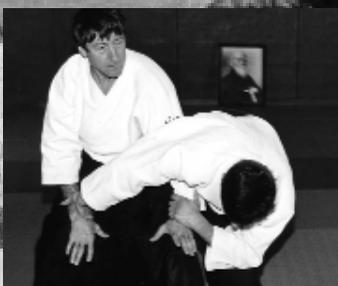


A I K I D O

m a g a z i n e

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO AIKIBUDO ET AFFINITAIRES



ENTRETIEN
Anne-Marie Porcino

technique
alain guerrier

Phillippe Corre
en Bretagne
Zone Harmonieuse

saotome mitsugi
L'harmonie dans la pratique



édito

L'AMBIGUÏTÉ DE L'ART

En ce milieu de saison, je souhaite que la fédération vienne, par ma voix, exprimer ce que nous entendons faire, non pas en tant qu'administratifs mais en tant qu'aïkidokas. Il ne servirait en effet à rien d'avoir une machine qui fonctionnerait sans âme et donc sans raison.

Et si notre raison d'être réside dans notre discipline, faut-il encore rappeler ce qu'elle signifie véritablement.

Ce sens, c'est celui de la vie de tous les jours qui n'est ni la vie, souvent romantiquement revisitée des samouraïs, ni celle d'individus querelleurs qui croiraient avoir trouvé là une arme.

Les techniques martiales font découvrir que le monde réel existe et qu'il peut même résister à notre volonté que nous devons alors ajuster.

Et l'adéquation parfaite avec ce réel est illustrée, guidée, par la totale absence de compétition dans notre art.

Nous ne détruisons rien, le gain n'existe pas, il n'y a pas de résultat concret à nos antagonismes, jamais de verdict définitif.

Une fois nous projetons, une fois nous chutons.

Certains ont même dit que c'était comme cela que nous éludions l'angoisse de l'anéantissement.

Cela laisse du chemin à parcourir.

Et la possibilité de retomber dans le narcissisme, le besoin de supériorité ou d'identification au plus beau au plus fort.

Voire de refouler une agressivité que nous ne pouvons pas accomplir.

Ne cherchez pas les exemples autour de vous car sinon tout le monde va bientôt vous regarder.

Il en est ici de la pratique comme des opinions, ceux qui ne supportent pas le doute, l'ambiguïté des situations qui ne se dénoueront jamais, sont encore loin d'une quelconque quiétude.

C'est pourquoi il faut apprendre à aimer l'ambiguïté, savoir la rendre agréable et confortable, la laisser s'imposer aux fâcheux.

Non pour le plaisir de meurtrir son propre ego mais pour pouvoir admettre cette subtilité particulière de l'Aïkido qui utilisant les instruments de la violence conduit, selon l'expression de O'Sensei, à la victoire par la paix.

Je sais cela paraît irréconciliable mais c'est justement cela qui fait l'art.

Et que cela soit déstabilisant, n'est-ce pas le meilleur débat pour un mouvement qui doit se continuer après avoir quitté le Dojo ?

Maxime Delhomme
Président de la FFAAA



Pour celles et ceux qui souhaitent poursuivre intensément leur pratique de l'Aïkido, mais également profiter de leurs vacances, des stages d'été, ouverts à tous les pratiquants, sont proposés un peu partout en France et en Europe.

Stage international dirigé par Asai Katsuaki sensei

les 15 et 16 octobre à Paris
Renseignements :
FFAAA 11, rue Jules Vallès
75011 Paris
Tél: 0143482222
Email: ffaaa@aikido.com.fr

STAGE FÉDÉRAL

◆Dinard

stage national enseignants et futurs enseignants dirigé par Franck Noel, 6ème dan et Bernard Palmier, 6ème dan, du 20 au 24 août.
Renseignements : FFAAA
11 rue J. Vallès 75011 Paris.
Tél: 0143482222
Email: ffaaa@aikido.com.fr

STAGES DES TECHNICIENS

◆Ile Sainte Marguerite

stage dirigé par Alain Guerrier, 6ème dan, du 23 et 24 juin.
Renseignements au : 0494531400.
Email: guerrier@worldonline.fr

◆Prague Rep. Tchèque

stage d'été dirigé par Joel Roche, 5ème dan, du 30 juin au 6 juillet.
Renseignements au 0224817431.

◆Paris Dojo PSG

Dojo d'été avec Gérard Dumont, 6ème dan, du 3 juillet au 9 août.
Centre Aquaboulevard 75015 paris.
Renseignements: 0140279375

◆Paris Vincennes

stage dirigé par Christian Tissier, 7ème dan Aïkikai, du 5 au 8 juillet.
Cercle Tissier, 108 rue de Fontenay, Vincennes. Renseignements au 0143282990 et 0494816157.

◆Andernos les bains

stage dirigé par Philippe Léon, 5ème dan, du 7 au 12 juillet.
Dojo du Diapason.
Renseignements au 0611149091.

◆Lampaul plouarzel

stage dirigé par Jean Luc Subileau, 6ème dan, du 8 au 14 juillet.
Complexe sportif Lampaul Plouarzel.
Renseignements au 0549096074.

◆Autrans

stage dirigé par Bernard Palmier, 6ème dan, du 7 au 14 juillet.
Apporter Jo et Bokken
Dojo Centre JMP "Le Cochet"
Renseignements au 0476953055 et 0140377474.

◆Gujan Mestras

stage dirigé par J.M. Mérit, 5ème dan, du 8 au 14 juillet.
Gymnase "Chante Cigale".
Renseignements au 0546963161.

◆Hendaye

stage dirigé par Philippe Grangé, 4ème dan, du 8 au 14 juillet.
Gymnase "Chante Cigale".
Renseignements au 0556808658

◆Ile de Noirmoutier

stage d'été dirigé par Joel Roche, 5ème dan, du 9 au 15 juillet.
Apporter Jo et Bokken
Renseignements au 0241487566.
E-mail: joelroche@mageos

◆Boulouris

stage dirigé par Shoji Seki shihan, professeur à l'Aïkikai de Tokyo, 7ème dan, du 14 au 21 juillet au CREPS de Boulouris
Renseignements au 0493988313.

◆Alpes d'Huez

stage dirigé par Patrick Bénézi, 6ème dan, du 15 au 20 juillet et du 22 au 27 juillet, Palais des sports.
Renseignements au 0148086442 et fax: 0143989974.
Email: patrick.benezi@wanadoo.fr

◆Saint Pierre d'Oléron

stage dirigé par Franck Noel, 6ème dan, du 16 au 28 juillet.
Renseignements au 0563335170.
Email: noel.franck@wanadoo.fr

◆Fréjus

stage dirigé par Alain Guerrier, 6ème dan et Philippe Grangé, 4ème dan, du 23 au 29 juillet.
Dojo COSEC de Sainte-Croix
Renseignements au : 0556808658 et 0494531400.
Email: guerrier@worldonline.fr

◆Soulac sur mer

stage dirigé par Christian Tissier, 7ème dan Aïkikai, du 29 juillet au 3 août et du 5 au 10 août.
Apporter Jo et Bokken
Renseignements au 0143282990 et 0494816157.

◆Evian

stage dirigé par Gilbert Maillot, 4ème dan, du 5 au 11 août.
Renseignements au 0468620620 et 0615200696
Email: gilbert.maillot@wanadoo.fr.

◆Le temple sur Lot

stage dirigé par J.M. Mérit, 5ème dan, du 6 au 11 août.
Renseignements au 0553405050 et Fax: 0553405051.
E-mail: lembrun@hotmail.com

◆Wattens- Autriche

stage dirigé par Paul Muller, 6ème dan, du 11 au 17 août.
Apporter Jo et Bokken
Renseignements au 0512/560928.
Email: csab3415@uibk.ac.at

◆Chateau de Wegimont Belgique

stage dirigé par Christian Tissier, du 11 au 19 août.
Renseignements au Fax: 003243772507 ou 003242648782 et 003287316485.
Cercle Tissier: 0143282990

◆Estavar

stage dirigé par Franck Noel, 6ème dan, du 12 au 18 août.
Salle polyvalente d'Estavar.
Renseignements au 0468731334.
Email: noel.franck@wanadoo.fr

◆Canal de la Garonne

stage dirigé par Gilbert Maillot, 4ème dan, du 12 au 18 août.
Renseignements au 0468620620 et 0615200696
Email: gilbert.maillot@wanadoo.fr.

◆Le Vigan

stage international dirigé par Saotome sensei, du 18 au 26 août.
Apporter jo, bokken, shoto bokken, tanto.
Renseignements au 0299688248 ou 0687428828.
Email: aikido-harmonie@wanadoo.fr

◆Simiane la Rotonde

stage dirigé par Paul Muller, 6ème dan, du 20 au 26 août.
Renseignements au 0492759913.
Email: gilles.chaloux@wanadoo.fr

◆Antibes

stage dirigé par Paul Muller, 6ème dan, du 27 août au 2 septembre au CREPS.
Renseignements au 0686570166.

◆Endo sensei, 8ème dan.

À toulouse les 29 et 30 septembre et à Paris les 6 et 7 octobre.
Renseignements:
Franck Noel au 0563335170.
Email: noel.franck@wanadoo.fr
Christian Tissier au 0143282990 et 0494816157.

aikido

MUSUBI, L'HARMONIE DANS LA PRATIQUE

Pour Mitsugi Saotome, 8ème dan, la pratique de l'Aïkido est le chemin qui doit mener à la réalisation de soi. L'acquisition des techniques fondamentales, et les grands principes développés par le fondateur doivent fusionner pour mener à une parfaite harmonie.

L'Aïkido est l'étude de la sagesse. Si vous ne pouvez ni vous contrôler ni croire en vous-même, si vous ne pouvez pas voir en vous clairement, alors vous ne pourrez jamais connaître les autres, et vous ne serez certainement pas capable de les contrôler. Le but de l'entraînement en Aïkido n'est pas de former des combattants agressifs, mais de travailler la sagesse et le contrôle de soi. En tant qu'étudiant en Aïkido, vous devez apprendre à vous améliorer et à vous polir, et non à rentrer en compétition avec les autres. La clé de ce processus, et le cœur de l'Aïkido est le Musubi.

Ce mot se traduit facilement par "unité", ou "interaction harmonieuse". En pratique, le Musubi signifie l'habileté à s'harmoniser, tant physiquement que mentalement, avec l'énergie et le mouvement de votre partenaire. Le Musubi est l'étude d'une bonne communication. Dans n'importe quelle interaction entre les gens, la communication existe, même sans connaissance préalable. C'est aux participants impliqués dans une interaction de déterminer si la communication serait productive ou sans efficacité, amicale ou hostile, vraie ou inappropriée. Musubi peut donc signifier la capacité à contrôler, à altérer l'interaction, à changer une approche hostile en une rencontre saine, à transformer une attaque en une poignée de mains. Musubi est à la fois une méthode d'apprentissage et le but de l'étude. Musubi, dans son ultime amélioration, relate l'accomplissement d'un sens de l'harmonie universelle. Techniquement, Musubi se traduit par l'habileté à contrôler les rencontres dans un sens mutuellement bénéfique. Une telle habileté peut-elle s'accomplir par la force, par la contrainte, ou bien en effrayant la personne à qui l'on enseigne? Non. Musubi doit être enseigné et étudié en accord avec les principes qui l'illustrent, de telle sorte la conscience des étudiants en Aïkido soit redéfinie au fur et à mesure qu'évoluent les mouvements du corps. Musubi doit être enseigné à travers de bonnes interactions, dans une direction ferme, mais bienveillante.

Apprendre à répondre aux attaques par le Musubi est un processus long et difficile. On ne peut pas se battre avec un débutant et lui dire: "Ne te bat pas harmonise, harmonise!" Le débutant ne va pas

harmoniser, mais réagir avec la peur et l'agressivité, des réactions instinctives provoquées par toute menace. Le débutant cherchera à se défendre en étranglant ou frappant l'agresseur.

