partenaire est entraîné par le mouvement du corps.

Le « *kake* » : l'instant précis de la projection.

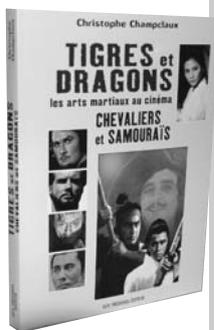
TIGRES ET DRAGONS Chevaliers et samourais

Christophe Champclaux

Voici le 4^e et dernier opus de cette collection consacrée aux arts martiaux au cinéma, par l'un des plus éminents spécialistes du genre. Tous les grands noms du 7^e art japonais — entre autres — y figurent avec de nombreux détails sur la conception et la réalisation de chefs-d'œuvre devenus des classiques incontournables comme la saga des Baby Cart, celle des Zatoïchi jusqu'à la production héritière du Kabuki et celle du maître, Kurosawa. Cette collection est enrichie de très nombreuses illustrations.

304 pages, noir et couleurs, illustré - 23€

4 volumes chez Guy Trédaniel Éditeur



Christian Tissier

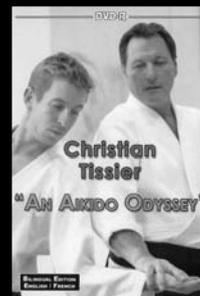
"An Aïkido Odyssey"

Lors de l'Aïkido Expo en 2005, organisée à Los Angeles par Stanley Pranin, quelques prises de vue et une interview ont été effectuées, sans préparation ni projet particulier. Trois ans après, Stanley en fait parvenir à Christian Tissier un montage intéressant et lui demande s'il peut être publié. Sa première réaction fut négative car parler de lui lui semblait incongru et inintéressant. Ce ne fut pas l'avis de proches qui le visionnèrent. C'est la raison pour laquelle il a finalement accepté sa publication.

Contenu du DVD : interview relative au parcours de Christian Tissier, les débuts, points de vue personnels sur la pratique, images d'archives et de cours de l'Aïkido expo 2005.

DVD à commander sur : <http://www.christiantissier.com/>

Par téléphone au : 01 43 28 29 90



365 jours ZEN

À l'aide d'un texte par jour, chaque jour de l'année, ce livre vous permettra d'acquérir la sagesse, l'inspiration et l'humour zen.

Paroles célèbres, poèmes et

koans aideront les enthousiastes du zen à méditer et offriront aux lecteurs des moments de réflexion.

374 pages - 19,80€

Le Courier du Livre



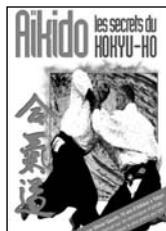
AIKIDO les secrets du kokyū-ho

Olivier Gaurin

Ouvrage technique, ce livre présente un ensemble de 36 fiches explicatives. Dans ces fiches sont expliquées les variantes, les points-clés, les conditions d'exécutions et les mises en application, ainsi que la relation de ces mouvements avec les fameux 36 stratagèmes. Olivier Gaurin donne ici un panorama, très bien illustré, de techniques fondamentales.

192 pages, illustré - 25€

Budo Éditions



HAIKU pour Les amants

Manu Bazzano

Pureté de vision et économie de mots, le haiku saisit la perfection et la beauté de l'amour véritable. Dans cette anthologie, sont présentés des poèmes anciens et modernes de tous les pays du monde.

256 pages, très

illustré - 18€

Éditions Véga



Méthode Aïkido - Techniques et Principes

Par Arnaud Waltz, 6^e dan.

DVD : Vol. 1 : IKKYO - SHIHONAGE - Vol. 2 : IRIMI ANGE - KOTEGAESHI

Arnaud Waltz propose une méthode pratique pour l'étude des *kihon waza*, à l'attention des débutants et confirmés, sans oublier les enseignants qui y trouveront des éléments susceptibles d'alimenter leur réflexion sur la transmission de l'Aïkido. Dans le volume 1, Arnaud Waltz aborde deux *kihon waza*,

Ikkyo et Shihonage, un contrôle et une projection. Le volume 2 est consacré à Iriminage et Kotegaeshi, une technique de projection et une technique de projection avec contrôle au sol. Très détaillés, très pédagogiques, ces DVD sont également très agréables à visionner dans leur conception visuelle originale et novatrice.

