

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO AIKIBUDO ET AFFINITAIRES

AIKIDO

magazine



Martine Buhrig
*Les voies multiples de
l'unification du corps
et de l'esprit*

PASCAL DURCHON
"Mes responsabilités fédérales me
poussent à traduire mon
expérience dans un langage
accessible au plus grand nombre."



Jean-Paul Nicolai
*Un artiste
peut en cacher
un autre*

faisons une fête

C'est la France qui accueillera, la dernière semaine de septembre 2006, le prochain Comité Directeur de la Fédération Internationale d'Aïkido et bien que Paris ne soit pas la France, c'est là que vous pouvez envisager de rejoindre la fête.

Car même si normalement un Comité Directeur, c'est seulement une réunion administrative quelquefois couplée avec un stage, nous allons y rajouter une fête, probablement le 29 septembre, ouverte à tous, reprenez déjà la date.

L'Aïkido doit exprimer sa joie de vivre, après tout, ne pas s'amuser ce ne serait pas sérieux, ce ne serait pas martial.

Surtout qu'il n'y a pas tant à faire dans une Fédération internationale où il n'y a pas de compétition à organiser.

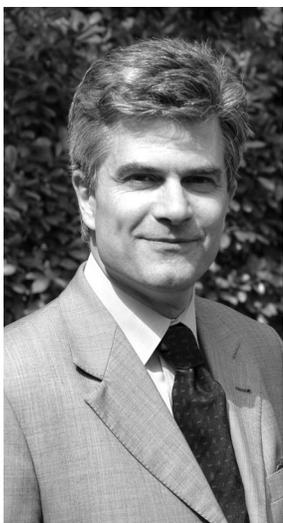
Mais sans elle, comment ferions-nous le lien entre tous ceux qui par le monde s'initient à l'originalité de l'Aïkido.

Savoir que beaucoup d'autres sont sur le même chemin nous préserve de l'immobilisme et du confinement.

Cette Fédération internationale dans laquelle nous représentons la France, il n'y en qu'une, ce qui est l'expression, par son unicité, de l'universalisme de l'Aïkido.

Cette union de l'Aïkido mondial, nous l'avons retrouvée en nombre autour du Doshu, en juillet dernier, lors des jeux mondiaux à Duisburg très agréablement organisés sous l'œil ô combien vigilant de Maître Asai et où en plus, pour la France, Christian Tissier a fait une démonstration particulièrement remarquable.

Oublions par avance le travail que cela va nous, j'ai bien dit nous, demander et ne pensons plus qu'au délicat moment de voir des amis se réjouir d'être à nouveau réunis.



Maxime Delhomme
Président de la FFAAA

ORGANIGRAMME de la FFAA

PRESIDENT : Maxime Delhomme

Vice-président : Paul Lagarrigue
Président d'Honneur : Claude Jalbert

ADMINISTRATION

Secrétaire général : Michel Desmot
Secrétaire général adjoint : Robert Hanns
Directrice administrative : Sylvette Douche

Responsable des Commissions :

Commission médicale : Docteur Annie Jarry
Commission juridique : Maxime Delhomme, Gilles Etienne,
Jean-Marc Aubry
Commission féminines : Catherine Lagarrigue, Silva Tscharner
Commission distinctions : René Carpentier, Michel Hamon
Commission disciplinaire : Jean Liard, Louis Vizzino

FINANCES

Trésorier général : Marcel Dromer
Trésorier général adjoint : Jean Liard

Commission Financière :

Etudes méthodes de gestion : Azzouz Mebarrek, Jean Marc Aubry
Stratégie de développement : Jean-Robert Lefèvre, Michel Coulon,
Philippe Mattei

DEPARTEMENT TECHNIQUE

Collège Technique :
Président : Pascal Durchon
Bureau : Catherine David, Gilles Rettel
Conseil National : Christian Tissier, Mariano Aristin, Franck Noël,
Paul Muller, Alain Guerrier

DEPARTEMENT FORMATION

Formation B.F. – B.E. – V.A.E.
Franck Noël, Paul Muller, Bernard Palmier, Gérard Clérin
+ département technique
Formation Jeunes
Commission jeunes et Formation enseignants jeunes :
Silva Tscharner + département technique

DEPARTEMENT COMMUNICATION

Coordination : Maxime Delhomme
Magazine : Michel Desmot, Catherine Lagarrigue, Louis Vizzino,
(Jean Paoli)
Relations Ligues : Daniel Coneggio, Gérard Meresse
Médiation : Fernand Azzopardi, Philippe Mattei
DOM-TOM : Michel Desmot
Grands Evénements : Patrick Bénézi ; Gilles Etienne
Site Internet : Paul Lagarrigue, (Gilles Rettel)

DEPARTEMENT RELATIONS EXTERIEURES

National :
U.F.A. : Maxime Delhomme, Paul Lagarrigue, Marcel Dromer
C.T.P. : Bernard Palmier, Mariano Aristin, Paul Muller, Gérard Clérin,
Gilles Rettel
C.D.H.I. : Maxime Delhomme, Paul Lagarrigue
C.C.A.M. : Maxime Delhomme, Jean Liard
International : (Aikikai, F.I.A., F.E.A. ...)
Maxime Delhomme, Christian Tissier, Gilles Etienne

AIKI-BUDO

Didier Ferrier
Etienne Bouley

AFFINITAIRES

KI NO MICHI : Maxime Delhomme
KYUDO : Maxime Delhomme

C.S.D.G.E.

Co-Président : Paul Lagarrigue
Membres : Mariano Aristin, Joseph Argiewicz

Membres représentant les organisations professionnelles et les fédérations multisports :

Patrick Bénézi
Michel Polloni
Philippe Tramon

Le COMITÉ DIRECTEUR de la FFAA

BUREAU FÉDÉRAL : Maxime Delhomme, Président, Paul Lagarrigue, Vice Président, Michel Desmot, Secrétaire général, Robert Hanns, Secrétaire général adjoint, Marcel Dromer, Trésorier, Jean Liard, Trésorier adjoint.

COMITÉ DIRECTEUR : Composé des membres du Bureau Fédéral et de Claude Jalbert, Président d'Honneur (non élu), ainsi que de : Jean Marc Aubry, Fernand Azzopardi, René Carpentier, Gérard Clérin, Daniel Coneggio, Michel Coulon, Michel Desmot, Gilles Etienne, Michel Hamon, Annie Jarry, Catherine Lagarrigue, Jean Robert Lefevre, Philippe Mattéi, Azzouz Mebarek, Gérard Méresse, Silva Tscharner-Piéri, Louis Vizzino, mais également du Président de l'Aikibudo Didier Ferrier et du secrétaire général Etienne Bouley qui sont élus par l'A.G. de la co-discipline.

validation des acquis de l'expérience

Depuis 2002 un nouvel outil de qualification, la V.A.E., a été mis à la disposition de celles et ceux qui souhaitent obtenir un brevet, un diplôme ou un titre reconnu, en faisant valoir, entre autre, leur expérience sur le terrain.

Obtenir un diplôme sans examen.

La loi de modernisation sociale de janvier 2002 a établi le droit individuel à la Validation des Acquis de l'Expérience (V.A.E.) pour l'obtention d'un diplôme ou d'un titre.

Les diplômes et titres ainsi obtenus ont la même valeur et produisent les mêmes effets que les autres modalités de certification (examen ponctuel, contrôle continu).

Cette démarche, la VAE, reste encore très sous-utilisée dans le monde des arts martiaux et en particulier dans notre discipline, l'Aïkido.

Motivation

C'est pourtant en Aïkido que la démarche V.A.E. devrait rencontrer le plus de succès. En effet, de nombreux enseignants professent, et souvent depuis de longues années, sans aucun diplôme. En cas d'accident grave pour un de ses élèves, l'absence de diplôme de l'enseignant (BEES ou BF) peut avoir des conséquences très importantes. Sa responsabilité est directement engagée.