En Aïkido, le but n'est pas d'exciter ces instincts animaux, mais de les maîtriser, de les contrôler. C'est pourquoi, et tout particulièrement avec les débutants, nous utilisons toutes sortes d'attaques variées. L'étudiant débutant n'est pas formé pour gérer dans le calme, ou avec des techniques appropriées, des attaques réelles comme les coups de poings ou les coups de pieds. Les saisies permettent au débutant d'étudier des techniques sans aucune peur, dans une interférence physique saine en apprenant les réponses correctes. Plutôt que de s'engager dans le combat ou la compétition, l'étudiant affine à la fois le mouvement et l'esprit. L'étudiant apprend le contrôle de lui-même, du partenaire, et de la relation qui les unit. Les saisies ont l'avantage de reposer sur un contact physique entre partenaires de telle sorte qu'ils soient tout deux capables de ressentir un vrai travail sur le mouvement. S'il n'y a pas de contact physique, les étudiants débutants ne parviendront jamais à explorer la mécanique de la technique.

L'ÉTUDE DE LA SAGESSE

La pratique pour les débutants devrait souvent commencer avec des prises statiques. Ceux-ci permettent l'étude d'une posture correcte, le travail des pieds, et la position du corps. Les étudiants devraient alors progresser dans les prises en mouvement, qui permettent le développement d'un sens du temps et de la distance et l'exploration d'un relationnel spatial entre eux les partenaires.

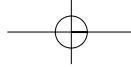
Pour saisir la profonde harmonie de l'Aïkido, un travail minutieux sur les enchaînements techniques est nécessaire.

Les étudiants peuvent commencer à apprendre à s'ajuster à des degrés différents de forces, de vitesse et de direction. Ils peuvent commencer à travailler dans la confiance leur capacité à communiquer avec leurs partenaires, à construire leur sens de l'intuition concernant les mouvements et les intentions de leurs partenaires.

La coopération est toujours primordiale dans l'entraînement de l'Aïkido. Presque toutes les pratiques sont faites avec un partenaire, et la relation avec les partenaires doit être une manifestation du Musubi. Les deux Nage et Uke supportent cette responsabilité. Alors que Nage doit s'entraîner pour s'harmoniser avec lui, plutôt que de se battre contre lui, Uke doit apprendre à attaquer de la façon appropriée à la technique étudiée. Cette coopération établit les bonnes conditions pour apprendre. Par exemple, si l'enseignant a démontré une technique incluant une projection frontale, c'est approprié pour Uke de pousser en avant. Si au lieu de cela, Uke tire en arrière, tentant de contrer, ceci réduirait la pratique à un combat, et aucun étudiant ne pourra apprendre comment fonctionne la technique. Les étudiants avancés peuvent tirer un bénéfice appréciable de ces attaques inattendues, en pratique libre, et tenter de contrer en retour. Mais cela ne peut être accompli qu'après des années de pratique, conditions requises, pour ces actions.

L'étude de l'Aïkido est l'étude de la sagesse, et la sagesse, en large partie, est la possession d'un large sens. Un sens commun, malheureusement, est plus rare que son nom pourrait impliquer. En ce sens c'est perdu ou jamais appris. L'entraînement au Musubi et des principes de base de l'Aïkido invoquent le réapprentissage d'un sens





commun. nous trouvons cela évident dans les mouvements de base de défense Irimi et Tekan. Ces deux mouvements peuvent aussi être appelés Irimi-Tenkan, comme le Yin et le Yang sont des parties d'un tout.

Irimi et Tekan sont deux mouvements que les gens utilisent dans la vie de tous les jours sans aucune pensée. Imaginez que vous êtes en train de marcher dans une rue encombrée par un flot de piétons. Vous voyez quelqu'un venir directement vers vous, marchant dans la direction opposée. Allez-vous reculer brusquement vers les gens qui arrivent derrière vous? Bien sûr que non. Vous allez continuer à avancer en pivotant légèrement sur un côté pour laisser le passage à la personne qui vient sur vous. Ceci est un exemple d'Irimi. Maintenant imaginez que cette personne vous pousse tandis que vous vous croisez. Allez vous vous accrocher à lui au risque de perdre votre équilibre? Non, vous allez pivoter afin de conserver votre équilibre et de continuer à marcher. Ceci est Tekan. Les deux mouvements sont simples, des exemples naturels du bon sens commun. N'importe qui peut les appliquer, leur extrême sim-

plicité et leur universalité confirment leur vérité. Mais la personne qui n'est pas entraînée en Aikido, voyant quelqu'un venir sur elle pour une attaque risque de commettre la même erreur que le piéton dans une rue encombrée: reculer brusquement. Lors d'une poussée hostile, la personne agressée tente de bloquer ou de saisir l'assaillant pour garder son équilibre. Dans une rue encombrée, une personne montrera une compréhension naturelle du Musubi. Mais face à une menace, notre esprit régresse sous l'emprise de la peur, notre corps perd son habileté à réagir efficacement en conservant toute son habileté.

L'entraînement en Aikido, au travers d'un processus graduel et coopératif, nous apprend à appliquer les principes du Musubi dans des situations difficiles. Il enseigne à l'esprit la façon de garder son calme, à la vision de rester claire, de façon à ce que la peur, la colère, ou le manque de confiance n'entravent pas les mouvements du corps. Il rend notre corps souple et apte à toute réponse. La pratique permanente procure à notre corps la sagesse de l'expérience. De cette façon, le corps devient tout à la fois le reflet et la manifestation physique de l'esprit. Le corps et l'esprit travaillent ensemble, toujours dans cette relation du Musubi, nous permettant de réagir avec efficacité et simplicité, à rester attentif sous la pression, plutôt que de se laisser dominer et contrôler par les circonstances.

L'ÉNERGIE CIRCULAIRE

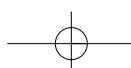
On peut observer qu'arrivés à un haut niveau de pratique, les étudiants de l'Aikido se frappent et se projettent très durement. Mais ils ont été amenés à ce stade de leur entraînement par des étapes successives qui ont éduqué l'esprit tout autant que le corps. Ainsi, une attaque brutale devient un défi à relever et non plus une agression. Le propos des frappes de la main ou du pied dans la pratique n'est pas une tentative de détruire un ennemi, mais un moyen de découvrir vos propres capacités ainsi que celles de votre partenaire: force, équilibre, intuition et stabilité mentale. Au lieu d'agir les uns envers les autres avec suspicion, angoisse, ou esprit de compétition, vous rencontrez votre partenaire de pratique avec concentration, sincérité, et un véritable sens d'épanouissement.

Gardez en tête cet exemple de la façon dont Irimi

" La coopération est toujours primordial dans l'entraînement de l'Aikido. Presque toutes les pratiques sont faites avec un partenaire, et la relation avec les partenaires doit être une manifestation du Musubi. "

et Tenkan opèrent automatiquement dans les situations de votre vie quotidienne. Une autre application importante de Musubi se rencontre dans cette même rue encombrée. Lorsque vous croisez le piéton qui avance vers vous, votre réaction reflète et répond à l'attitude de l'autre personne plutôt que rentrer en conflit avec elle. La rencontre vous-même et l'autre piéton se fait dans un flux souple et continu, avec un don et une prise de force et de direction. Ceci est un autre élément du Musubi, et peut-être le plus important: l'apprentissage de la sensation et de l'utilisation de l'unité de l'énergie.

Voilà pourquoi Kokyu Tanden Ho, ainsi que le disait O Sensei, est la base de l'entraînement du Musubi. Kokyu Tanden Ho n'est pas une technique de combat, mais l'étude des relations physiques et du mouvement. Dans cet exercice, deux partenaires sont assis en Seiza l'un en face de l'autre. Uke agrippe Nage. Nage, utilisant tout son corps dans une unité coordonnée, tente de déséquilibrer Uke. Le propos de Kokyu Tanden Ho est de découvrir le principe de l'énergie circulaire. Alors que Uke agrippe fermement les poignets de Nage et provoque ainsi une résistance, Nage reçoit cette énergie que Uke lui donne, et la retourne vers le centre d'équilibre de Uke. Tout le corps de Nage doit agir dans l'unité. Nage doit porter la prise de



aikido

Uke en extension, avec ses bras agissant comme des ressorts afin de se replier avant de se détendre à nouveau. Il doit inspirer lorsque Uke l'attrape, et expirer en renvoyant la force d'Uke. Son esprit doit rester souple et réceptif.

Kokyu Tanden Ho n'est pas un exercice réclamant un esprit de compétition entre les partenaires, ce n'est pas un concours de force. Uke fournit suffisamment de force pour solliciter Nage, mais sans aucun excès, car alors l'exécution de l'exercice deviendrait impossible. Nage ne doit pas chercher à projeter Uke, mais doit se servir de cet exercice pour étudier l'équilibre, la respiration, et l'union des énergies physiques et mentales. Ainsi, au fur et à mesure de votre progression, vous découvrirez que la force de votre adversaire travaille à votre avantage. Et cela parce que Kokyu Tanden Ho travaille sur le principe du Musubi. En absorbant l'énergie et en la retournant, on aboutit à la combinaison des énergies de Uke et de Nage. Nage dispose ainsi de sa propre force, mais aussi de celle de Uke. Plus Uke résiste et mobilise sa force, plus l'outil dont dispose Nage sera important. Cette circularité de l'énergie est l'essence du Musubi.

Vous devez appliquer les principes du Musubi lorsque vous vous entraînez, lors de l'exécution de

Mitsugi Saotome s'est imprégné des principes fondamentaux de l'Aikido comme Uchi deshi de Morihei Ueshiba.



Kokyu Tanden Ho, mais également dans chacune de vos techniques d'Aikido. C'est Musubi qui vous permettra d'atteindre ce point où votre taille et votre force ne feront plus la différence dans votre habileté à exécuter la technique. Si vous échouez dans votre approche du Musubi, dans son intégration dans vos techniques, vous resterez toujours à la merci de la force des autres, vous serez toujours en danger de retomber dans la lutte et la compétition. O Sensei répétait encore et toujours à ses élèves que les principes qui gouvernent la nature sont les mêmes que ceux qui gouvernent l'Aikido. Un petit oiseau peut voler dans un vent léger, mais il ne peut lutter contre son souffle. Il doit se servir de la force du vent pour aider sa progression. Vous pouvez piloter avec succès un petit bateau sur une mer démontée, mais uniquement si vous connaissez la façon de prendre les vagues. De la même façon, l'étudiant d'Aikido doit apprendre à recevoir la force et à la transformer en alliée plutôt que de la combattre. C'est la sagesse, et c'est la réalité du Musubi.

PRATIQUE ET CONFIANCE

Alors que vous continuez à vous entraîner, votre habileté à utiliser les principes du Musubi doit s'accroître. Le débutant a besoin du contact physique pour ressentir le contact physique entre son partenaire et lui-même. Le pratiquant avancé apprend à maintenir cette connexion avec de moins en moins de contact physique. Certaines techniques peuvent même être exécutées sans le moindre contact physique. La pratique quotidienne augmente votre capacité à vous relier non seulement avec les personnes avec qui vous pratiquez, mais également avec tout le monde, parce que cette pratique élargit votre vision, votre intuition et votre sensibilité. Dans votre vie quotidienne, il y a moins de contacts physiques avec les autres, mais les leçons de votre entraînement peuvent être appliquées de façon profitable dans votre relation aux autres, et votre relation avec toute l'humanité. Ce processus de vous libérer de vos aveuglements, de permettre à votre conscience de s'épanouir, d'inclure tout ce qui se présente, ce processus ne doit jamais prendre fin.