BON DE COMMANDE à envoyer à : Arnaud Waltz, 141 rue Anatole France - 93 700 Drancy

Je désire commander *Techniques et Principes* : ex. du vol.1, ex. du vol.2, au prix unitaire de 25€.

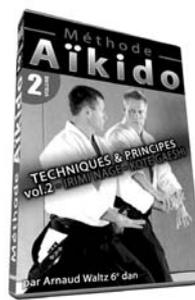
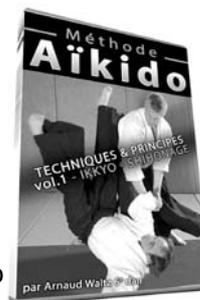
Frais de port 2€ par DVD. Je règle la somme de par chèque à la commande et souhaite recevoir mes DVD au nom et à l'adresse suivante :

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville : Pays :

Renseignements au : 01 48 31 16 68



L'époque moderne nous invite à repenser les rapports entre l'intelligence, toujours dite supérieure, l'affectivité et le corps. Ne pas être dépendant de nos sentiments et de notre corps a été érigé en valeur suprême. Il ne s'agit pas de les détruire mais d'en étioiler les manifestations. L'affectivité doit être refoulée. Dans l'univers du bureau, de l'atelier, il faut être précis, froid, logique et d'humeur égale, la règle et la bonne attitude étant de contrôler les émotions et les sentiments qui n'y ont pas leur place. Les sentiments sont réservés, en principe, à la « vie privée », le soir, le week-end. Quant à notre corps, que nous avons bien maltraité au cours des âges, pire est le sort que nous lui réservons. Il semble que l'on ne puisse atteindre les hautes sphères de l'esprit qu'en le trahissant, le contraignant, "le torturant ? », pour mieux le maîtriser.

Les axes de travail et de réflexion

C'est justement à redécouvrir notre corps que nous invite le Kinomichi, à exploiter son potentiel de sensations, de jouissance et d'équilibre, en prenant simplement conscience de sa totalité. Nous y redessignons un schéma corporel complet où sont inscrites des possibilités d'expression, des sensations revitalisant un corps moribond qui se met en mouvement.

Le Kinomichi est un art essentiellement vivant dont l'instrument est le corps même du pratiquant. C'est

**“Découvrez dans la répétition votre KI, votre énergie. Avec cette énergie vous pouvez aller vers la création de l'espace.”
Masamichi Noro**

au travers de l'entraînement et dans son inlassable répétition que les rythmes du monde s'infusent dans l'être du pratiquant de Kinomichi. Le Kinomichi, tel un violon qui transmet ses vibrations intérieures au violoniste, indissociable de lui-même, exige une participation totale de la conscience à son instrument corps, qui ouvre sur la découverte de soi dans une pratique où s'établit un dialogue avec le partenaire. La recherche d'harmonie à deux dans le mouvement, intensifie le ressenti et l'adhésion à soi-même, où chacun se réapproprie son schéma corporel.

Le respect de son corps et le respect du corps de l'autre, c'est notre personnalité retrouvée. Entraîné dans le mouvement du corps total, l'individu se libère de la

dichotomie arbitraire entre le corps et l'esprit et se reconnaît dans un tout intégré. C'est à partir de ce moment qu'il peut réellement partager. Ce travail et cette réflexion autour d'une reconstruction de la personnalité intégrée, se concrétisent sur trois axes :

1- La découverte du travail corporel spécifique du Kinomichi, fondée sur les sensations, la perception du mouvement et des lois qui l'organisent. L'objectif est que le pratiquant atteigne l'harmonie avec lui-même et parvienne à l'harmonie avec l'autre. Il affine et structure ainsi la prise de conscience de sa « corporatio », acquiert la maîtrise du mouvement et la confiance nécessaire pour se l'approprier. L'accent est mis sur le plaisir de la découverte du mouvement au travers de l'apprentissage de la technique. Ces repères kinesthésiques sont l'ébauche de la réappropriation corporelle qui se développera par l'habileté progressive dans la pratique.

2- Un corps plus disponible et plus réactif. En libérant les énergies bloquées, le pratiquant découvre et explore les éléments fondamentaux du Kinomichi : l'espace, le rythme et l'énergie. La relation à l'espace, appréhendée comme monde sensible et partenaire de jeu, est un moment essentiel de la prise de conscience du corps animé par le plaisir du mouvement et de l'exploration. Habitant l'espace, le pratiquant s'ouvre à une autre réalité, celle de la créativité, car l'espace,

de la relation à soi à la relation à l'autre



élément intangible, s'habite en même temps qu'il se crée. Le travail sur l'espace s'inscrit et s'éprouve dans la relation avec le partenaire où s'opèrent simultanément la structuration du pratiquant et celles des acteurs par rapport à lui.