La présence d'un diplôme inverse le sens de la preuve et protège ainsi l'enseignant a priori. La situation de ces enseignants, animateurs, assistants non diplômés ne pouvait jusqu'à présent se modifier qu'à condition de se présenter à l'un des 2 seuls examens d'enseignant d'Aïkido en France :

- Le Brevet fédéral UFA, commun aux 2 fédérations agréées : la FFAAA et la FFAB, il sera abrégé par BF dans la suite.

- Le Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1er degré ou 2e degré d'Aïkido, nous l'appellerons BE1 ou BE2 pour la suite.

Mais si l'enseignant est expérimenté et ne sou-

haite pas se soumettre au stress, à la préparation et aux affres d'un examen ponctuel, la voie de la VAE s'impose.

C'est le BE1 ou le BE2, en totalité : tronc commun et partie spécifique, qu'il vous est ainsi possible d'obtenir. Il n'y a pas à ce jour de V.A.E. pour le BF.

De plus le BE1 ou le BE2 est obligatoire pour qui veut exercer l'enseignement de l'Aïkido comme une seconde source de revenu (semi-professionnel) ou à temps plein, comme professionnel.

C'est la différence essentielle, pour l'instant, avec le BF qui ne permet pas d'enseigner contre rémunération.

Les conditions

Je vais dans cette première sensibilisation, me focaliser sur le BEES 1er degré Aïkido, le BE1. Si vous disposez d'une expérience d'enseignement qui s'étend sur plusieurs années : 3 au minimum et que cette expérience correspond à au moins 2400 heures, vous pouvez envisager l'obtention du diplôme BE1, formation commune et partie spécifique, par V.A.E.

Il faut tout de même posséder les pré-requis qui sont aussi nécessaires pour se présenter à l'examen ponctuel de ce diplôme.

Ce sont :

- être titulaire de l'AFPS : attestation de formation aux premiers secours, autrefois le Brevet de secouriste ;
- être titulaire du grade de 2^e dan d'état ou d'un grade plus élevé; grade délivré par l'UFA.

La démarche

Elle débute pour le « candidat » au diplôme par V.A.E. par une visite à la direction régionale-

le et départementale de la jeunesse et des sports, la DRDJS, ou selon le cas, à la direc-

tion départementale de la jeunesse et de sports, la DDJS la plus proche de son lieu de résidence.

Le candidat y retire le dossier V.A.E. Il lui est remis avec un guide d'utilisation.

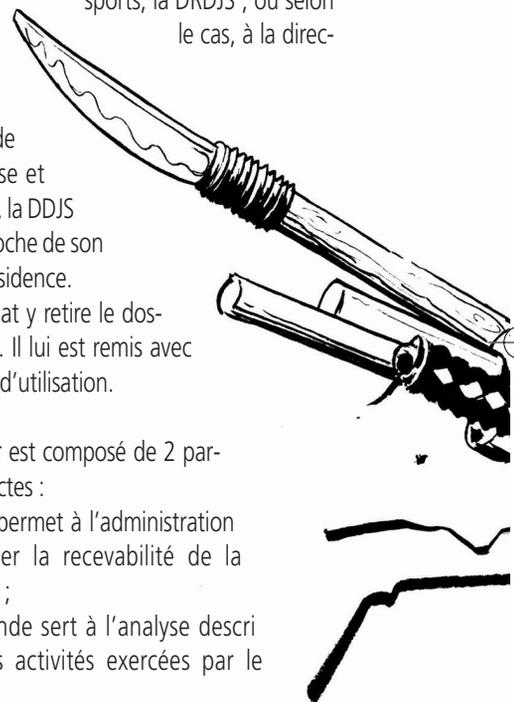
Le dossier est composé de 2 parties distinctes :

- la 1ère permet à l'administration d'examiner la recevabilité de la demande ;
- la seconde sert à l'analyse descriptive des activités exercées par le candidat.

Le candidat est responsable de son dossier de V.A.E. et en adresse la première partie à la DRDJS de son lieu de résidence en 2 exemplaires pour obtenir un avis de recevabilité.

La DRDJS examine cette première partie pour constater :

- l'existence des pré-requis : AFPS et 2^e dan d'état (UFA),
- la validité de l'expérience (plus de 2400 heures sur au minimum 3 ans) par le contrôle des attestations des présidents de club, responsables de MJC, de salles omnisports, où le candidats a enseigné ou exercé des activités d'encadrement qui entrent dans le champ professionnel



du diplôme ; Si ces points sont satisfaisants la DRDJS adresse un avis de recevabilité au candidat.

Celui-ci termine alors son dossier et adresse le dossier complet, parties 1 et 2, au service organisateur de l'examen du diplôme.

Pour un Aïkidoka, c'est actuellement la DRDJS de Paris Ile-de-France, puisque l'examen de BE1 et du BE2 d'Aïkido se déroule à Vanves.

Validation

C'est le même jury que celui de l'examen, épreuve ponctuelle, qui examine les demandes d'obtention du BE1 par V.A.E.

Pour être plus précis, le président du jury du BE1 et BE2 d'Aïkido, inspecteur de la Jeunesse et des Sports, désigne certains membres du jury de cet examen, 3 à 4 semaines avant l'examen proprement dit, pour effectuer la lecture des dossiers V.A.E qui lui sont parvenus.

Double ou triple lecture.

Durant le déroulement de l'examen classique (4 à 5 jours), les membres de la sous-commission V.A.E confrontent leurs conclusions et forment leurs

propositions.

Le rejet de la demande, la validation partielle - certains groupes d'épreuves sont validées -, ou la validation totale du BE1 (ou BE2 le cas échéant) s'effectue en jury plénier en fin de session.

Le dossier, partie 1

C'est la partie administrative. Elle comporte une dizaine de pages à renseigner par le candidat.

Identité, adresse etc.

Quelle est la demande ? Quel diplôme est souhaité ? Tronc commun, partie spécifique, les 2 ? Le parcours scolaire et la formation sont à indiquer de façon rapide.

L'expérience doit ici être décrite de façon résumée en se limitant à : de telle date à telle date j'ai enseigné à... à tel rythme pour un total d'heures de... Chaque expérience est ici suivie de l'attestation signée par le président ou secrétaire du club, par le directeur de la MJC, etc.

Le dossier, partie 2

La taille est variable en fonction de la demande de 10 à 50 pages ou plus en fonction du diplôme demandé.

Elle comporte encore quelques parties à renseigner :

- rappel de l'identité ;
- la motivation,
- les acquis : ceux-ci sont décrits sommairement à l'aide d'une fiche de description par emploi ou activité bénévole, en relation avec le diplôme visé.

Puis le candidat est invité à décrire ses acquis de façon détaillée avec la mise en lumière de l'exercice des compétences visées par le diplôme.

Dans la description des acquis il s'agit de reprendre de façon plus précise les différentes

activités exercées pour lesquelles les attestations ont été fournies dans la partie 1.

Cette description détaillée implique que pour chaque type de compétence évaluée dans l'examen ponctuel, deux exemples de mise en œuvre de ces compétences au travers de l'activité décrite soient fournis.

Exemple pour un BE1 Aïkido

Vous souhaitez obtenir un BEES 1er degré Aïkido complet : tronc commun et partie spécifique.

Il faudra rédiger de 1 à 4 pages ou plus (en fonction de la compétence) pour chaque type de compétence qui est évaluée aux épreuves de l'examen normal (cf. site de la fédération : <http://www.aikido-france.com/be/>).

Il y a 5 épreuves au tronc commun du BE1 et 5 autres épreuves à la partie spécifique Aïkido.