Pour conclure, rappelez-vous que pour atteindre le Musubi dans votre pratique, vous devez établir des relations de confiance avec vos partenaires d'entraînement. Sans confiance, vous ne pouvez pratiquer l'Aikido. Les Bujutsu anciens formaient des combattants redoutables, mais ils ne prênaient pas nécessairement l'illumination de l'esprit. La plupart du temps, les élèves des Bujutsu étaient sévèrement punis, cela développait en eux une méfiance exacerbée, une conscience paranoïaque, une mentalité de bagarreur de rue. Le propos de l'Aikido, au contraire, est d'élever l'esprit, de l'améliorer, de gagner la force à travers la sagesse, et non à travers la brutalité. C'est pourquoi le processus

"Vous devez appliquer les principes du Musubi lorsque vous vous entraînez, lors de l'exécution de Kokyu Tanden Ho, mais également dans chacune de vos techniques d'Aikido."

de l'entraînement en Aikido est si important. Par l'éducation graduelle qu'il reçoit, l'étudiant de l'Aikido perfectionne son habileté et en vient à demander un entraînement plus sévère. La signification de son entraînement est alors modifiée. Les chutes brutales, les frappes sèches ne sont plus des instruments de menace, mais des outils qui servent à améliorer l'habileté du pratiquant. La différence entre les Bujutsu anciens et l'Aikido dans la sévérité de l'entraînement est la même qu'entre un incendie de forêt et un feu de forge contrôlé. Le premier détruit, déforme et tue. Le second, avec une chaleur et une intensité égale, améliore le métal brut, le façonne, et le transforme en objet de beauté. Les pratiquants d'Aikido doivent toujours se rappeler que le but de leur entraînement ne vise pas à intimider le partenaire, ou à masquer leur ego par une auto-indulgence lorsque le partenaire progresse. Il vise à les pousser au dépassement de soi, à une recherche de progression permanente. Si ces qualités de confiance, de coopération, d'ouverture d'esprit et de générosité dans la pratique de l'Aikido permettent à ses pratiquants de rejeter la peur qui les limite, qui inhibe leurs capacités à agir avec les autres, si ces qualités les conduisent à gagner la confiance en eux-mêmes, à se mettre en communication harmonieuse avec les autres, alors le Musubi est accompli. Sans le Musubi, l'Aikido n'est plus l'Aikido, mais une technique de combat comme n'importe quelle autre.

Mitsugi SAOTOME

The Principles of Aikido
Traduit de l'américain par
Christophe Champclaux

ON L'APPELAIT PROFESSEUR

Ceux qui avait connu Jean Zin l'appelaient ainsi car il refusait le titre de maître qu'il réservait strictement à Jigoro Kano fondateur du Judo et à Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aikido.

Cet homme remarquable, à qui le Judo provençal et l'Aikido français ne lui doivent rien d'autre que la vie, s'est éteint à l'âge de 86 ans, le 8 février dernier à Marseille.

Né à Padoue en 1915, cet émigré italien a servi pendant la deuxième guerre sous le drapeau français et c'est en 1942 que ce grand gaillard (1,85m, 81kg), fit sa première rencontre avec le Judo. En effet, cette année là on proposait à une ligne de sous-officiers désœuvrés de se mesurer à un petit homme aux yeux bridés d'à peine 1,60 m... Comme tous ses collègues il se retrouva illico au tapis... Convaincu et enthousiasmé il décida de consacrer sa vie à cet art martial.

En 1946 il fut ceinture noire de Judo puis sa soif de victoire lui ramènera plus de 280 titres et trophées au cours de sa carrière.

En 1945 il fit partie d'un petit groupe qui déposa les statuts de la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées qui sera homologuée en 1946.

A l'origine de la création de la ligue du Sud-est de Judo, il fonda en 1947 son propre club à Marseille : Le Judo Club de Provence.

En 1952, il rencontrait un deuxième petit Japonais qui le marqua autant que le premier, un certain Tadashi Abe, venu du Japon avec une nouvelle discipline, l'Aikido. Cela l'emballa autant que le fit le Judo quelques années auparavant, et il décida "donner sa chance" à cette dernière; il hébergea donc cet expert dans un studio du rez-de-chaussée de son club où des experts de Judo avaient déjà séjourné (Ichiro Abe, Kenchiro Abe, Fukami). Par la suite d'autres experts japonais occuperont ce logement près du Vieux Port de Marseille, les maîtres Noro, Nakazano, Tamura. Enfin, l'Aikido français grâce à Jean Zin prenait ses marques

sur le sol français et Marseille était après Tokyo, la deuxième ville au monde où l'on pratiquait l'Aikido. De tous ces experts, seul Tamura sensei est resté dans la région.

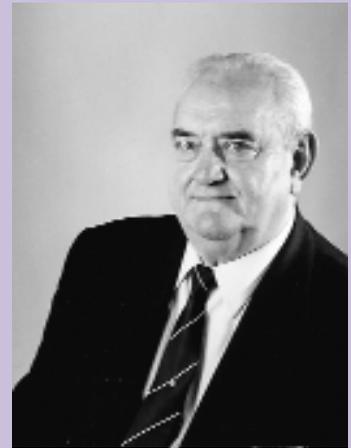
En Aikido, Jean Zin a obtenu le shodan, le nidan, ainsi que le sandan (22-04-58) et le yondan (22-04-67) de l'Aikikai.

En 1973, il est nommé dans l'ordre national du mérite.

Après avoir mis en place plus de 400 dojos, et formé plus de 450 ceintures noires, il fêtera le 28 mai 1996, ses 50 ans de ceinture noire de Judo.

Jean Zin avait dédié une phrase à ses deux maîtres Shozo Awazu et Mikinozuke Kawashi : "L'arbre qui a donné toutes ses graines peut disparaître, la forêt le remplacera..." Cette phrase, l'ensemble du Judo et de l'Aikido français peut et doit la lui retourner. Nous ne te disons pas Adieu mais simplement Au Revoir, les 500000 licenciés de Judo, les 60000 licenciés d'Aikido, graines issues de ton arbre formeront la forêt que tu as déjà entrevue et essaïmeront pour former à leur tour quelques bosquets.

Ces pratiquants, tous quelque part tes "enfants" ont perdu un père spirituel.



Suzanne Moustier

4ème dan d'Aikido.

Présidente de la Ligue de Provence FFAAA

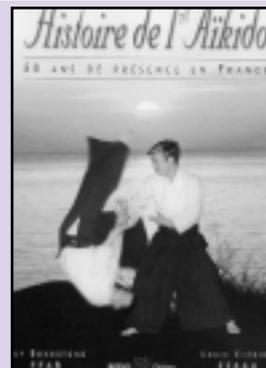


"AÏKIDO, la référence des mouvements de base".

Dans cette K7 réalisée lors de ses séjours au Japon par Alain Guerrier 6è dan de l'Aikikai, vous pourrez voir O sensei Morihei Ueshiba montrant des techniques de base avec ses uchi-dechi de l'époque, T. Abé, K. Tohei, K. Ueshiba entre autres, mais également les

plus grands maîtres de l'Aikikai, K. Osawa, S. Yamaguchi, M. Saotome, M. Hikitsuchi etc. dans leurs démonstrations respectives. L'intention du réalisateur est de créer une référence didactique, en montrant les mouvements par O sensei puis tels qu'ils sont enseignés par ses élèves directs : "J'ai pu filmer quatre années consécutives tous les sensei que je désirais. Dans le montage que je viens de terminer sur ordinateur, j'ai fait précéder les sensei de l'Aikikai par O Sensei lui-même. J'ai également filmé les démonstrations qui se déroulaient lors des Kagami-Biraki (fêtes de tous les dojos de budo en début d'année)".

VHS, PAL, durée 35 mm. 250 Frs.
À commander auprès de l'auteur au : 0494531400



HISTOIRE DE L'AÏKIDO 50 ans de présence en France

Par Guy Bonnefond et Louis Clériot

Cet ouvrage extrêmement complet, remarquable de précision, est indispensable à tout aikidoka désireux d'être en harmonie avec l'histoire en France de l'Art martial qu'il pratique.

Édité par Budo Éditions, HISTOIRE de L'AÏKIDO, 318 pages, format 215 X 300, est vendu 190 F - 28,95 Euros (broché) ou 240 F - 36,60 Euros (relié), dans toutes les bonnes librairies.

Disponible sur commande à la FFAAA (frais de port: 30F par livre)



EN KIOSQUE:

Le nouveau dossier spécial AÏKIDO qui donne une large place au Doshu Moriteru Ueshiba ainsi qu'à Yamaguchi sensei et Christian Tissier entre autres, est actuellement disponible chez votre marchand de journaux.

entretien

anne-marie porcino

C'est la curiosité qui a poussé "Nanou" Porcino à passer la porte d'un dojo. Le Judo d'abord, la rudesse des combats, convenait parfaitement à son dynamisme sportif. Après quelques années consacrées à la danse elle découvre l'Aïkido, une voie d'harmonie qu'elle ne quittera plus. Plus de 20 années de pratique, aujourd'hui 4ème dan, elle enseigne à Marseille où son enthousiasme ne laisse personne indifférent.

La fidélité à un sensei ou à une école vous paraît-elle nécessaire ?

Au départ, quand on aborde une nouvelle discipline, il est parfois difficile de trouver le sensei avec qui l'on va pratiquer. L'affinité entre ces 2 personnes est importante, la méthode qu'il va employer pour faire aimer ou découvrir ce qu'il enseigne vous conviendra ou non, sa personnalité

on est un peu perdu avec le regard assez timide. Alors viennent les anciens qui vous guident et répondent à vos interrogations muettes et vous parlent des principes, de l'étiquette. Comment monter sur le tatami, le salut en début de cours, comment inviter un partenaire.

Enfin tous ces gestes, attitudes et pensées qui nous font découvrir, pas seulement un art martial où la force physique prime, mais aussi une philosophie, une voie où res-

LES ARMES NATURELLES DU COEUR

vous séduira ou vous repoussera. Mais lorsqu'on a trouvé son sensei, il faut essayer d'y rester fidèle.

J'ai eu la chance de commencer avec Lilou Nadenicek il m'a insufflée sa passion et transmis son savoir pendant des années. J'ai aussi découvert un autre aspect de l'Aïkido avec Denis Martin. Tous deux m'ont enseigné un Aïkido qui appartient à la même école, mais avec une approche différente. J'ai également suivi avec beaucoup d'intérêt les stages internationaux de Christian Tissier.

Durant toutes ces années, j'ai suivi une même école, issue de la pensée de Kishomaru Ueshiba et de Yamaguchi Seigo. Ces grands maîtres japonais ont légué leur savoir, leur passion à mes sensei et c'est tout naturellement que je suis restée fidèle à cette école née de la passion et du goût du perfectionnement.

Le respect de l'étiquette est particulièrement important en Aïkido, cela doit-il avoir une influence sur le quotidien du pratiquant ?

Lorsqu'on rentre pour la première fois dans un dojo, on sent immédiatement une ambiance différente de celle des clubs de sport. Puis l'on fait ses premiers pas sur le tatami,

respect, reconnaissance, échange, entraide, tiennent une place fondamentale.

Cette philosophie imprègne peu à peu notre for intérieur et dérange notre ego, alors bien des questions commencent à se poser.

L'orgueil, l'égoïsme, l'égoïsme font loi dans notre monde moderne, mais ils n'ont pas leur place dans les cours d'Aïkido et ne peuvent que dénaturer la pensée de Maître Ueshiba. Si nous voulons évoluer et progresser et là, je parle de la technique, il faudra être modeste, accepter les corrections de nos anciens et même parfois des débutants qui, gênés par leur propre corps, se placent comme ils peuvent et c'est alors qu'on effectue notre mouvement malgré toutes ces difficultés présentes.

Partager notre savoir, mettre en confiance notre partenaire et l'aider à réussir.

Toutes ces leçons que nous prenons dans les cours doivent nous servir dans notre vie quotidienne, et c'est de cette façon que l'Aïkido passera les limites des dojos pour faire partie intégrante de notre vie.

La mixité dans la pratique de l'Aïkido surprend bien des observateurs; pour vous



les femmes ont-elles leur place sur le tatami parmi les hommes ?

Le temps est bien loin où les arts martiaux n'étaient réservés qu'aux hommes. A cela, il y avait une raison : les guerres féodales. Eux seuls combattaient et sacrifiaient leur vie sur les champs de bataille. Force bestiale et violence faisaient loi. De nos jours les guerres ont bien changé et je vois très mal, même les pratiquants les plus émérites se battent contre des chars et des missiles.