Le rythme donne naturellement vie et sens au temps, auquel il est intimement lié. La répétition du mouvement induit un lâcher-prise qui permet à chacun d'aller au bout de son geste et de son extension. Le rythme naît d'un mouvement exécuté à fond et n'appartient qu'à celui qui l'exécute. L'alternance dans le mouvement crée le rythme et soutient la gestuelle, lui conférant un phrasé. L'intention portée sur le souffle, plus précisément sur l'expiration, en relation avec l'harmonie du mouvement, sous-tend cette dynamique du



La canne (jo) et le sabre (boken)

Dans l'utilisation du jo et du boken en Kinomichi, ce qui importe est d'acquiescer une certaine attitude mentale que nous pouvons nommer « sagesse immuable ». Immuable ne signifie pas rigide, lourd et sans vie, mais, bien au contraire, le plus haut degré de mobilité autour d'un centre immuable. Jo et boken utilisés sans jamais les penser armes, deviennent, pour le pratiquant, le prolongement de lui-même et de ses possibilités de percevoir l'essentiel du Kinomichi, c'est-à-dire l'unité, l'énergie, l'espace, la spirale d'expansion.

rythme et donne vie et présence au travail dans l'espace. De l'énergie coule la qualité dynamique du mouvement liée à la sensation née de son propre corps et aux impulsions provenant de celui du partenaire. Elle est en relation étroite avec les forces pulsionnelles et le champ émotionnel. Rappelons, ici, que la pulsion, dans sa définition psychologique, est un concept limite qui assure l'unité du sujet entre le psychique et le somatique dont la coïncidence n'est possible que dans le rythme et le mouvement. L'émotion, étymologiquement, signifie mouvement hors de soi et « sortir de soi », être pleinement présent à soi-même et à son partenaire. Pulsions et émotion sont la métaphore du Kinomichi.

3- Jouer de tous ces éléments et de leurs différents liens. Cette alchimie révèle l'expression et les ressources du corps de chacun. Dans la pratique du Kinomichi, sont d'abord recherchées la justesse et l'harmonie du mouvement. Chacun est invité à découvrir la qualité du geste capable de devenir langage pour soi et pour l'autre. Le côté ludique de la relation n'est pas négligé pour autant, ouverture indirecte, et combien importante, au monde émotionnel. Nous partons d'une attention dirigée sur le corps et non de l'émotion, pour aller vers l'expression par le geste et l'action, dépasser les résistances émotionnelles. L'alternance des positions entre *uke* et *nage* offre une autre possibilité de concentration sur le corps et sur la relation physique à soi et à l'autre. La communication ainsi établie reflète à la fois l'aire du réel et celle de l'imaginaire créatif où, d'image en impulsion, chacun s'approprie, par son intégration corporelle, la richesse du Kinomichi.

Notre pratique se situe à la croisée de l'éprouvé, de la connaissance de soi et de l'être. En permettant à chacun de redécouvrir son corps, à quels niveaux le Kinomichi participe-t-il au développement personnel de l'individu ?

Le corps en jeu

Le Kinomichi, art martial, est en marge des mots. Il met en œuvre un travail fondé sur l'éprouvé corporel et participe essentiellement d'une pensée non verbale et visuelle, plus proche des processus de perception sensoriels que d'une pensée verbalisée. Notre hypothèse est que la pratique du Kinomichi, surtout dans ses débuts, entre plus particulièrement en résonance avec les temps originaires de la constitution du sujet, laquelle assure la primauté de l'ancrage corporel et peut constituer un support susceptible d'organiser des changements profonds dans notre relation à nous-mêmes, aux autres et

au monde. Par ailleurs, en mettant constamment en jeu le corps, l'espace, le rythme et l'énergie, le Kinomichi induit des remaniements de notre vécu, non seulement corporel, mais aussi psychique.