Compétences pour la partie spécifique

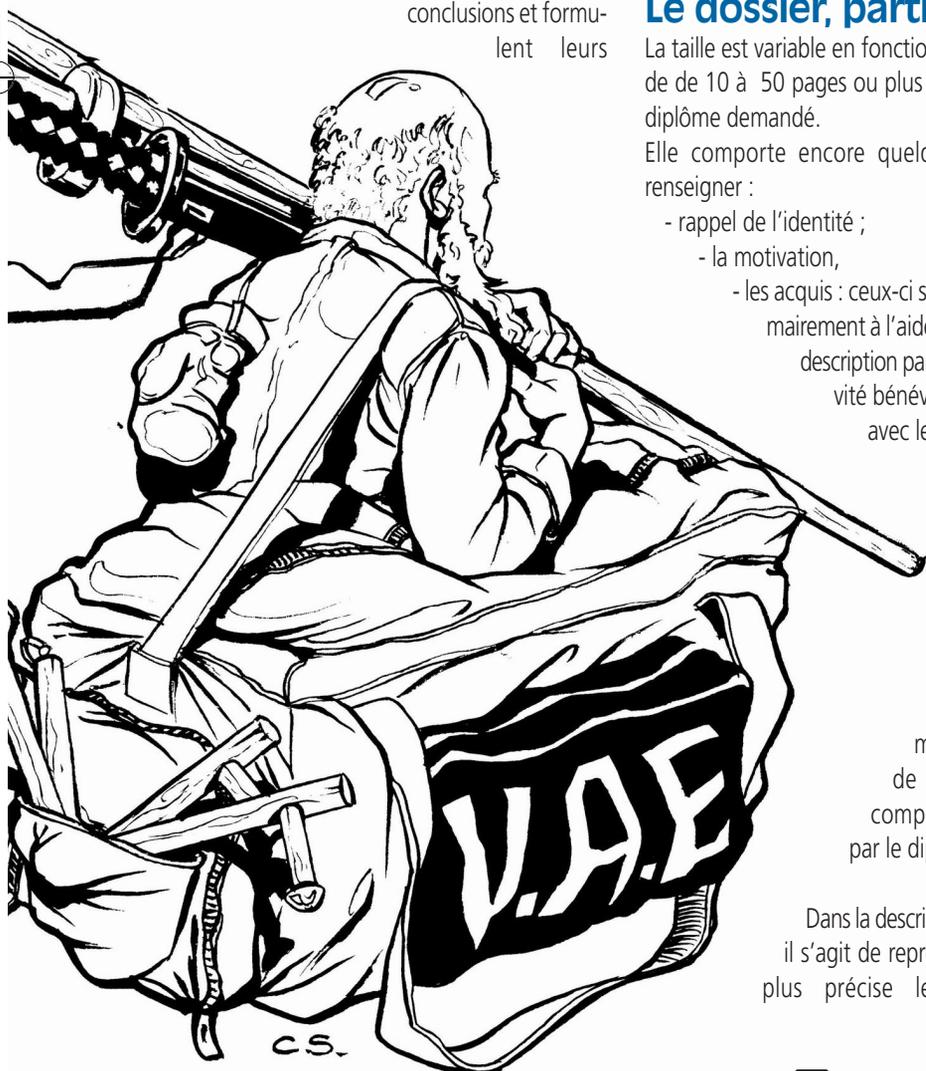
Pour la partie spécifique du BE1 ces compétences sont évaluées par les épreuves suivantes :

1) Epreuve écrite portant sur les aspects techniques, éducatifs, historiques, ... de l'Aïkido (cf. texte de définition, arrêté du 13 déc. 94). Deux activités sont à traiter qui peuvent correspondre à 2 sujets d'écrit des annales ;

2) Oral général. La compétence évaluée dans cette épreuve est relative à la connaissance et à la compréhension des règlements qui régissent notre discipline. Ici également il suffirait de traiter de 2 questions de l'oral : modalités d'ouverture d'un club, l'agrément, la délégation de pouvoir, etc. ;

3) Pédagogie. Deux cours pourraient être décrits. Chaque description comporterait le contexte détaillé (club, situation du cours dans une progression annuelle, public prévu).

Cette description serait suivie d'un plan de cours détaillé : thème en relation avec la progression annuelle, objectif global, sous-objectifs, techniques prévues, indicateurs et consignes. Puis pourrait suivre la description de l'éventuelle adaptation du cours par rapport au public réellement présent. Enfin pourraient figurer des éléments d'évaluation globale par rapport à l'objectif.



4) Epreuve technique. Par la description détaillée de 2 ou 3 techniques d'Aïkido, accompagnée de photos ou même de documents sur CD ROM, vous devez faire apparaître le niveau exigé : celui de 2e DAN confirmé. Attention : la simple production de votre diplôme de 2e DAN d'état ou même de 3e ou 4e DAN n'est en aucun cas suffisante. (Mais c'est une condition nécessaire).

5) Oral technique. Deux sujets parmi ceux figurant dans les annales (cf. site de la FFAAA) seront traités par écrit. Lire remarque 1.

Compétences pour la partie tronc commun

Pour la partie Formation Commune du BE1, aussi appelé « Tronc commun », il est en effet commun à tous les sports, 5 autres épreuves évaluent d'autres types de compétences, plus générales, plus transversales. A chaque fois 2 expériences sont à décrire. Cf. Remarque 1.

1) Epreuve de sciences biologiques. Les compétences évaluées concernent des connaissances en biomécanique, physiologie, prévention, hygiène, etc.

2) Sciences humaines. Les compétences évaluées concernent la connaissance et la compréhension des publics, l'animation d'un groupe, de façon générale l'enseignement des activités physiques et sportives.

3) Cadre institutionnel, socio-économique et juridique.
Deux expériences à décrire comme pour chaque groupe d'épreuves. Cf. Remarque 1.

4) Gestion, promotion, communication liées aux champs d'activités des APS.

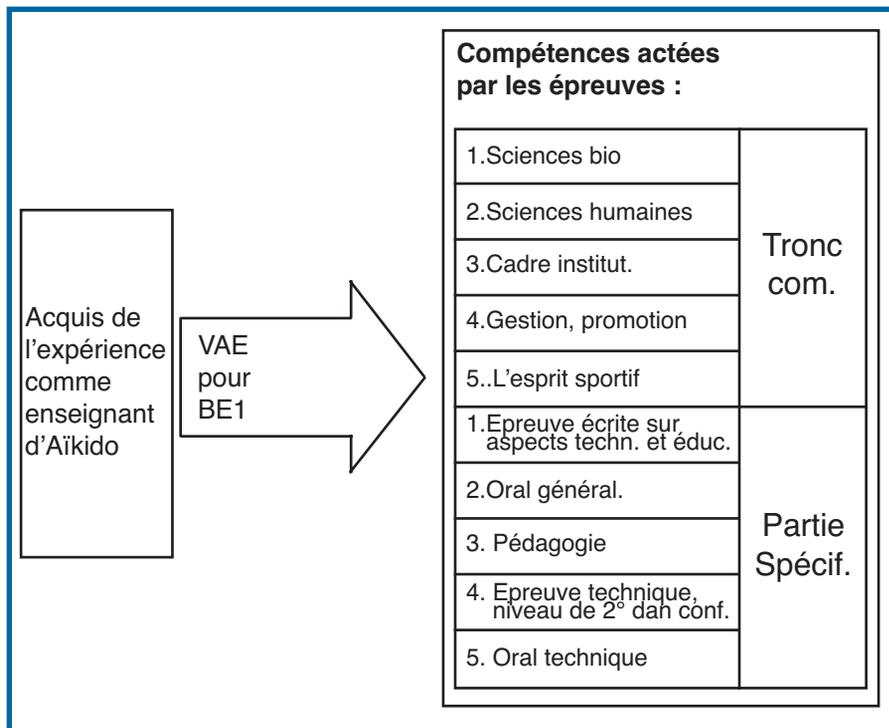
5) L'esprit sportif, respect d'autrui, nouveaux problèmes de société. Pour cette épreuve il suffit de remplacer « arbitrage » par évaluation des grades dan et « arbitre » par juge .