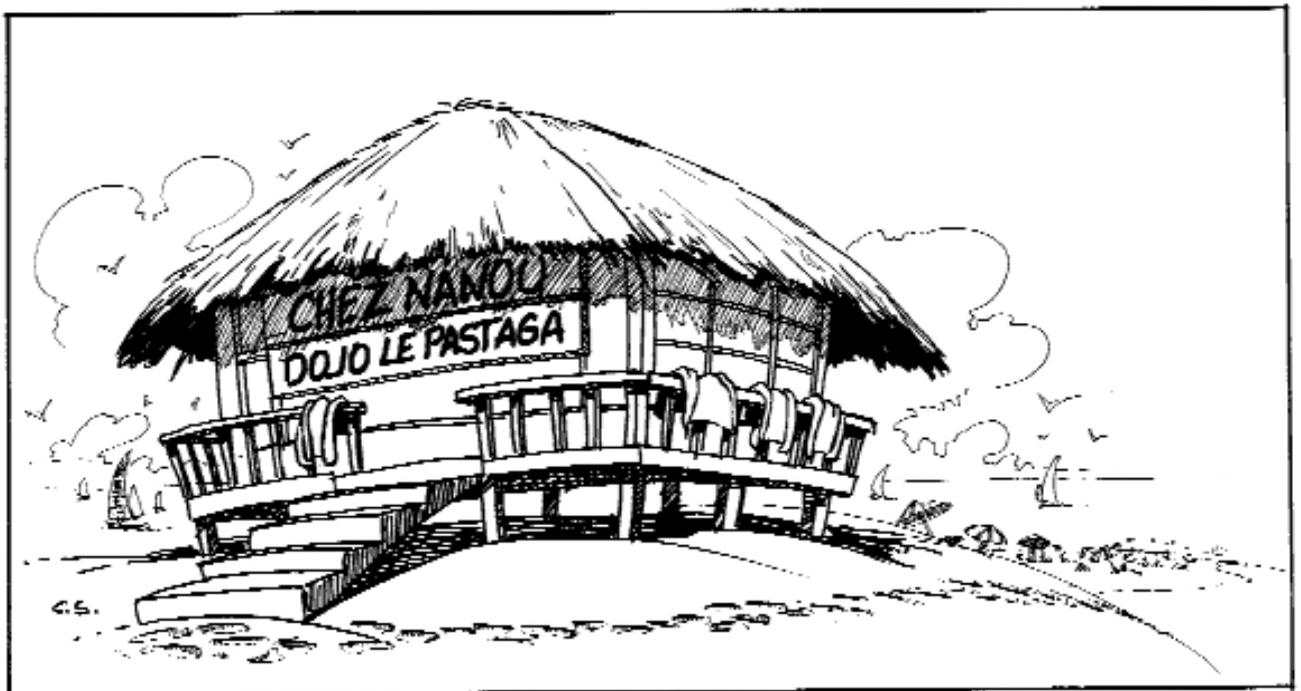
Alors l'idée que seuls les hommes ont leur place sur un tatami, équivaut à penser que nous en sommes restés à cette époque féodale.

De nos jours, les arts martiaux ne sont plus pratiqués dans ce but, mais pour suivre une voie, un travail sur le corps et l'esprit, où l'on recherche toujours à entrer en harmonie avec soi-même, dans nos gestes, nos actions, nos pensées et avec les autres pour dépasser ces relations conflictuelles qui ne font que s'intensifier dans notre mode moderne. La présence des femmes en constante progression dans la pratique des arts martiaux en est bien la preuve. Il est vrai que l'Aikido de par sa nature spirituelle attire un nombre toujours plus grand de femmes, mais n'est-ce pas à travers



Contrôle, immobilité, projection, toute technique demande au pratiquant d'acquiescer une bonne stabilité physique et mentale.

cette échange que l'Aikido continuera son évolution, la force intrinsèque de l'homme accouplée à la souplesse, à la non violence de la femme. Force tranquille, non opposition, souplesse, caractéristiques bien féminines, n'est-ce pas ça l'Aikido.



entretien

N'oublions pas pour autant l'entraînement physique. Il est le même pour tous, apprentissage des chutes, répétitions inlassables des techniques, transpiration, bleus, incompréhensions, femmes et hommes ont les mêmes difficultés.

Après bien des années de pratique, vous avez décidé d'enseigner votre art, quels sont vos apports spécifiques pour cette transmission ?

Je ne pense pas apporter de spécificité particulière dans mon Aikido, mais par rapport à mon gabarit il y a des aspects que je travaille et enseigne en soulignant fortement la nécessité.

Apprendre les techniques et les respecter sans cesse avec un maximum de justesse et sans précipitation. Puis travailler le déséquilibre pendant l'action afin que la puissance ou la force qui vous fait face soit déstabilisée. Le Tai sasaki permet de maîtriser la distance et d'entraîner Uké dans une dynamique qui l'empêche de reprendre ses appuis. Enfin, maîtriser son placement, pour effectuer les techniques dans une attitude la plus juste et la plus pure possible.

Sans oublier, la bonne compréhension du rôle de Uké. Après l'apprentissage des chutes, son travail d'attaquant, qui sans montrer de l'agressivité doit donner un certain moteur à la réalisation des mouvements et rester dans cette dynamique jusqu'à la fin de la technique. Il doit réaliser le danger potentiel que repré-

Le travail des placements, une notion de distance précise sont des aspects fondamentaux de l'efficacité des techniques d'Aï ki do.

sente Tori durant tout le temps de l'action. Tout ceci est bien difficile à réaliser et à transmettre mais avec de la patience et de la volonté...

Faut-il privilégier certaines techniques plutôt que d'autres ?

Ce n'est que mon avis, mais le travail rigoureux de certaines techniques permet d'appréhender mieux l'étendue des techniques, comme Ikkyo, qui est le mouvement fondamental des techniques de contrôle. Une fois maîtrisée la forme d'entrée de Ikkyo, on pourra aborder les différents contrôles qui s'en déclinent : Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo.

Irimi-nage où la fluidité des mouvements exprime le mieux le cercle et la spirale. Les déplacements de Tori amènent Uké si près de lui qu'ils se confondent et ne forment plus qu'un seul corps.

Shiho-nage où le travail de sabre d'O-Senseï s'exprime dans toute sa pureté. Entrer dans la saisie de Uké, pivoter-couper. Le partenaire est constamment déstabilisé et ne peut que suivre le mouvement.

Qu'en est-il des techniques d'armes, que peuvent-elles apporter ?

Morihei Ueshiba consacra une partie de sa vie à étudier les armes, particulièrement le sabre. C'est ce qui explique que l'on reconnaît certaines similitudes entre l'art du sabre et l'Aïkido :

position de garde, déplacements, distance entre les 2 partenaires.

Mes maîtres se servaient d'armes (sabre, couteau, jo) pour expliquer certaines techniques et l'attitude à adopter par rapport aux dangers potentiels qu'elles représentent. Suivant l'arme utilisée les techniques étaient abordées sous divers aspects d'où une infinie richesse de forme.

Pendant mes cours, lorsque j'utilise un tanto, je me rends compte que l'attitude de mes élèves change : plus de réalisme, de concentration. Uké devient plus vigilant et comprend mieux le sens de la technique et rentre tout naturellement dans la spirale où l'entraîne Tori. Quant au ken, la répétition des coupes permet de travailler les postures tout en procurant une musculature propre à l'Aïkido. Des exercices simples effectués à deux en se déplaçant correspondent à certaines techniques et déplacement d'Aïkido. A travers ces coupes et ces exercices, on apprend aussi à se servir de ses mains comme d'une arme ou plutôt comme si on tenait constamment le ken entre ses mains. Les mains évoluent libres, mais respectent les



formes de coupes et de saisies du ken, dans un but non pas de destruction, mais pour donner à l'Aïkido une forme épurée où la technique jaillit dans une pureté semblable à la coupe de ken.

Certains affirment que la principale efficacité en Aïkido se trouve dans son concept de self-défense, plus que dans ses formes d'attaque, est-ce votre avis ?

De part sa philosophie faite d'échange, d'harmonie et d'amour, l'Aïkido n'attire pas de pratiquants dont les combats et la victoire sur un adversaire sont les principales motivations, et donc pour la plupart des aikidoka les attaques sont reléguées au second plan, ce qui peut être compréhensible au début de l'apprentissage. Mais plus on pratique, plus on s'aperçoit que le moteur de l'action vous est donné par votre Uké.

Et là, les attaques prennent leur vraies dimensions. Elles doivent donc être travaillées et étudiées, non dans un but destructeur où il faut absolument montrer sa force, mais pour permettre à son partenaire d'évoluer, d'affiner sa vision, d'avoir une attitude toujours plus correcte, réagir au moment opportun.

Et c'est en progressant ainsi, que les deux partenaires travaillant chacun l'attaque et la défense arriveront au niveau, où leurs rôles deviendront interchangeables dans l'instant, étant à l'écoute l'un de l'autre.

Aujourd'hui, l'Aïkido de Morihei Ueshiba est en constante évolution, cela vous convient-il ?

Pour moi, il ne peut en être autrement. O'Senseï lui même n'a pas pratiqué le même Aïkido toute sa vie. À la fin de celle-ci, toutes ces techniques se résumaient à Irimi. Le deuxième Doshu, Kishomaru Ueshiba, a joué un rôle très important de catalyseur dans l'évolution de l'Aïkido. Il en a codifié toutes les techniques et c'est cet Aïkido que nous connaissons aujourd'hui.

Je pense aussi que les pratiquants, chacun à son niveau, sont les maillons de cette chaîne de l'évolution de l'Aïkido. De nombreux élèves attirés par cette voie philosophique, d'amour et d'harmonie, ont vu évoluer leur pratique. Après de nombreuses années d'un entraînement sérieux et rigoureux, l'ouverture du corps et l'union "corps-esprit" se réalise. C'est à partir de ces sensations nouvelles que les élèves sont partie prenante de cette évolution.

Les enseignements personnels de votre pratique sont-ils transmissibles à vos élèves ?

Oui, je pense qu'on peut effectivement transmettre son approche personnelle de l'Aïkido. Mais avant d'enseigner le contenu de ses propres recherches, il faut d'abord apprendre à ses élèves les bases techniques, qui, elles, sont immuables.



"Poser les fondations", cette première étape est la plus importante, ensuite on peut se permettre de faire passer les résultats de ses recherches. Ce parcours est long, mais je pense que c'est le bon chemin pour apporter liberté et vie dans la pratique.

L'art martial se réfère souvent à "l'esprit samourai", est-ce en accord avec le message de paix de l'Aïkido telle que l'a voulu O'Senseï Morihei Ueshiba dans les dernières années de sa vie ?

Derrière ce message de paix que nous a légué O senseï, il y a tout un processus de transformation personnelle que doit accomplir le pratiquant. Cela passe par un entraînement physique long, répétitif, parfois fastidieux, qui pourra mettre le mental à rude épreuve. C'est durant ce long travail d'apprentissage que l'élève va se confronter à lui-même, défier son ego et lors de ces face-à-face ; il découvrira son potentiel, sa force, pourra évaluer sa volonté ; ainsi se mettra en œuvre son évolution psychologique et spirituelle qui le mènera peu à peu à une plus grande maîtrise de son corps, de son esprit, vers l'harmonie recherchée, vers une forme de paix intérieure.

Il est probable que le samourai en son temps n'avait de cesse d'améliorer sa pratique du sabre comme sa maîtrise intérieure. Les valeurs du Bushido, code de référence des samourais, mises au service des Daimyo, sont aussi celles des adeptes de notre pratique : loyauté, fidélité, courage etc. Tous ces points ont en commun, avec nous aikidoka, la volonté d'élever toujours les conditions morales de notre vie, par la méditation, le travail sur soi, pour établir l'harmonie du corps et de l'esprit. ❀



itinéraire

philippe
corre

LA VOIE DU DON

C'est à Quimper que Philippe Corre, 4ème dan, se consacre aujourd'hui à la diffusion de l'Aïkido. Fidèle à l'enseignement de ses maîtres, il développe un art martial emprunt de nuance et d'harmonie veillant scrupuleusement à ne pas s'éloigner du message fondamental de Morihei Ueshiba.