De tous nos sens, les sens kinesthésique et visuel sont prioritairement sollicités. Le sens kinesthésique est, par sa nature, un riche pourvoyeur de sensations que la pratique du Kinomichi permet d'explorer et de développer. La pratique en groupe assure des repères spatiaux qui sollicitent et permettent l'élargissement de notre temps visuel. Nous sommes renvoyés à la notion de « bulle », espace intérieur, espace extérieur, où nous trouvons nos limites et notre sécurité. L'espace intérieur ne se conçoit bien que si l'espace extérieur est construit et la structuration de l'espace ne s'opère qu'à travers l'expérience kinesthésique de l'environnement et en fonction de la qualité de la relation établie avec le partenaire. Nous avons souvent observé, chez les débutants, d'abord l'appréhension puis le plaisir de la découverte du déplacement dans l'espace en relation avec le partenaire. La prise de conscience du manque d'aisance dans le déplacement, puis de la progression vers le geste juste et un savoir devenu inconscient du déplacement, permettent l'émergence d'une réorganisation et d'un relâchement corporels, modifiant, dans le même temps, la réalité psychique du pratiquant.

Ainsi le Kinomichi touche-t-il au substrat d'individuation. Sa spécificité de techniques gestuelles et non ver-

Le contact : un art de vie sinon un art de vivre

Le contact, point de rencontre entre l'intérieur et l'extérieur, est l'une des premières expériences du débutant en Kinomichi. Contact avec le sol, l'espace, l'environnement et, surtout, contact avec un partenaire. Dans la recherche du contact, le participant apprend le juste équilibre entre tension et relâchement, pour que le souffle devienne énergie qui, partant du diaphragme pour aller jusqu'à la main et se prolonger à la sensation du contact, nous fait dépasser les limites de notre corps et rencontrer l'autre, au-delà du simple toucher. En réalité, tout se passe à partir des pieds : lorsque la partie inférieure du corps est fermement en contact avec la terre, la partie supérieure est libérée. La mobilité et la sensualité du contact viennent de là et ce simple contact avec le partenaire devient l'aboutissement d'un mouvement de tout le corps, transformé en véhicule d'élan et de circulation parfaite, entraîné de bout en bout par la respiration. Nous pouvons considérer que le contact est l'incarnation même de la recherche de l'harmonie.

Il s'agit d'une recherche de complète entente, de parfaite unité dans le même instant. Sans heurt dans l'action, le contact vise l'amplification de l'énergie pour effacer l'opposition au profit d'une recherche de synchronisation. Ainsi se formera une unité, à la fois forme et mouvement, plein et délié. Un dialogue silencieux, entre partenaires, entre visible et invisible. La réunion de deux êtres en une unité vivante dont la réalisation suprême est l'harmonie du corps, du cœur et de l'esprit.





bales, prises dans les interactions de la pratique en groupe, nous révèle qu'il fait travailler à des niveaux d'identification différents et, souvent, de façon dialectique. Le geste, inscrit dans la technique, donne à voir le corps, reflété par le corps de l'autre. Ce « miroir corporel » dynamique constitue un terrain d'identification réciproque provenant des sensations corporelles. Un geste, invitation à la pratique d'une technique, est proposé, offert en retour et développé dans la répétition. Ainsi, l'acceptation réciproque du même geste technique, phénomène en miroir, relation circulaire sur un mode appel-réponse, fonctionne bien comme signe de reconnaissance, chacun acceptant d'être miroir de soi à l'autre. Cet échange, en marge du langage, permet de faire l'économie de la discursivité, de pouvoir, en quelque sorte, se connaître et se comprendre sans les mots, comme en cachette.

La pratique harmonieuse du Kinomichi nous montre bien comment chacun de nous peut s'accorder à la qualité du mouvement qui nous est offert et l'accompa-

gner par rapport à l'espace, au temps, à l'énergie. Par ailleurs, se trouve privilégié un mode de communication kinesthésique à partir de l'expérience partagée et, aussi, pourrions-nous dire, chorégraphique, qu'il s'agit d'élaborer ensemble. Du symbolique s'introduit qui permet de « se dire » de façon voilée. Cela précise bien comment ce mode de recherche de l'harmonie fonctionne sans expliquer. Des phénomènes de résonance existent entre les pratiquants, qui mettent en relief différents modes de communication, non seulement non verbaux, mais indicibles, ainsi que les divers enjeux du corps. L'originalité du Kinomichi participe d'une dialectique qui ordonne le schéma corporel, amène à la redécouverte de son corps dans sa totalité.