C'est d'ailleurs la dénomination actuelle des membres de jury de passages de grades. Ce sont certainement les compétences de cette épreuve qui sont les plus faciles à illustrer pour un enseignant d'Aïkido.

Remarque 1 :

Pour plus de détails consulter le site de la fédération ou suivre le stage national annuel de préparation aux BE1, BE2 et V.A.E. (gratuit) organisé par la FFAAA.

Conclusion



Entretien

Pour une demande du BE1 d'Aïkido complet (TC et PS) par V.A.E., le dossier (2° partie) peut comporter plus de 50 à 60 pages et demander un travail de compilation et de rédaction non négligeable. Cette quantité de travail est au final certainement comparable à celle nécessaire pour la préparation du BE1 par examen ponctuel. Mais sans le stress de ce dernier. Aucune entrevue de contrôle de compétence n'est prévue.

Il peut y avoir un entretien du candidat avec le jury de l'examen du BE1, soit à l'initiative du jury pour des explications sur les activités décrites (rare) ou à celle du candidat lui-même, s'il souhaite apporter des éclaircissements sur son expérience.

L'entretien reste l'exception.

La règle pour l'obtention du diplôme par V.A.E. veut que celui-ci soit délivré au seul examen du dossier V.A.E. par le jury de l'examen ponctuel du diplôme.

Accompagnement

Un accompagnement peut-être demandé à la DRDJS. C'est une aide méthodologique pour permettre au candidat de mieux analyser, puis décrire ses expériences en termes de compétences du diplôme. Cet accompagnement « officiel » est souvent payant et rarement

effectué par des accompagnateurs connaissant l'Aïkido .

Le stage national annuel de la FFAAA de préparation aux BE1, BE2 s'occupe depuis cette année de ce travail d'accompagnement pour les BE1 et BE2 en plus de la préparation de l'examen ponctuel.

Ce stage de 5 jours habituellement programmé en mai est prévu pour 2006 du 15 au 17 avril et du 3 au 5 novembre*.

C'est un stage entièrement financé par la fédération donc gratuit. Il est dirigé par Gilles Rettel, Gilbert Maillot, et Paul Muller. Les animateurs, tous BE2, ont une expérience pédagogique conséquente et une connaissance directe de l'accompagnement de dossiers VAE. Il reste chaque année quelques places disponibles.

Paul Muller, 7e dan

*Pour plus de précisions voir rubrique stages sur :www.aikido.com.fr

CALENDRIER DES MANIFESTATIONS ET DES STAGES NATIONAUX SAISON 2005 / 2006

◆ ALSACE

19 et 20 novembre 2005 - Strasbourg - Robert Arnulfo

◆ AQUITAINE

15 janvier 2006 - Bordeaux-Cestas - Paul Muller

◆ AUVERGNE

20 mai 2006 - Clermont-Ferrand - Christian Tissier

◆ BOURGOGNE

5 février 2006 - Dijon - Christian Tissier

◆ BRETAGNE

26 février 2006 - Rennes - Christian Tissier

◆ CENTRE

28 janvier 2006 - Luisant près Chartres - Christian Tissier

◆ CHAMPAGNE

21 janvier 2006 - Troyes - Christian Tissier

◆ CORSE

14 mai 2006 - Corte - Christian Tissier

◆ COTE D'AZUR

12 mars 2006 - Puget ou Boulouris - Paul Muller

◆ FRANCHE-COMTE

2 avril 2006 - Vesoul - Gérard Chauvineau

◆ GUADELOUPE

16 au 20 janvier 2006 - Basse-Terre - Christian Tissier

◆ GUYANE

11 au 15 avril 2006 - Cayenne - Pascal Norbely

◆ ILE-DE-FRANCE

4 décembre 2005 - Paris - Christian Tissier

12 mars 2006 - Paris - Franck Noël

◆ LANGUEDOC-ROUSSILLON

14 janvier 2006 - Montpellier - Christian Tissier

◆ LORRAINE

11 mars 2006 - Metz - Christian Tissier

◆ MARTINIQUE

21 au 25 novembre 2005 - Lamentin - Christian Tissier

◆ MIDI-PYRENEES

12 février 2006 - Toulouse - Bruno Zanotti

◆ NORD

7 janvier 2006 - Pont à Marcq - Christian Tissier

◆ BASSE-NORMANDIE

29 janvier 2006 - Caen - Christian Tissier

◆ HAUTE-NORMANDIE

22 janvier 2006 - Rouen - Franck Noël

◆ PAYS DE LOIRE

18 et 19 mars 2006 - Nantes - Franck Noël

◆ PICARDIE

26 mars 2006 - Laon - Christian Tissier

◆ POITOU-CHARENTES

2 avril 2006 - Poitiers - Christian Tissier

◆ PROVENCE

15 janvier 2006 - Simiane - Christian Tissier

◆ LA REUNION

11 au 18 décembre 2005 - St-Denis - Patrick Bénézi

◆ RHONE-ALPES

8 janvier 2006 - Lyon - Christian Tissier

◆ STAGE PREPARATION BE

du 15 au 17 avril 2006

du 3 au 5 novembre 2006

avec Gilbert Maillot et Gilles Rettel

Lieux à déterminer *

◆ STAGE PREPARATION 3e et 4e dan

28 et 29 janvier 2006 - Fontenay-aux-Roses

avec Bernard Palmier et Arnaud Waltz

3 et 4 juin 2006 - Bordeaux

avec Paul Muller et Alain Verdier

◆ STAGE DE PREPARATION JEUNES

25 au 28 mai 2006 - Parthenay

avec Jean-Michel Mérit

* Voir rubrique stages sur www.aikido.com.fr

INFOS

STAGE INTERNATIONAL

◆ BRÉTIGNY

stage dirigé par Yasuno sensei, 7e dan, du 18 au 19 février 2006.
Rens. au 0143282990 et 0603247649.

STAGES DES TECHNICIENS

◆ LA ROCHELLE

stage dirigé par Jean-Luc Subileau, 6° dan, Du 10 au 16 juillet 2006 à Lagord près de La Rochelle
Renseignements au 05 49 09 60 74.

◆ VINCENNES

stage dirigé par Christian Tissier Shihan, du 15 au 20 avril 2006.
Rens. au 0143282990 et 0603247649.

◆ BISCAROSSE

stage d'été dirigé par Alain Verdier, 6° dan, du 29 juillet au 3 août 2006 .
Renseignements au 0556120794 ou 0556070737 et 0558787121.

◆ SARREBRUCK

stage dirigé par Gilles de Chénerilles, 5° dan, 1er juillet au 6 août 2006.
Infos : g.dechenerilles@gmx.de ou au 0049 17 6102306

◆ ÉVIAN

Stage dirigé par Gilbert Maillot 5e dan, du 5 au 11 août 06 2006.

Renseignements au 0468620620 et 0615200696.

◆ MARVEJOLS

Stage dirigé par Gilbert Maillot 5e dan, du 12 au 18 août 06.

Renseignements au 0468620620 et 0615200696

◆ VALLOIRE

stage dirigé par Christian Mouza, 5° dan, 12 au 18 mars 2006.

Rens.: 0608162488.

Site: www.christianmouza.com

◆ PORTO-VECCHIO

stage dirigé par Christian Mouza, 5° dan, DTR Corse, du 17 juillet au 22 juillet 2006 Rens.: 0608162488.