A QUEL MOMENT DE VOTRE ITINÉRAIRE AVEZ-VOUS DÉCIDÉ D'ÉTUДИER L'AÏKIDO ? CELA CORRESPONDAIT-IL À UNE NÉCESSITÉ ABSOLUE, QUELS SOUTIENS ET PRINCIPES GARDEZ-VOUS DE CETTE PÉRIODE ?

J'ai découvert l'Aïkido à une période de ma vie où certaines grandes questions existentielles se posaient avec force : la vie, la mort, l'engagement, la foi...

De cette période, je retiens la découverte d'une atmosphère spécifique créée par une conjugaison de paramètres (la pratique, les pratiquants, le maître) qui unissaient en un lieu donné, le Dojo, un effort, un savoir et une transmission.

Mon rapport à la pratique s'instaura sous l'ordre de la fascination: fascination pour le discours d'un ami et pour ce qu'il était devenu grâce à son investissement dans la pratique. Sans lui, je n'aurais sans doute pas mis de mots sur mes actes, je n'aurais pas perçu le sens d'une tradition, l'importance d'une transmission, le respect d'une filiation.

Fascination également pour ce Dojo que le professeur avait contribué à façonner, aboutissement d'une recherche, d'un engagement personnel. Son espace de pratique avait une âme, il en était l'incarnation. Il avait réussi à faire de ce Dojo un lieu d'étude, de travail, porteur d'énergie, de convivialité, et mobilisateur de conscience .

Fascination enfin pour l'engagement physique et technique qui émanait de la pratique, pour la sobriété, l'élégance et l'aisance qui se dégageaient des mouvements exécutés.

Conscient que l'imitation et l'action pouvaient s'articuler afin de m'aider à appréhender la réalité sous le couvert du geste, je laissai mes interrogations initiales sans réponses, et rentrai dans la pratique avec l'enthousiasme de quelqu'un qui pense avoir trouvé un chemin pour guider ses pas et éclairer son quotidien .

AVEC QUELS MAÎTRES AVEZ-VOUS PRINCIPALEMENT ÉTUDIÉ ?

J'ai pratiqué avec Toshiro Suga avant de découvrir Maître Tamura que j'ai suivi dans la mesure de ma disponibilité aux quatre coins de l'hexagone. Ces deux personnages me paraissaient de par leur origine, les dépositaires de cette tradition martiale que je souhaitais appréhender. Je me sentais donc conforté dans mes choix, malgré les multiples dissensions idéologiques et politiques qui émaillaient la vie de la région. Je me sentais conforté dans mes choix, parce que mes amis proches semblaient confortés eux aussi dans les leurs et que cette convergence d'idées était source d'exaltation, de confiance et de travail.

PARLEZ-NOUS DES PRINCIPALES

CARACTÉRISTIQUES DE LEURS ENSEIGNEMENTS .

J'ai pratiqué pendant environ quinze ans dans un système de codification qui faute d'en connaître un autre, me convenait parfaitement et au sein duquel j'ai pu donner forme à un ensemble de réalisations.

La fidélité à des engagements, le sens d'une discipline et le respect d'une filiation équilibraient le cours de ma démarche. Je ne peux pas dire qu'à un moment précis de mon étude, j'ai consciemment analysé les contenus qui m'étaient proposés. Le problème ne se posait pas alors en ces termes.

La conscience Aïkido me paraissait

résider dans une mobilisation plus spontanée, plus intuitive que raisonnée. Le sens d'un rapport au maître me paraissait source unique d'engagement.

Cette approche m' a permis d'être naïf quand il m'était bon d'être naïf, d'être respectueux et travailleur quand il m'était bon d'être respectueux et travailleur, d'être actif et engagé quand il m'était bon d'être actif et engagé.

Elle a alimenté mes réflexions, les a conjuguées à celles de mes proches, et fait naître toutes sortes d'initiatives et de projets qui ont dans le temps trouvé un cadre d'action et d'expression et favorisé à un moment donné, l'émergence d'une vision moins idéaliste et plus lucide de la pratique .

Je pense avoir alors plus intimement reconnu et légitimé, l'idée de rechercher avec plus d'intensité et de discernement, les tenants et les aboutissants de ma propre pratique... et à travers elle de ma propre existence .

Moment magique en Bretagne où la pratique, avec ou sans armes, de l'Aïkido est en phase avec une énergie naturelle remarquable .



DANS QUEL SENS LES PRINCIPES MAJEURS DE L'AÏKIDO ONT-ILS PRÉVALU DANS VOTRE ORGANISATION ACTUELLE ?

Le chemin parcouru dans la sphère Aïkido a pris peu à peu pour moi valeur d'enracinement, le temps et les efforts consentis valeur d'engagement.

Après de multiples expériences d'enseignement à Quimperlé, Lanester, Lorient, la rénovation avec quelques amis d'un premier Dojo à Quimper puis la construction d'un second, je me suis impliqué avec d'autres enseignants de la région, dans la mise en œuvre d'un collectif d'associations: Le Dojo Centre Bretagne (regroupant 380 licenciés) et la création partagée d'un autre Dojo à Carhaix.

Au fil des années, fort de l'expérience acquise, ma vision de la pratique s'est transformée, m'aidant à approcher l'existence sous l'angle d'une quête, d'une rencontre de soi, de l'autre, de l'exprimable et, ou de l'indicible.

L'exaltation des premières années, a laissé la place à une plus grande retenue, une plus grande humilité. Si la terminologie utilisée: sincérité-fidélité- intégrité se veut la même qu'aux premiers instants; elle se préfère pensée d'une manière éthique et animée d'une foi sans partage.

Soucieux de prolonger la quête, d'appréhender une union plus intime de conscience, de décision et

d'action, désireux de découvrir un autre système de codification et de référence, j'ai un jour franchi la porte du Dojo de Vincennes.

La rencontre avec Christian Tissier, renouait avec cette vision intérieure et antérieure d'une expérience personnelle conjuguée à un lieu, nourri de recherche, de travail et d'accomplissement humain.

Je me retrouvais presque 15 ans en arrière, à ma première entrée dans un Dojo. Les jeux étaient faits, une étape s'était achevée. Une nouvelle étape pouvait commencer. Je me faisais une idée du travail. Je pensais avoir un sens de la pratique, avoir compris le rôle attribué à tous et à chacun. Et je découvrais, un autre regard, un autre langage, une autre réflexion, une autre construction technique et humaine élaborée avec intelligence, compétence, rigueur et indépendance.

J'éprouve aujourd'hui une grande joie d'avoir pu pénétrer un jour dans ce Dojo de Vincennes. J'éprouve une profonde gratitude envers Christian Tissier qui m'a permis de venir reconsidérer ma pratique et découvrir une réalité que je ne soupçonnais pas réfléchie de la sorte. J'éprouve toutefois quelques regrets, celui d'une part de ne pas avoir franchi plus tôt cette porte et de n'avoir pu, avec quelques années de moins, appréhender les exigences et le travail de Christian Tissier, sous le couvert d'une pratique plus régulière et

“Après de multiples expériences d'enseignement à Quimperlé, Lanester, Lorient, la rénovation avec quelques amis d'un premier Dojo à Quimper puis la construction d'un second, je me suis impliqué avec d'autres enseignants de la région, dans la mise en œuvre d'un collectif d'associations...”



plus intensive. Mais la vie est ainsi faite, et le chemin de chacun appartient à chacun. Les épreuves surviennent à des moments où le cours des choses semble pourtant vouloir les ignorer. Il en va de même des rencontres.

L'approche de la pratique proposée à Vincennes et la rencontre avec bon nombre de pratiquants de grande valeur, français et étrangers, m'ont tout de suite séduit et interpellé. Ils m'ont incité à réorganiser l'étude, à me replonger dans les fondamentaux, à redéfinir ma pratique, à reconsidérer l'idée que je me faisais de moi-même et de la compréhension que je pensais avoir de l'Aïkido.

Je me suis non seulement senti tout de suite concerné par ce qui m'était proposé de travailler, mais aussi immédiatement engagé dans un processus de transmission, émanant d'une sincérité, témoignage d'un rapport profond et essentiel à la vie.

«Il faut persévérer dans son être, si on veut être homme», disait Spinoza. C'est ce que j'ai l'impression d'entendre quand je rencontre Christian Tissier; c'est ce que j'ai envie de faire dans la mesure de mes capacités et de la compréhension que je peux en avoir. Ce précepte me remplit de force, de volonté, mais l'ampleur de la tâche m'anéantit parfois.



Photos Cyrille Cosmao

itinéraire



Photos Cyrille Cosmao

AUJOURD'HUI, QUELS CONSEILS DE TRAVAIL DONNEZ-VOUS À VOS ÉLÈVES POUR UNE MEILLEURE PROGRESSION DE LEUR AÏKIDO ?

Cette nouvelle approche n'a pas réellement changé mon rapport à l'enseignement; elle l'a recentré, renforcé, plus particulièrement dans le rapport à l'exigence technique.

Il m'a longtemps semblé nécessaire de privilégier, au-delà des formes, un état d'esprit, un sens de l'engagement, du mouvement, une aptitude au déplacement, une capacité à créer disponibilité et service.

L'étude technique me paraissait non pas fondatrice, mais consécutive à certains préliminaires.

Le travail réalisé, les expériences vécues, les conseils reçus, les explications suggérées ou données, un plus grand recul et une autre réflexion, m'ont aidé à changer de focale, de position, m'ont aidé à repositionner en pensée et en acte l'importance à donner à tel ou tel paramètre.

J'ai le sentiment aujourd'hui d'appréhender avec plus de globalité et d'équilibre, même si les résultats ne sont pas toujours à la hauteur de mes attentes, les différents aspects du problème posé par l'élaboration d'un geste, sans pour autant privilégier, un axe au détriment d'un autre.

Une véritable indépendance, une véritable ouverture à soi, aux autres, me semble toujours résider dans l'acceptation d'un certain rapport à l'existence.

Mais ce rapport ne peut se structurer sans des bases techniques solides, qui portent en elles les fondements d'une pratique, et qui par le cadre normatif volontairement établi, exclut un univers de pensées posé a-priori.

Les conseils donnés à mes proches pourraient tenir dans ce célèbre proverbe japonais: «Entre par la forme et sort de la forme».

Ils vont à la recherche, à la construction, à l'étude, à l'approfondissement des principes fondateurs de la pratique.

Ils vont également à la prise de distance par rapport à sa propre pratique, au non-attachement à certaines données, attitudes ou certi-

tudes.

Ils vont aussi et surtout à la fidélité, à l'engagement, à la prise de responsabilité et à l'honnêteté envers eux-mêmes et ceux qui guident leur parcours.

Ces conseils ne sont pas réellement formulés, mais plutôt suggérés.

LE TRAVAIL AVEC LES ARMES TRADITIONNELLES DE L'AÏKIDO VOUS SEMBLE-T-IL UNE PRIORITÉ ?

Tout phénomène d'apprentissage qu'il soit corporel ou cognitif est le fruit d'un contexte culturel spécifique, déposé sous forme d'expérience et conservé sous forme d'habitudes et de savoir-faire.

Le travail et l'étude des armes s'inscrivent à mon sens dans cette perspective de recontextualisation de l'Aïkido. Au-delà du langage et de l'activité réflexive propre à notre système occidental de référence, se

joue l'émergence d'une intelligence pratique, cette capacité du corps à invoquer le passé pour produire des actions nouvelles et des conduites qui échappent directement à l'action logique de l'entendement.

En un mot, la structuration proposée par le travail des armes vise l'avènement d'une conscience corporelle non pas issue initialement de la pensée, mais point de départ fondateur d'une certaine façon de penser le monde en général.