L'espace de liberté

Ainsi le pratiquant, dans le silence de ses gestes, parle directement à l'image inconsciente du corps de l'autre. Enfin, paradoxalement, bien que chaque mouvement et chaque forme ait sa codification propre, le rôle de la créativité de chacun, par rapport aux formes et aux mouvements, est essentiel pour introduire un langage. Avec l'expérience de la rencontre codifiée se développent la capacité de jeu et la recherche de son propre espace de liberté dans le respect de l'autre. C'est le temps de l'expérience d'un acte dirigé par soi-même et l'engagement corporel dans le mouvement codifié où chacun peut exprimer son originalité et sa personnalité. Absorbés dans l'action, créant en nous à la fois une bulle d'aisance et un appel d'être,



commence alors une nouvelle expérience, celle du lâcher-prise, qui fonde le temps d'émergence nécessaire à l'acte créatif. La réalité du travail du pratiquant de Kinomichi est dans sa présence en acte.

Mais l'impulsion, l'aisance, le rythme, l'énergie arrivent quand on leur laisse la place. Pour le pratiquant, la présence est aussi une absence qui fait surgir la mémoire secrète du corps. Le temps d'émergence est ce moment où le pratiquant se laisse surprendre pour, en même temps, reconnaître comme siens le geste, le mouvement, le déplacement, autant de traces éphémères d'une représentation de soi dans l'espace qui démontre que, par nos gestes, nous créons sans cesse et sans cesse nous récréons.

Nous concluons brièvement pour souligner que le Kinomichi, chef-d'œuvre de Maître Noro, est une pratique dont la recherche concernant les fondements théoriques reste très ouverte. Sa spécificité est essentiellement fondée sur la fluidité et l'intégration, par l'expérience vécue. Sa transmission reste en marge des mots et sa théorisation reste avant tout verbale. Partant d'une attention dirigée sur le corps et d'une expression par le geste, le Kinomichi ouvre un espace où peuvent s'épanouir l'imagination, les échanges, la communication et la relation authentique à soi-même et à l'autre.

Il ne nous reste plus qu'à souhaiter que chacun se laisse surprendre et s'interroge sur sa pratique, dans un mouvement dialectique qui lui permette peu à peu d'élaborer quelques concepts susceptibles de l'éclairer. ●

Bernard Hévin

Ukemi

Ukemi, dans la tradition des arts martiaux, est l'art de chuter. En Kinomichi, c'est une façon comme une autre de bouger. Dans cet esprit, le mot « chute » est remplacé par « roulade », le Kinomichi n'étant pas fondé sur un rapport de force mais sur une recherche à deux. L'ukemi n'est qu'un prolongement du mouvement dans lequel uke, dans la poussée de sa saisie, doit continuer à projeter son Ki de manière à aider nage à réaliser sa technique, accompagnant ce dernier pour faire le plus bel ukemi possible. Dans cet esprit, uke a besoin d'autant de concentration et d'habileté que nage et peut apprendre autant de nage, sinon plus. Ainsi, les deux partenaires progressent-ils ensemble et deviennent-ils graduellement plus exigeants, plus en harmonie et plus élégants. L'ukemi n'est plus alors que la recherche approfondie du contact et de l'espace, éléments essentiels du Kinomichi.

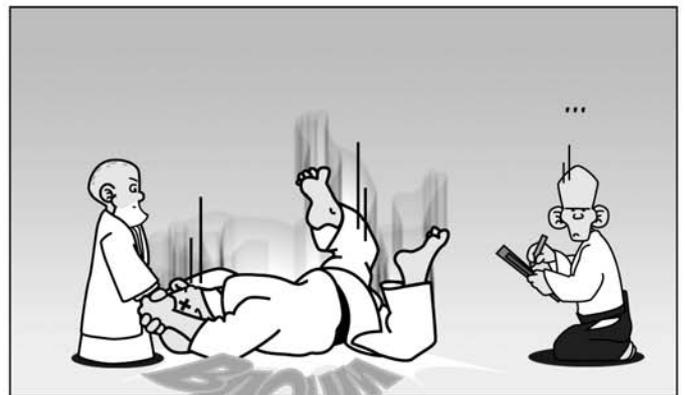


O SENSEI & FILS

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



PLAN DE RESTRUCTURATION



AIKIDO NO KAMI



HERITIER DU TRÔNE



DOSHU* = MAÎTRE DE LA VOIE



FFAAA
 11, rue Jules Vallès
 75011 Paris

tél: 01 43 48 22 22
 fax: 01 43 48 87 91
 3615 FFAIKIDO

www.aikido.com.fr
 Email: ffaaa@aikido.com.fr