◆ ESTAVAR

stage dirigé par Franck Noel, 7° dan, du 5 au 12 août 2006.

Rens. : au 0468731334.

◆ ST-PIERRE D'OLÉRON

stage dirigé par Franck Noel, 7° dan, du 17 au 29 juillet 2006.

Rens.: au 0561261031-0563335170.

◆ BOULOURIS

stage dirigé par Alain Guerrier, 7e dan Aïkikāi, Philippe Grangé 5e dan Aïkikāi.

1 cours sur 2 par P. Grangé sera consacré au Taïchi, du 25 au 28 mai 2006.
Rens.: 0663061400.

◆ ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS

stage dirigé par Christian Tissier Shihan, du 6 au 11 août 2005.

Rens. au 0143282990 et 0603247649.

◆ ILE DE NOIRMOUTIER

stage dirigé par Joel Roche, 6° dan, du 10 au 16 juillet 2006.

Renseignements au 0241487566.

◆ WATTENS EN AUTRICHE

stage dirigé par Paul Muller, 7° dan, du 19 au 25 août 2006.

Rens.: 0388840134-0686570166.

paul.muller@wanadoo.fr

◆ MONTRÉAL

stage dirigé par Paul Muller, 7° dan, du 20 au 23 juillet 2006.

Rens.: 0388840134-0686570166.

◆ ST RAPHAEL-BOULOURIS

stage dirigé par Paul Muller, 7° dan, du 26 au 31 août 2006.

Rens.: 0388840134-0686570166.

◆ LE TEMPLE-SUR-LOT

stage adultes et enfants dirigé par J.M. Mérit, 6° dan, du 7 au 12 août 2006
Renseignements au 0553405050.

◆ GUJAN-MESTRAS

stage dirigé par J.M. Mérit, 6e dan, du

19 au 14 juillet 2006 (Adultes).

Renseignements au 0546963161.

◆ AUTRANS

stage dirigé par Bernard Palmier, 6° dan, 22 au 29 juillet 2006.

Venir avec Ken, Jo et Tanto.

Renseignements au 0609766233.

◆ HENDAYE

stage Aïkido et arts martiaux internes animé par Philippe Grangé, 5° dan, du 9 au 15 juillet 2005.

Rens : au 0686792611-0668444140.

s.socirat@wanadoo.fr

◆ WÉGIMONT - BELGIQUE

stage dirigé par Christian Tissier Shihan, du 13 au 20 août 2006.

Rens. au 32-2-5374762

afa.secretariat@belgacom.be

◆ FOUENANT

stage dirigé par Patrick Bénézi 6e dan, du 14 au 21 juillet 2006.

Rens. : 01408086442-0611401931

◆ PRAGUE

stage dirigé par Joel Roche, 6° dan, du 26 juin au 2 juillet 2006.

Renseignements au 0241487566.

◆ MONTREVEL EN BRESSE

stage dirigé par Patrick Bénézi 6e dan, du 23 au 28 juillet 2006.

Rens. : 01408086442-0611401931

WORLD GAMES à Duisburg



La délégation de l'Aïkikāi accompagnant le Doshu a largement contribué au succès des Jeux Mondiaux

lent des Jeux Olympiques pour les sports qui n'y ont pas accès. L'Aïkido, discipline non compétitive y est invité en tant que discipline de démonstration. L'Aïkikāi et la Fédération Internationale (FIA) sont parties prenantes de cette manifestation et en ont confié l'organisation au shihan résidant en Allemagne, maître Katsuaki Asai qui célébrait par la même occasion ses 40 ans de présence dans ce pays, organisant, en marge des démonstrations, un stage international. Les deux manifestations jumelées sous sa responsabilité ont attiré un grand nombre de pratiquants du monde entier (2000) et plusieurs milliers de spectateurs pour les démonstrations. L'ensemble, très largement relayé par les médias, a permis de présenter notre discipline à un public nombreux et divers. Sous la

Du 22 au 24 juillet 2005, se sont tenus à Duisburg, en Allemagne, les World Games (Jeux Mondiaux) qui sont l'équiva-

conduite du Doshu Moriteru Ueshiba, une délégation japonaise très importante a fait le déplacement : les maîtres Kobayashi 8e dan, Fujita 8e dan, Asai 7e dan, Miyamoto 7e dan, Katayama 7e dan, Kanazano 6e dan, Sazuki 6e dan. Pour encadrer le stage lui-même, l'Aïkikāi et maître Asai ont sollicité le Doshu bien sûr, ainsi que maître Asai 8e dan, maître Kobayashi 8e dan, maître Miyamoto 7e dan, maître Fujimoto 7e dan, représentant de l'Aïkikāi pour l'Italie, et Christian Tissier 7e dan. Tous ces Shihans ont effectué chacun 3 cours par atelier de 400 à 500 personnes, ce qui n'était pas vraiment idéal pour la pratique mais très amical pour l'ambiance. Les mêmes sensei ont effectué les démonstrations magistrales auxquelles sont venues se joindre différentes délégations présentes dont celle du Japon emmenée par Fujita sensei ainsi que la Belgique, la Hollande, la Bulgarie, le Chili, la Grèce, la Suède etc. En conclusion, une manifestation chaleureuse de très haut niveau, tant sur le plan de l'organisation que sur l'image qu'elle laissera aux pratiquants ainsi qu'aux non initiés qui se sont déplacés pour pratiquer et découvrir.

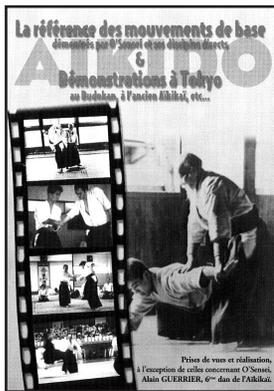
Les ateliers de Christian Tissier ont fait le plein lors des World Games.



LA RÉFÉRENCE DES MOUVEMENTS DE BASE

Démonstrations à Tokyo

par O sensei Morihei Ueshiba et ses disciples directs



Dans ce film, Alain Guerrier, 7e dan, a inclus des prises de vue réalisées par lui-même lorsqu'il résidait au Japon, concernant les maîtres : Kishomaru Ueshiba, Yamaguchi, Osawa, mais aussi, pour la transmission en France : Tadashi Abe, Mutsuro Nakazono, Masamichi Noro.

Après l'historique en image,

nous verrons O'Sensei Morihei Ueshiba dans l'ancien Aikikai démontrant son art, puis les cours d'aujourd'hui dans les dojos de Tanabe, Shirataki, Shingu, Iwama, l'Aikikai.

Également des démonstrations de Kishomaru Ueshiba au Budokan, mais aussi le Kagami-biraki à l'Aikikai de Tokyo.

Durée : 44mn - DVD : 39€ - VHS : 35€.

A commander auprès de l'auteur :

Tel / Fax : A. Guerrier 0494531400

AIKIDO PRINCIPES ET APPLICATIONS IMMOBILISATIONS ET PROJECTIONS

Par Christian Tissier 7e shihan

Dans ce coffret 2 DVD

Christian Tissier, l'incontournable référence de l'Aikido authentique en Europe propose, sous une forme simple

et précise, la découverte des principes fondamentaux de l'Aikido à travers toutes les techniques d'immobilisations et de projections sur les diverses formes d'attaques classiques.

En bonus, vous pourrez revivre la saga des 3 Doshu de l'Aikikai ainsi que les démonstrations de Christian Tissier shihan à Bercy.

Durée 2h 50.