Au-delà de la savante combinaison qui naît de l'approche conjuguée des armes et des techniques à mains nues, du plaisir et de l'exaltation qui en résulte, l'originalité de cette étude renvoie à l'héritage inestimable du Budo, inscrit la pratique Aïkido dans un processus traditionnel de transmission et l'enracine dans une modernité sans pareille.



QUELLE TECHNIQUE ENTRE TOUTES, VOUS PARAÎT PLUS FONDAMENTALE ?

Plus qu'une technique spécifique, c'est la déclinaison de différentes techniques à partir d'un principe de base qui me paraît fondamental en Aikido. Cette compréhension induit la globalité au détriment de la singularité, centre la gestuelle autour d'un axe fondateur et favorise une lecture des réalisations techniques en termes d'adaptation et de transfert.

EN CES TEMPS DE PARITÉ, QUELLE PLACE FAITES-VOUS À LA PRATIQUE FÉMININE ?

La pratique de l'Aikido incorpore dans sa conception une dimension «positive» et «négative» du mouvement, une vision «Yang» et «Yin» de l'énergétique, une «masculinité» et une «féminité» des comportements.

A ce titre, la question de la parité ne se pose pas comme en politique. Elle existe de fait, par nature. La sincérité, la droiture, le courage ne sont pas des vertus essentiellement masculines. Les femmes pratiquent l'Aikido, et leur engagement qui n'a

rien à envier à celui des hommes, enrichit la pratique.

EST-IL CONCEVABLE DE FAIRE ABSTRACTION DE SOI-MÊME, DE SON EGO, SUR LE TATAMI COMME DANS LA VIE QUOTIDIENNE ?

Si l'on considère l'étude martiale sous l'angle de l'entraînement du corps et de l'esprit, une pratique quotidienne oriente l'existence vers une reconnaissance intime de ce que l'on est.

La présence à ce que l'on fait ici et maintenant, la conception sous-jacente de l'altérité induite par l'organisation technique, les principes éthiques qui charpentent la démarche Aïki favorisent l'élévation de la personne humaine dans le champ de ses possibles.

La pratique rejoint l'humain et à la dimension physique, s'articulent dans le cours d'une vie, des aspects relationnels et spirituels pour une recherche de sobriété et de simplicité.

Cette recherche à travers l'Aikido est une ascèse permanente, et comme toute ascèse qui implique l'humain dans sa relation au monde, elle n'échappe pas à cette

"Plus qu'une technique spécifique, c'est la déclinaison de différentes techniques à partir d'un principe de base qui me paraît fondamental en Aïkido."



constante existentielle qui consiste à triompher de son ego pour faire émerger l'être dans sa plénitude.

L'ÉTUDE D'UN ART MARTIAL TEL QUE L'AÏKIDO SE RÉFÈRE SOUVENT À «L'ESPRIT GUERRIER DU SAMOURAÏ», CELA VOUS SEMBLE-T-IL EN ACCORD AVEC LE MESSAGE DE PAIX CONÇU DANS LES DERNIÈRES ANNÉES DE SA VIE PAR O SENSEÏ MORIHEI UESHIBA ?

On parle souvent de «l'esprit samourai»; mais qu'est-il vraiment? L'expression d'une époque où s'incarnaient au sein d'un corps constitué, un idéal de fidélité, d'ab-

négation et de loyauté ?

La qualité de ce corps constitué qui autour d'une représentation sociale donnée, exaltait courage, sens de l'honneur et du sacrifice ?

Le fondement d'une culture martiale qui donne sens à l'engagement et qui fait du renoncement un acte d'éternité ?

Cet esprit est sans doute tout cela à la fois, mais qu'évoque-t-il réellement aujourd'hui pour un pratiquant qui voit pointer les contours du troisième millénaire ?

Il est pour moi le miroir d'une conscience spécifique, le reflet d'une foi insatiable qui traverse les siècles et qui fonde toute démarche d'accomplissement humain. Il est cette inspiration, ce rapport intime à la vie qui oriente et rend possible cet accomplissement.

La création de l'Aikido s'est nourrie de cet «esprit Samourai» dont Maître Ueshiba était le dépositaire. Mais la foi de ce dernier a transmué le renoncement à soi-même en offrande à autrui.

Ce que O Senseï a laissé à l'humanité à travers la pratique, est une vision d'un monde apaisé en absolu de toute situation de conflit.

Il nous a laissé les clefs pour traiter ces conflits et transformer un système d'opposition en un monde d'échanges et d'unité.

Cette approche ou du moins ce que je peux en comprendre me rend bien souvent perplexe quand je regarde autour de moi, et quand j'analyse mes propres comportements.

O Senseï nous a confié les clefs, il ne nous a pas donné le code et les combinaisons s'avèrent multiples... quand la clef ne casse pas!



technique

Technicien scrupuleux, Alain Guerrier, 6ème dan Aïkikai, s'est imprégné des principes fondamentaux de l'Aïkido durant ses nombreuses années passées à l'étudier auprès des grands maîtres de l'Aïkikai. Il aborde ici un thème, majeur pour tout aikidoka désireux de progresser dans la réalisation des techniques de bases.

Pour une prise de conscience des relations entre les mouvements

Les kihon, que chacun commence à effectuer du jour où il s'inscrit dans un dojo, sont les techniques incontournables de l'Aïkido.

Le nombre d'heures qui deviendront inéluctablement des mois, puis des années passées à les répéter vont nous faire entrer corps et âme dans le domaine de cette discipline qui va développer en nous une autre forme d'intelligence, affiner notre sensibilité et, finalement, nous faire voir les choses de la vie d'une manière plus équilibrée, plus sage.

MAÎTRE UESHIBA A DIT : L'AÏKIDO C'EST 1

Le but ultime de cette discipline serait donc, par la pratique assidue des mouvements de base comme outils, de recréer cette unité en nous permettant de comprendre la relation entre les différents principes qu'ils véhiculent, de les lier entre eux jusqu'à recréer l'unité corps--> esprit--> mouvement.

Il ne restera plus alors que l'étape ultime : réaliser l'unité avec le partenaire.

La discipline Aïkido, pratiquée déjà par plus d'un million de

personnes dans le monde, prendrait alors la dimension d'un système tendant à réaliser l'harmonie universelle dont le maître parlait.

TRANSMISSION D'UNE DISCIPLINE UNIQUE... PAR DES MÉTHODES VARIABLES

Dans l'enseignement actuel de l'Aïkido l'élève pourra rencontrer différents types de pédagogie. Celle-ci sera variable selon le professeur qu'il aura choisi, le niveau technique de celui-ci, sa vision de l'aïkido et ce qu'il aura l'intention de lui faire acquérir.

Bien sûr, dans tous les dojos on enseigne Ikkyo, Nikyo, Sankyo, etc... et ceci est un passage obligé.

Pourtant, quand bien même il faudra toujours y revenir, de même qu'un musicien doit toujours revenir aux gammes, il ne faudrait pas que ceux-ci soient enseignés comme une finalité, les Kihon pour les Kihon.

Une fois leur mécanisme globalement acquis, l'étape suivante devrait permettre une prise de conscience de ce qui les lie et leur donner déjà ainsi une autre dimension.

Actuellement on semble en être au stade d'une tentative de défi-

inition à tout prix et l'on compare souvent l'Aïkido à une méthode de communication, à un langage.

Nous sommes au pays de Descartes où l'on nous a enseigné que l'on pouvait tout comprendre et expliquer par des mots. Pourtant leur sens est loin d'être commun à des individus qui, pour la majorité d'entre eux, comprennent à travers un système logique qui leur est propre. Mais, avec un esprit ainsi "formaté" depuis notre prime jeunesse, peut être est-ce un mal nécessaire dans le chemin de progression sur lequel on s'est engagé.

POUR UNE APPROCHE DE PRISE DE CONSCIENCE

Ce que nous savons, c'est que l'aïkido est né au Japon. Ce que nous devons comprendre, c'est que c'est l'émanation d'une culture qui nous est vraiment très étrangère. C'est donc à nous, puisque nous avons été attirés par cette discipline, à nous efforcer de l'apprendre comme font les Japonais : à mieux observer afin de voir ce qui ne nous apparaît généralement pas sans les belles explications savantes qui sont actuellement à la mode mais..... destinées seu-

lement à pallier un "manque" à comprendre.

A l'Aïkikai la pratique s'effectue presque sans aucune explication. Pourtant, les grands experts japonais que nous connaissons l'ont appris ainsi et les Français qui y sont allés et ont pratiqué l'aïkido à la japonaise ont, eux aussi et malgré la différence de culture, amélioré leur pratique en apprenant à comprendre autrement qu'à travers des explications, par eux-mêmes, en observant différemment et avec plus d'acuité.

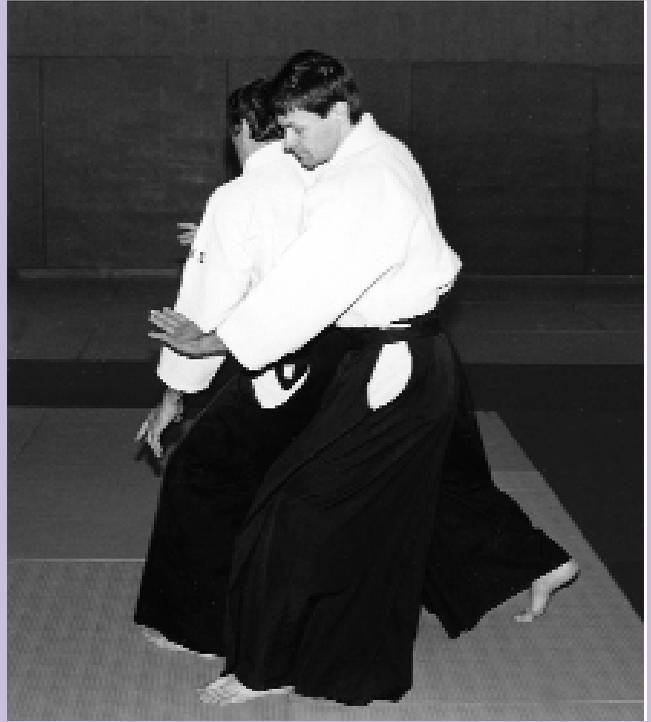
Comprendre ce que l'on nous explique fait appel à notre intelligence, comprendre par soi-même ce que l'on ne nous explique pas développe certainement une autre forme, au moins tout aussi importante, de notre intelligence.

L'apprentissage d'une discipline comme l'Aïkido ne peut pas se faire avec nos outils habituels de réflexion et la compréhension du pratiquant semble jalonnée par des étapes de prises de conscience.

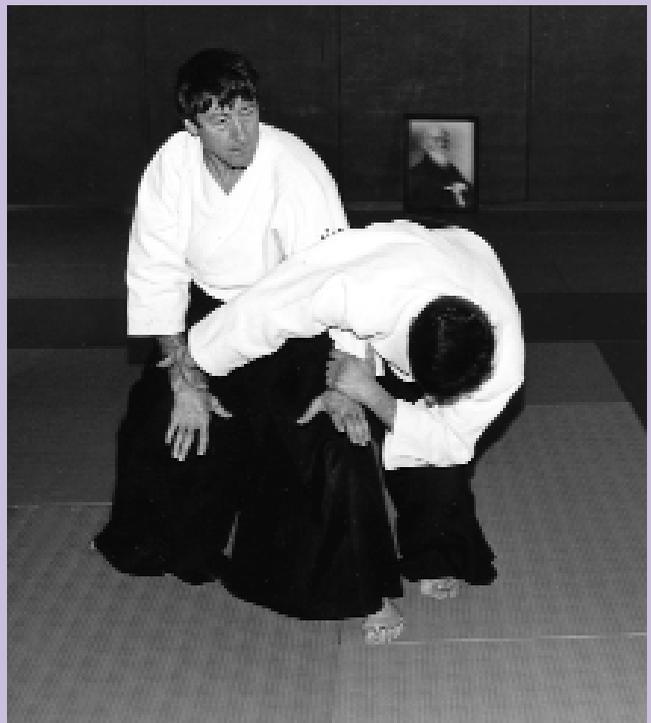
Dans le but de développer cette forme particulière de compréhension il faudrait essayer, par une observation plus attentive, plus intuitive aussi, de prendre



Ushiro ryote dori



Ikkyo



Kokyu nage

conscience des relations parfois très étroites qui existent dans un grand nombre de mouvements.