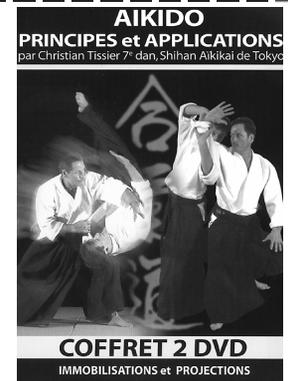
Coffret 2DVD au prix unitaire de 65€

A commander à : Cercle Tissier

par courrier : Cercle Tissier

108, rue de Fontenay - 94300 Vincennes

Pour tous renseignements : 06 03 24 76 49



COMPRENDRE LA RÉGLEMENTATION DE L'AIKIDO EN FRANCE

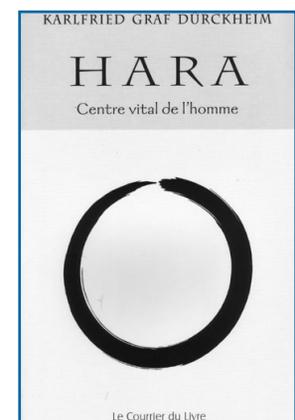
Par Stéphane Adam

Cet ouvrage est destiné à tous ceux qui désirent en savoir plus sur les structures générales (relations avec le MJS, BEES, AS déclaré, etc.) et techniques (fédération, ligues, CTP, CSDGE, etc.) de l'Aikido hexagonal. Cet livre vous concerne tous, l'enseignant qui prépare des examens, mais également le pratiquant qui souhaite connaître ses droits et obligations.

120 pages, 25 €.

À commander au : 0241479223

ou par mail: bushinkai@neuf.fr



HARA

Centre vital de l'homme

Karlfried Graf Dürckheim

Le Hara n'est pas seulement une théorie doctrinale. C'est l'enseignement d'une pratique au service de l'essentiel. Le retour en son centre originel de l'homme a toujours joué un rôle décisif dans l'engagement sur la voie. La pratique du Hara aide à prendre conscience de ce processus.

254 pages, 18€

Le Courier du Livre

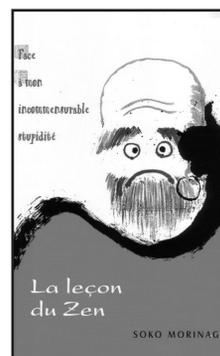
LA LEÇON DE ZEN

FACE À MON INCOMMENSURABLE STUPIDITÉ

Soko Morinaga

Voici le récit émouvant d'un homme qui nous ressemble. Sans rien cacher de ses doutes et de ses erreurs, Soko Morinaga nous fait partager son parcours. Sur le ton de la confiance, il retrace avec lucidité et humour, les étapes qui l'ont mené d'un état de désespéré à celui de maître éveillé avec pour principal souci celui de nous faire retrouver «l'état naturel et lumineux du cœur avec lequel nous sommes venus au monde». Dans ce livre rafraîchissant, pétillant d'humour et de sagesse où le jargon bouddhiste est pour ainsi dire absent, ce maître contemporain restitue son aspect naturel et vivant.

160 pages, 16€ - Le Courier du Livre



RENCONTRE **Jean Paul NICOLAÏ**

Jean-Paul Nicolai,
5e dan, a découvert
l'Aïkido chez
Nakazono senseï aux
côtés de Christian
Tissier et de
Franck Noël.
Comédien de
théâtre hors du
tatami, il enseigne
dans son dojo de
La Celle-St-Cloud
un Aïkido très
inspiré par son
expérience d'artiste.
Rencontre avec
un esthète
passionné.



d'un art l'autre

À quels sensei vous référez vous techniquement

Pour moi un maître n'est pas qu'une simple référence technique. À l'intérieur du choix des techniques qu'il enseigne et la façon dont il les exécute, il transmet sa propre vision de l'Aïkido. L'élève a intérêt à choisir le maître qui correspond à ses propres motivations, à son expérience, à sa sensibilité et à sa compréhension du moment.

Dès le début de ma pratique, j'ai été proche de Christian Tissier. Après avoir pratiqué assidûment avec Tamura sensei et Chiba sensei, je l'ai retrouvé, dès son retour du Japon, et maintenant encore je m'entraîne régulièrement à Vincennes. C'est lui qui m'a ouvert les portes. Alors que j'avais déjà fait un grand parcours avec lui, il m'a présenté à Yamaguchi sensei

lors de ses premiers stages à Paris et quelques mois après, je partais pendant huit mois à Tokyo pour pratiquer exclusivement l'aïkido, à raison de quatre heures par jour. J'ai pu profiter alors de l'enseignement de Yamaguchi sensei qui m'avait invité, dès mon arrivée à l'Aïkikai, à son dojo privé de Shibuya.

Cette rencontre se situait au moment où j'avais décidé de changer radicalement de vie et la

vision de l'Aïkido de Yamaguchi sensei correspondait exactement à mon aspiration. Depuis je continue inlassablement ma recherche dans cette direction.

Sur quels principes fondez-vous votre enseignement ?

J'enseigne depuis trente ans. Ma démarche pédagogique n'est surtout pas dogmatique.

Je me remets en question en permanence. Un club d'Aïkido est avant tout une rencontre d'êtres humains et je cherche à chaque fois à faire un cours adapté au moment. Il y a les principes d'Aïkido connus par tous. Et puis il y a la façon de pratiquer qui est propre à l'enseignement du professeur mais aussi à la personnalité de l'élève.

Deux choses m'ont marqué au cours de mes années de pratique. La première c'est la consigne que m'a donnée Yamaguchi sensei à mon arrivée à Tokyo : « *Décontractez les bras et les épaules ; le reste suivra* ». La deuxième c'est la correction que m'a infligée Myamoto sensei, à l'époque uchideshi à l'Aïkikai. J'ai attendu quinze jours avant de le réinviter : j'avais pris le temps de la réflexion. Lorsque je suis retourné au « combat », je n'étais plus à sa merci et j'ai pu pratiquer dans un autre esprit. J'avais compris concrètement ce que voulait dire « *avancer avec son centre sur celui du partenaire* ». Facile à dire mais il faut beaucoup de temps pour préparer et conserver son corps à cette aptitude. Ce sont ces deux clés qui m'ont donné les éléments de ma propre recherche et de mon enseignement. J'insiste donc sur la décontraction, la sensation et le principe d'irimi dans l'exécution dynamique des techniques.

L'union de l'esthétique dans l'efficacité ne pose plus de problème à Jean-Paul Nicolai... sur le tatami comme sur une scène de théâtre.

À quoi faudrait-il attacher le plus d'importance dans la

pratique de l'aïkido ?

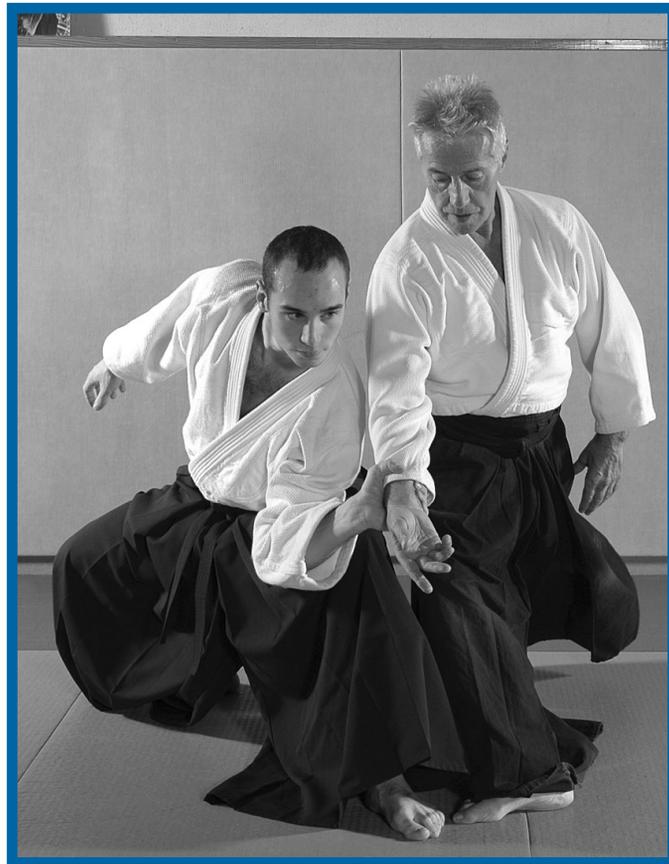
De ce que j'ai pu remarquer dans l'enseignement des maîtres sur le long terme, c'est que le nombre de techniques qu'ils enseignent est très limité et les maîtres font étudier inlassablement ces techniques à longueur de cours : l'objectif est de faire expérimenter la sensation de l'élève pour s'approprier la technique et l'exécuter avec des partenaires à chaque fois différents.

Cela veut dire une recherche à partir de la sensation, à l'écoute des réactions de l'autre.

La technique n'est pas une finalité mais un outil pour développer son corps, pour exécuter cette technique en harmonie avec les réactions de son partenaire et se libérer (devenir libre). À partir de mêmes techniques, chaque maître a son propre style.

Dans sa technique, il nous propose sa propre vision de l'Aïkido car celui-ci est extrêmement riche et permet un approfondissement dans des directions apparemment très différentes. Quand j'enseigne et quand je pratique, je continue inlassablement cette recherche qui nécessite un doute permanent, qui oblige à accepter qu'une technique ne se réalise jamais de la même manière, qui refuse les certitudes définitives. Pour moi, ce merveilleux instrument qu'est l'Aïkido est un outil de recherche permanente de découverte, de prise de conscience de son corps et d'échange avec le partenaire. Cette recherche est illimitée et nécessite un travail permanent. Et c'est dans ce sens-là qu'elle est inépuisable et enthousiasmante.

Quand je participe à un cours ou un stage avec un maître, je cherche à sentir, à expérimenter, au-delà du détail, sa vision de l'Aïkido. Et c'est de cette façon que je travaille avec mes élèves. Je cherche très vite à les rendre autonomes et à développer leurs facultés à reconnaître si leur technique est juste. Et il n'y a qu'un passage possible...

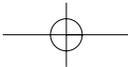


Mais dans cette démarche, on va vers l'inverse de la simplification ; on accepte la complexité de la vie et on creuse toujours. Les résistances qui se présentent les premières sont celles de notre corps, et si nous sommes intéressés à pousser plus loin, nous nous apercevons qu'elles correspondent aussi à celles de notre mental.

Faut-il pratiquer les armes pour bien comprendre l'aïkido ?

Pendant longtemps, j'ai pratiqué les armes comme tous les aikidoka mais sans en dégager d'intérêt particulier ; j'avais déjà suffisamment de choses à approfondir avec l'Aïkido. Aujourd'hui je considère le jo comme un outil pédagogique intéressant pour compléter l'accent mis sur les postures et développer les sensations en situation de combat.

Ces derniers temps, je me passionne pour le Ken-jutsu que je trouve totalement complémentaire du style d'Aïkido que j'ai choisi. Dans la pratique du Ken-jutsu, on est dans un état de vigilance permanent, nécessaire au jaillissement d'une coupe ou d'une pique fulgurante, à tout moment, dès qu'il y a une faille. Et pour moi cet état est absolument nécessaire.



▼ Un maître n'est pas qu'une simple référence technique. À l'intérieur du choix des techniques qu'il enseigne et la façon dont il les exécute, il transmet sa propre vision de l'Aikido. L'élève a intérêt à choisir le maître qui correspond à ses propres motivations, à son expérience, à sa sensibilité et à sa compréhension du moment. ▲



L'étude du ken, en favorisant le travail du positionnement permet de développer de l'état de vigilance.



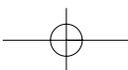
quand on pratique un Aïkido fluide et harmonieux avec le partenaire.. Il rend la présence dangereuse et oblige le partenaire à suivre et garder le contact (eau ,feu).

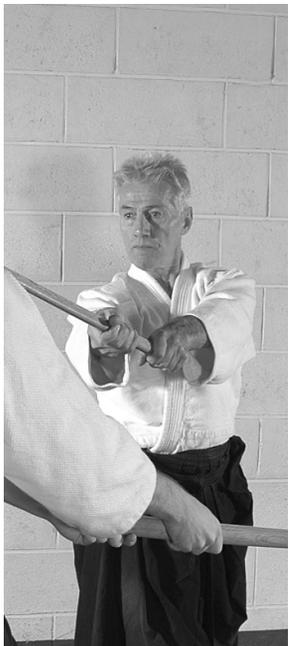
L'approfondissement de l'étude des coupes développe également la puissance et permet d'approfondir les appuis et la liberté des hanches.

Pour vous, l'Aïkido, est-ce vraiment « 10 000 techniques... un seul esprit » ?

Je ne savais pas qu'il y avait 10 000 techniques. Je pense qu'il y en a beaucoup moins d'homologuées, mais si on veut considérer les variations de chacune, leur nombre est illimité et impossible à recenser. Chaque maître a naturellement choisi son cadre (en l'occurrence un nombre limité d'exécution de techniques et une tendance dans la manière de les exécuter) qui, pour lui, lui permet d'approfondir encore sa recherche dans une direction précise et pour son disciple représente une série de pointillés qui le conduira à découvrir le sens que le maître lui transmet. J'ai pratiqué plusieurs arts martiaux et pour moi, ma préoccupation constante, dans ma pratique et dans mon enseignement, est l'efficacité dans le cadre du Budo. Je considère l'Aïkido comme

un merveilleux système d'éducation préparant à l'attitude idéale dans le combat. La technique est avant tout un outil et non une finalité directe. L'étude est complexe car on a en face de soi un partenaire et non un adversaire. Et s'il y a un malentendu dans la compréhension des rôles, la pratique peut s'avérer inadaptée. Pour moi, uké doit réagir constamment à l'action de tori. Et c'est parce que le partenaire est sophistiqué que la technique peut être complexe et permet d'approfondir l'expérience du contrôle de l'autre. Mais si les réactions sont conventionnelles, on n'a pas la présence des surprises constantes de la vie qui permettent de garder constamment notre vigilance en éveil. Je refuse l'Aïkido convenu entre aikidoka... C'est pour cela que j'attache une grande importance au rôle d'uké dans mes cours. Dans l'exécution d'une technique, dès qu'il y a une perte de contact, il y a une sanction potentielle et cette vigilance devrait obliger à bouger les corps. Dans cette préoccupation de l'efficacité, j'ai pu remarquer que physiquement ou mentalement, dès qu'on évoque le combat, les poings se serrent, les épaules se raidissent et les gens se transforment en statue. C'est contre cette réaction instinctive qu'il faut constamment œuvrer et c'est cet esprit paradoxal d'accueil et de détente devant l'agression qui est primordial





dans l'exécution des techniques et la recherche du sens. Cela ne peut se faire que progressivement. Si on décontracte les bras et les épaules, on ne peut pas faire une technique d'Aïkido en statique et sans bouger le reste du corps. Il faut donc entrer dans un système de recherche qui reproduit au ralenti ce qui se ferait à vitesse normale. Le travail sur le contact permet de sentir comment l'énergie doit circuler dans son propre corps et continuer dans le corps de l'autre et ainsi, vérifier les

endroits où l'énergie ne passe pas, empêchée par la raideur d'une articulation. Cette recherche est illimitée ; elle se continue au-delà du tatami et nous permet de comprendre pourquoi des milliers d'aïkidoka continuent à pratiquer toute leur vie alors qu'il n'y a pas de compétition pour mettre en valeur leur ego.