C'est dans cette intention que je désirerais développer deux types de relation qu'il me paraît utile de faire afin que chacun puisse, par la suite, devenir capable d'en trouver d'autres :

- 1) 1 Kihon et «son» kokyu-nage;
- 2) 3 Kihon entre eux.

1) UN KIHON ET "SON" KOKYU-NAGE

Sur Ushiro Ryote-dori, deux mouvements des plus classiques se réaliseront naturellement : Kokyu-nage, celui que les examinateurs voient invariable-

ment lors des examens de grades sur cette saisie, et Ikkyo. Là aussi, comme l'illustrent les photos, à un moment donné de l'action, parce que les deux mouvements se déroulent selon un principe qui leur est commun, la position de A sera la même. Seules l'intensité et la vitesse de l'action, initiée de face, auront

privilegié une immobilisation ou un Kokyu-nage.

Si celle-ci est peu dynamique Ikkyo pourra être exécuté naturellement, si elle l'est plus, le Kokyu-nage engendré par ce dynamisme se réalisera, sans la participation totalement volontaire de celui qui l'exécute, un même principe physique régis-

technique



Sortie de trajectoire d'attaque



Kote gaeshi



Irimi nage

" C' est pour cela que maître Yamaguchi di sait que cette liaison était elle-même un Kihon et, de toute évidence, cet enseignement nous avait fait découvrir une base sans laquelle ces trois mouvements seraient restés, certainement pour longtemps encore, dissociés. "



sant le mouvement d'ensemble.

2) RELATION IRIMI-NAGE, KOTE-GAESHI, SOTO KAITEN-NAGE

Pendant mes quelques années passées à l'Aïkikaiï, maître Yamaguchi insistait souvent sur la relation entre Irimi-nage, Kote-gaeshi et Kaiten-nage, démontrant qu'il s'agissait bien d'un seul et même principe qui

régissait ces trois mouvements de base, ce principe prenant alors le sens de Kihon lui-même.

Le placement du maître était bien sûr légèrement différent puisque les mouvements étaient eux-mêmes différents mais il nous faisait observer que la position du Uke, à un moment particulier du mouvement, était exactement la même : le déséquilibre étant sur son avant,

dans la direction de son attaque (Katate-dori, Shomen ou Tsuki) prolongée et dirigée quelque peu latéralement, là où se trouvait de toute évidence sa position d'instabilité (voir photos).

EXEMPLE AU BOKEN :

De même qu'il existe des relations entre les techniques d'aikido, il en existe également entre celles-ci et les techniques au

Boken. La comparaison la plus évidente se fera lors d'une attaque Shomen puisque cette forme particulière d'attaque provient directement du sabre. La similitude de position des deux pratiquants avec armes, que l'on va pouvoir comparer aux Kihons qui suivent, devrait illustrer clairement ces explications forcément quelque peu abstraites.

A* vient d'attaquer au Boken en Shomen.

B* est sorti de la ligne d'attaque et va se trouver placé en Irimi, ce qui lui permettra, comme l'illustre la photo, de contre attaquer éventuellement en Tsuki.

Le mouvement s'inscrit dans un triangle dont le plus fermé des angles se trouve derrière A.

EXEMPLE SANS ARME :

Les techniques Kote-gaeshi, Irimi-nage et Soto Kaiten-nage s'inscrivent dans la même figure



Kaiten nage

géométrique et sur le même schéma dans l'espace, à quelques différences près pourtant :

En effet, lors de l'attaque au boken, B sort de la trajectoire de l'arme en faisant Irimi Henka et A reste sur sa ligne d'attaque, ce que la photo illustre clairement.

Dans les techniques sans armes, par contre, A aura été entraîné et destabilisé sur sa droite par l'action de l'une des techniques. Son attaque aura été prolongée et dirigée latéralement -ce qui lui aura fait faire un pas latéral au début de l'action pour tenter de reprendre son équilibre- avant le Tenkan et la suite du mouvement.

Dans Soto Kaiten-nage, l'atemi à la nuque, qui aura impliqué une entrée Irimi plus profonde que pour les deux autres techniques, sera l'équivalent de la coupe lors de la contre-attaque au boken.

Je crois qu'il serait faux de penser que ce type d'enseignement

ne concerne que les «anciens», ceux qui ont une longue pratique, d'autant plus que chacun d'entre nous a certainement appris dès qu'on lui a enseigné Irimi-nage et Kote-gaeshi la première fois que, lorsque l'entrée Irimi était suffisamment profonde on faisait Irimi-nage et que, lorsqu'elle l'était moins kote-gaeshi s'effectuait naturellement.

Cependant c'est souvent là que ce préambule s'arrête.

Il semblerait donc souhaitable selon le dicton chinois "*une image vaut mieux que 10 000 mots*" de bien faire observer la similitude de position de chacun des deux pratiquants. Ceci permettrait, même à ceux qui n'ont que quelques mois de pratique, de comprendre plus rapidement les principes mécaniques qui régissent les mouvements puis, peut être, en prenant l'habitude de comprendre par eux-mêmes, de couper petit à petit le cordon ombilical qui les lie au professeur car celui-ci, pendant forcément longtemps encore, sera

leur principale ou unique référence.

Dans la plupart des dojo ces trois kihon-waza sont enseignés comme éléments distincts les uns des autres, donc pas systématiquement au cours d'une même séance alors que Shiho-nage sera généralement suivi de Ude-kime-nage et Ikkyo de Hiji-kime-osaie parce que tous les enseignants savent que le second découle du premier.

En ce qui concerne les trois mouvements de base dont il est question, la compréhension de leur relation ne sera pas forcément faite par les élèves si on ne leur en a pas enseigné le principe. Au professeur de faire en sorte que ceux-ci prennent conscience de cette relation car elle est d'une importance primordiale. En effet, si l'on ne met pas l'accent sur ce point, le pratiquant, quand bien même il parviendra à maîtriser chacun de ces trois composants, parce qu'ils peuvent être vus comme bien différents

les uns des autres, aura peu de chances d'en comprendre vraiment le sens et d'en détacher le principe.

C'est pour cela que maître Yamaguchi disait que cette liaison était elle-même un Kihon et, de toute évidence (une fois qu'il nous l'avait dit cela devenait, bien entendu, évident), cet enseignement nous avait fait découvrir une base sans laquelle ces trois mouvements seraient restés, certainement pour longtemps encore, dissociés.

Alain GUERRIER
DTR Côte d'Azur
Membre du Collège
Technique

** Uke et Tori ont été
remplacés pour plus de
clarté par A et B.*

aikibudo

LE DOJO, LIEU D'ÉTUDE, ET D'ÉCHANGES, NÉCESSITE UNE EMPREINTE DE SÉRIEUX ET DE

Comme toute activité humaine codifiée, les Arts Martiaux possèdent une organisation et des règles particulières : le pratiquant de budo est dépositaire et garant des traditions héritées de ses ancêtres au travers des écoles (ryu) au sein desquelles il a été admis.

Par son keppan (serment), le budoka s'engage au respect formel du code moral lié à l'école, condition essentielle pour mener à bien l'œuvre qu'il a décidée d'entreprendre pour aller au bout de sa quête, avec le souci nécessaire et rigoureux de montrer l'exemple. nous retrouvons ici les origines martiales des samourai, ces guerriers nippons guidés par un code de l'honneur popularisé par le terme de bushido, pour lesquels la mort était bien souvent la seule issue honorable pour les fautes commises ; sans être aussi jusque boutistes, les arts martiaux japonais ont conservé ces traditions ancestrales et vitales à leur pérennité, que l'on retrouve tant dans le code moral que dans le cérémonial de chaque ryu.

DO (la Voie) JO (le Lieu)

Les Arts Martiaux se pratiquent en un lieu particulier nommé dojo. Ce nom d'origine bouddhique désigne la salle de lecture et d'étude spirituelle d'un temple. C'est un lieu sacré et y entrer, c'est se sacrifier soi-même. En budo, on utilise ce nom pour désigner le lieu où l'on pratique. Un dojo comprend, outre

la salle principale réservée à la pratique, des annexes: douches, vestiaires...

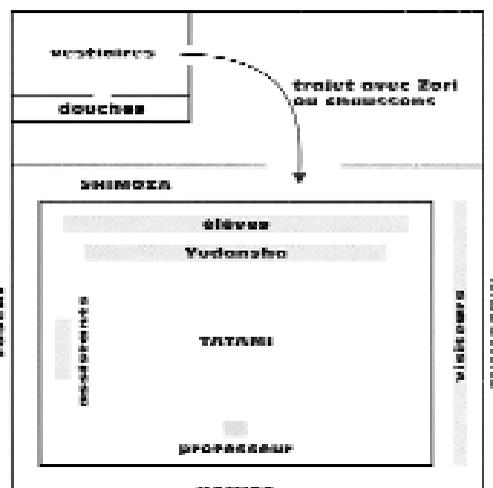
Le dojo proprement dit, où l'aire de la pratique est délimitée par quatre côtés, dont le principal, le kamiza ou mur d'honneur, fait face à l'entrée. C'est traditionnellement sur ce mur qu'est installé un petit temple shinto. C'est généralement dos à ce mur que se place le professeur, les élèves étant face à lui, dos à la porte d'entrée au niveau du shimoza. Les zori (sandales) des pratiquants sont alignés le long du shimoza, en direction de la sortie.

Les assistants éventuels se rangent pour leur part sur le côté gauche du professeur.

REISHIKI : le rituel du dojo

Le rituel du dojo est simple. On se doit de le respecter scrupuleusement. A l'entrée, on s'incline en un salut debout, ritsu rei, en direction du kamiza. C'est en quelque sorte se sacrifier dès l'entrée dans ce lieu privilégié où l'on étudie la Voie.

En Aikibudo, l'importance du salut est grande. C'est un acte d'engagement total envers l'Art, les Maîtres à qui on le doit, les autres pratiquants et soi-même. IL nécessite



une grande rigueur d'exécution qui s'accompagne d'intentions pures. Le cours débute officiellement par un salut collectif au shinzen, au professeur, et à l'ensemble des présents, sous la conduite du plus ancien des élèves qui ordonne les différentes actions :

- SEIZA - "Assis", l'ensemble s'agenouille et se met en position d'assise parfaite sur les talons.

- SHOMEN NI REI - "Saluons en face" ou
SHINZEN NI REI - "saluons le shinzen".

- SENSEI NI REI - "Saluons le professeur", tous les présents saluent.

- OTAGAI NI REI - "Saluons nous", tous les présents y compris le professeur saluent.

- KIRITSU - "Levons-nous", ordre donné après que le professeur se soit relevé seul.

La fin du cours se ponctue par les mêmes saluts. Le retardataire doit effectuer seul le shinzen ni rei, et attendre en seiza, après avoir salué le professeur, que celui-ci l'invite à la pratique. Si l'on souhaite quitter le dojo avant la fin du cours, on ne peut le faire qu'après en avoir formulé la demande au professeur et après avoir effectué seul le sensei ni rei ou le shinzen ni rei. Le salut debout s'effectue chaque

DE, DE TRAVAIL

UNE ATTITUDE

DE RESPECT



Le salut,
par Maître
Alain Floquet.

fois que l'on monte ou descend du tatami, ainsi qu'avant et après chaque travail avec un partenaire. Dans la pratique aux armes, un salut particulier est effectué en fonction de l'arme employée, et de l'Ecole pratiquée.

Le dojo, lieu d'étude, de travail et d'échanges, nécessite une attitude empreinte de sérieux et de respect. Il sera laissé dans le plus grand état de propreté, y compris les annexes. A cette fin, le port de zori est obligatoire et l'on ne doit pas marcher en dehors du tatami sans les porter. Elles sont alignées soigneusement le long du shimoza, en tournant le dos au kamiza. Une hygiène corporelle générale s'impose : le corps et les vêtements doivent être propres, les ongles coupés courts, le maquillage ôté. Cette marque de respect, tant envers soi-même qu'envers les autres participe à la formation morale du pratiquant, lui offrant de reprendre sa place pleinement dans l'Ecole, dans la société, et dans l'ordre profond de l'Univers. Le budo prend alors sa pleine consistance de discipline totalement intégrative.

YUDANSHA, HAKAMA et Code Moral

Le Maître et les Yudansha sont les ambassadeurs du budo, responsables par leur comportement de la réputation de leur ryu. Le port de la ceinture noire et du Hakama sont les symboles visibles de leur avancée sur le chemin escarpé qui mène à la Voie. En budo, le grade représente l'ensemble (ichi) d'une triple valeur, shin (valeur morale), gi (valeur technique) et tai (valeur

physique) indissociables.

Les pratiquants d'Arts Martiaux se doivent de "polir les sept vertus du budo, reflets de la vraie nature du bushido, que les sept plis du hakama symbolisent". Ces sept vertus sont, sans aucune hiérarchie entre-elles :

JIN (Bienveillance, Générosité)

La bonté et la bienveillance supposent une attitude pleine d'attention pour autrui, sans considération d'origine, de sexe, d'âge ou de handicap. Le respect permanent des autres avec le souci de les honorer sans jamais leur causer de troubles ou de peines inutiles conduit naturellement à une concorde sociale.

GI (Honneur, Justice)

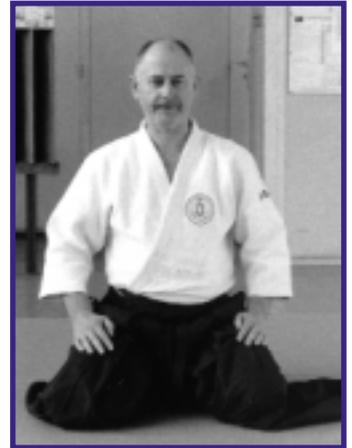
Le sens de l'honneur passe par le respect de soi-même, d'autrui, et des règles que l'on considère comme justes. C'est être fidèle à ses engagements, à sa parole, et à l'idéal que l'on s'est choisi.

REI (Etiquette, Courtoisie)

La politesse n'est que l'expression de l'intérêt sincère et authentique porté à autrui, quelle que soit sa position sociale, au travers de gestes et d'attitude pleins de sollicitude et de respect. Le Cérémonial et l'Etiquette font partie de l'extériorisation de la Politesse.

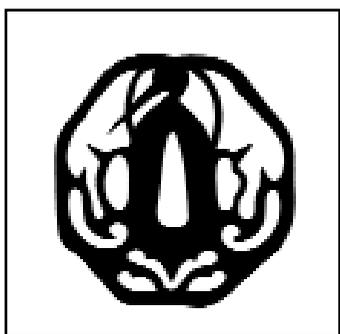
CHI (Sagesse, Intelligence)

Les anciens disaient à juste titre qu'un sage pouvait toujours apprendre, même d'un fou, alors qu'un fou ne pourrait jamais apprendre, même d'un sage. La sagesse est ici synonyme d'aptitude à discerner en tous lieux et en toute chose, le positif et le négatif, à n'accorder aux choses et aux événements que l'importance qu'ils ont, sans se laisser aveugler ni se départir de la sérénité si durement acquise sur le tatami.

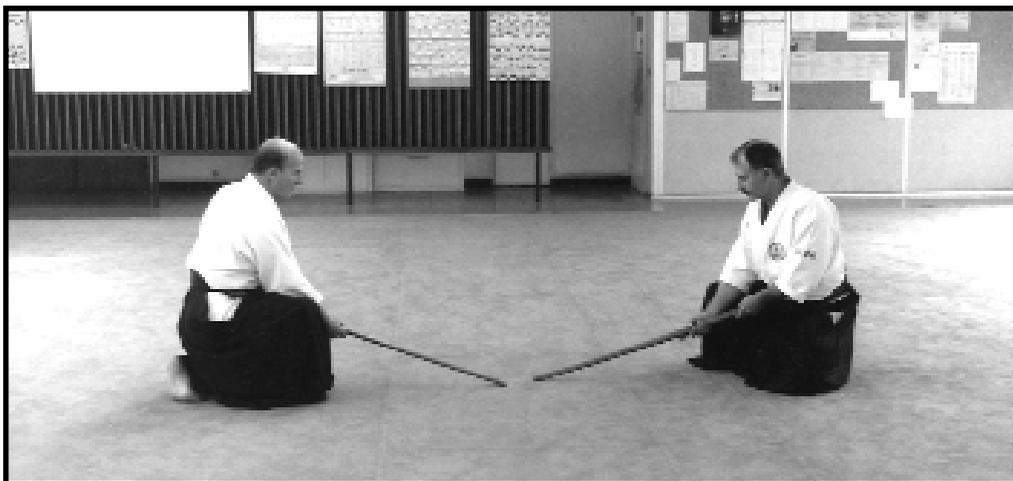


aikibudo

Véritable "École de Vie", le budo tel que nous le concevons et voulons le transmettre, embrasse l'ensemble des événements de la vie de l'homme et lui apprend à se connaître lui-même et à réagir de la manière la plus efficiente possible aux épreuves auxquelles il se trouve confronté.



Tsuba représentant de manière stylisée, une tsuru (cigogne) aux ailes déployées.



Alain Floquet et Alain Roinel, salut au sabre.

SHIN (Sincérité)

La sincérité est impérative dans l'engagement Martial : sans elle, la pratique n'est que simulation et mensonge, tant pour soi-même que pour autrui; l'engagement se doit d'être total, permanent, sans équivoque. La sincérité se constate facilement, et l'illusion ne peut perdurer longtemps devant les exigences et le réalisme de la Voie.

CHI (Loyauté)

Il peut paraître désuet de parler de Loyauté et de Fidélité dans notre société contemporaine alors même que ces valeurs sont le ciment indéfectible de nos disciplines martiales ; l'Aikibudoka s'engage, comme le Samourai envers son Daimyo, à une fidélité totale, et à un respect loyal des règles internes à son école, et ce sur sa vie même. Ces valeurs sont le reflet de la rectitude du corps et de l'esprit du pratiquant.

KOH (Piété)

La piété s'entend ici au sens de respect profond et authentique des bases de nos pratiques martiales, bases techniques, spirituelles, historiques, philosophiques...

Héritier des valeurs guerrières de l'ancien Japon, l'aikibudoka marche sur les traces de ses ancêtres, et se retrouve confronté aux mêmes interrogations et expé-

riences. Les diverses ryu auxquelles il adhère, n'apparaissent plus de façon aussi évidente vitales, au sens de survie dans une société peu sûre. Elles restent toutefois de formidables outils d'insertion sociale aux vertus intégratives certaines : loin de n'être qu'un moyen de combattre ses ennemis potentiels, elles demeurent le creuset incomparable d'une formation complète de l'Homme tant dans sa dimension personnelle et intime, que sociale et relationnelle.

Véritable "Ecole de Vie", le budo tel que nous le concevons et voulons le transmettre, embrasse l'ensemble des événements de la vie de l'homme et lui apprend à se connaître lui-même et à réagir de la manière la plus efficiente possible aux épreuves auxquelles il se trouve confronté.

Le budo nippon se rapproche alors parfaitement des enseignements occidentaux de nos anciens sages dont la devise était parfaitement symbolisée par l'inscription au fronton du temple de Delphes :

"Connais-toi toi-même, et tu connaîtras les hommes et les Dieux."

J'ai choisi comme symbole de ma pratique et signe distinctif une garde de sabre japonais. Cette tsuba représente de manière stylisée, en fer découpé en positif, une tsuru (Cigogne) aux ailes déployées, tête tournée vers la droite. Cet oiseau est, au Japon, le symbole de la longévité. Cette notion de longévité est pour moi une vertu

fondamentale de la pratique martiale et a fortiori de l'Aikibudo, car cet Art Martial n'a de sens réel que s'il conduit à une vie jusqu'à son achèvement dans la connaissance, la sincérité et la Paix :

"L'Essentiel n'est pas de briller mais de durer,

Briller est l'effort d'un moment, Durer est l'effort de toute une Vie."

En souhaitant que nous, pratiquants de budo vrai, que l'on dit fait d'Harmonie, d'Unité de Maîtrise et d'Amour fraternel, soyons toujours à même d'en appliquer les Principes et les Vertus, en tout temps et en tout lieu, et de les communiquer aux autres par le jeu de l'exemple et de la communication des énergies positives et bien-faisantes.

Alain FLOQUET

STAGES D'ÉTÉ

Maître Goro HATAKEYAMA,
9ème Dan KATORI
SHINTO RYU
et Maître Alain FLOQUET

TEMPLE-sur-LOT (47)

Du 16 au 21 juillet 2001
Du 23 au 28 juillet 2001

Renseignements:
www.aikibudo.com

La voie vers La maîtrise

On en parle, la plupart du temps beaucoup trop, on la définit, on court après et rien de tout cela, ne ressemble moins, à la voie et à la maîtrise.

Elle ne s'apprend pas, elle ne s'offre pas, la maîtrise n'est pas un vague titre honorifique mais un acte d'abnégation conjugué au quotidien, il ne faut pas confondre non plus, maîtrise et sainteté. La connaissance de son côté ne s'assimile pas en quelques gestes, en paroles dispersées, elle implique un engagement de tout l'être.

La logique, le raisonnement, qui tiennent le plus souvent la plus grande place, au lieu de favoriser le savoir, le desservent, ce sont des freins qui bloquent la spontanéité.

L'intuition première des intelligences, se trouve atrophiée par ce vouloir cérébral et la connaissance déversée sur la disciple reste lettre morte.

L'étude partant du point zéro se traduira par des périodes apparentes de stagnation, en réalité l'évolution est toujours là et l'expérience se renforce, les traversées de désert, sont normales et aussi nécessaires. La vérité est une charpente qui protège la progression, ceux qui vivent aux frontières de l'harmonie, refusent la vérité, même si, du plus profond d'eux mêmes, ils la réclament. Ce sont le plus souvent, ceux là qui favorisent les climats de conflits.

Annuler, absorber, ne pas se refuser, font la force du calme intérieur. Calme, harmonie, maîtrise, ne sont-ils pas, complémentaires et synonymes de mieux vivre.

Les vieux maîtres, savaient quel était le poids de la tradition. Tout au long de leur vie, ils ont essayé de trouver le ou les disciples, capables de dispenser le savoir. Contrairement à l'image que l'Occident s'en est faite, le maître est quelqu'un qui participe à la vie, inutile de s'inventer un surhomme et de l'idéaliser à l'égal d'un demi-dieu. Ce maître là n'existe pas.

La réalité est une spontanéité de chaque instant, on peut toujours, en usant d'un brillant vocabulaire à base ésotérique, donner des résonances paraissant venir tout droit du petit Larousse philosophique. Partant de là, on peut même paradoxalement dévaloriser la discipline en multipliant les grades, ce "système à l'eau de rose". Une idéologie ne s'exprime pas en grades ou dan. Le Grade bien souvent souligne la faiblesse.

Un jour, on demandait à un maître, qui ne portait pas de grade, pour-



Les sensei Asaba et Ni to, représentants d'une école traditionnelle datant du 15ème siècle (ci-dessus). Matsui sensei et Anzawa sensei, ont transmis les traditions pluri séculaires aux générations d'aujourd'hui (ci-contre).

quoi il était toujours revêtu d'un hakama blanc, signe de pureté, et de haut niveau. "La raison est simple, avoua le maître, le blanc est tellement plus facile à laver...". Cette réponse laconique démystifie, à elle seule, toute cette ornementation du costume, parodie de la "connaissance".

Essayons de ne pas oublier tout cela, car il y a ceux qui jouent et ceux qui s'assimilent profondément à leur discipline.

Jacques Normand
SOSM, section kyudo
- 14, rue Censier,
75005 Paris
- Tél : 01 69 40 91 41.



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