Hors du dojo vous êtes comédien,



alors, monter sur le tatami, est-ce comparable à l'entrée sur la scène d'un théâtre ?

Oui. J'ai travaillé dans des compagnies où la scène était considérée comme un lieu sacré et entrer dans un personnage en présence du public, c'était entrer dans une autre dimension. Pour l'Aïkido, c'est peut-être plus simplement l'occasion de quitter le quotidien et s'évader dans un autre univers où chacun se retrouve libre, face à lui-même et à sa propre responsabilité. Et si le pratiquant peut prendre conscience de cette situation possible, cela peut être pour lui la possibilité de se libérer des contraintes quotidiennes pendant un moment et de s'exprimer pleinement.

La pratique avec partenaire en aikido vous aide-t-elle dans la relation comédien-spectateur ?

Beaucoup de comédiens pratiquent l'Aïkido, qui est d'ailleurs enseigné dans plusieurs écoles de théâtre. La formation physique du comédien l'aide à comprendre le fonctionnement corporel également dans la pratique de l'expression corporelle, du mime, de la danse, de l'acrobatie et des méthodes telles que Mézières, Feldenkreis, Alexander, etc.

Le comédien a besoin d'une grande disponibilité corporelle, d'une écoute des partenaires et de l'espace environnant.

L'Aïkido, pratiqué dans un esprit de découverte de soi, de développement de ses capacités et d'harmonie avec l'autre, va dans le sens de ses besoins. Il est évidemment aussi très utile pour des scènes d'action.

Le travail sur l'ego en Aikido ne s'oppose-t-il pas avec l'exposition naturelle du comédien ?

Il y a deux catégories d'acteurs (selon Louis Jouvet) :

- l'acteur doué d'une forte personnalité qui choisit de tirer le rôle à lui ;
- le comédien, généralement plus effacé, qui travaille à entrer dans le personnage.

Le grand public connaît surtout les stars, qui appartiennent généralement à la première catégorie.

Les comédiens (deuxième catégorie) font généralement du théâtre et ont besoin de travailler profondément car « entrer dans un personnage » représente beaucoup de recherche. Ariane Mnouchkine dit qu'il faut d'abord chercher « la page vierge » pour pouvoir entreprendre la création d'un personnage.

Cela demande un grand travail physique où le corps doit oublier toutes les habitudes et redevenir disponible. Le comédien doit être constamment en observation des postures physiques et des effets de chacune sur son intériorité mentale et affective. Inversement, pour construire son rôle, il se met à la découverte d'une situation qu'il n'a peut-être jamais vécue et son corps se construit à partir de ce travail de l'imagination. La partie la plus difficile de cette création est d'effacer son ego pour entreprendre cette métamorphose. Pour le comédien, la représentation n'est pas une exposition mégalomane de lui-même mais la présentation au public de sa création artistique. La création peut être présente dans l'art dramatique comme dans l'art martial mais cela implique l'investissement de tout l'être profond.

Votre pratique se retrouve-t-elle dans l'adage « connais toi toi-même » ?

Je crois que c'est cet adage qui m'a amené à changer de vie, à exercer le métier de comédien et, en même temps, à être un pratiquant passionné d'Aïkido. Car, pour moi, se connaître soi-même, c'est :

- identifier ses propres obstacles qui empêchent le naturel ;
- les rechercher chez et avec l'autre qui fait office de miroir.

« L'ennemi, c'est soi-même »

Dans la recherche de la « page vierge », j'ai toujours pratiqué les assouplissements et été attentif au déroulement naturel du mouvement le long des articulations et, quand on avance en âge, le corps a la gentillesse de sanctionner nos erreurs par la douleur.

- Ca va mieux ! Merci. ●

Pour contacter Jean-Paul Nicolai :
www.aikido-nicolai.com

le sourire du zen

Maître dans l'art du pinceau, le maître de zen Sengai (1750-1837), a donné à la calligraphie des accents modernes et à ses dessins, humour et vivacité qui semblent annoncer la bande dessinée actuelle.

Les dessins du maître Sengai ne trahissent jamais une quelconque mauvaise humeur mais sont l'expression d'un humour d'une grande lucidité. Pas de trace d'ironie ou de sarcasme, plutôt une chaleureuse compassion et de la bienveillance à l'égard de ses contemporains, comme pour le monde qui l'entoure.

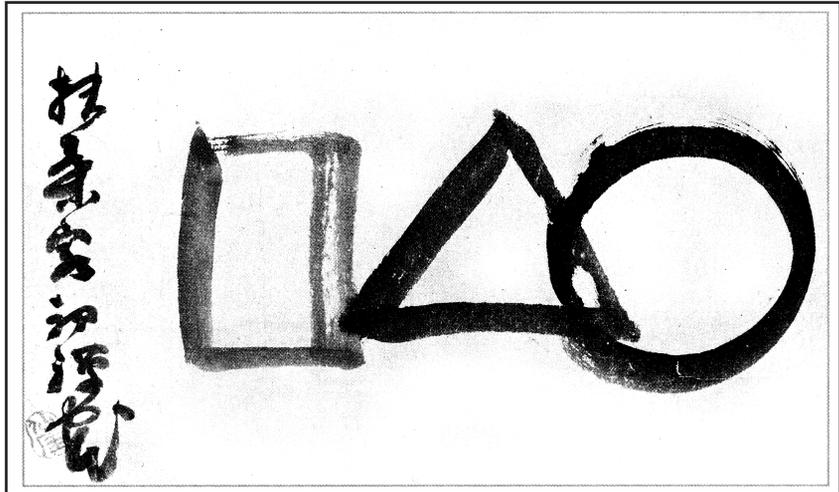
Beaucoup de mystère, et un sens inné du magique trempé dans l'encre de chine font de Sengai le maître zen du Myô.

Sengai calligraphe et peintre n'était ni un artiste professionnel, ni un moraliste voué à une critique satirique ou humoristique de la condition humaine de son temps. Il était avant tout un moine zen pénétré d'amour pour l'humanité. Son souhait le plus profond était de répandre la paix et l'harmonie dans l'univers, comme le désirait fortement le fondateur de l'Aïkido Morihei Ueshiba dans la pratique martiale de son art.

Sengai était le troisième fils d'une famille de paysans de la province de Minô dans le centre du Japon. À 11 ans, âge habituel de l'initiation à son époque, il fut tonsuré et reçu l'habit monastique. À 19 ans il débute son *Angya*, pèlerinage qui consiste à rendre visite à des maîtres les uns après les autres. Quand le jeune moine pense avoir trouver le maître qui lui convient, il reste auprès de lui quelques années pour approfondir son étude du zen. Sengai décida de suivre l'enseignement de Gessen Zenji, un grand maître demeurant à Nagata et ce jusqu'à la mort de ce dernier.

C'est en s'ouvrant au sens d'un *koan* du maître chinois Kyôgen que Sengai connut l'éveil dans la voie du zen :

Voici un homme suspendu par les dents à la branche d'un arbre, quand survient un moine qui lui pose la question fondamentale concernant le grand principe du bouddhisme. Si l'homme ne répond pas à la question du moine, il manque à son devoir de piété. S'il ouvre la bouche pour répondre, il tombe. Quelle solution proposez-vous dans cette situation critique ? Parlez ! Parlez !



L'UNIVERS

Le carré-triangle-cercle est pour Sengai la représentation de l'Univers.

Le cercle représente l'infini qui est à l'origine de tous les êtres.

Le triangle est le commencement de toutes les formes. De lui naît le carré, un double triangle...

Ce processus de doublement se poursuit et produit la multitude des phénomènes.



BU JI

Le véritable aristocrate est un homme *Bu Ji*, libre d'anxiété.

Rinzai

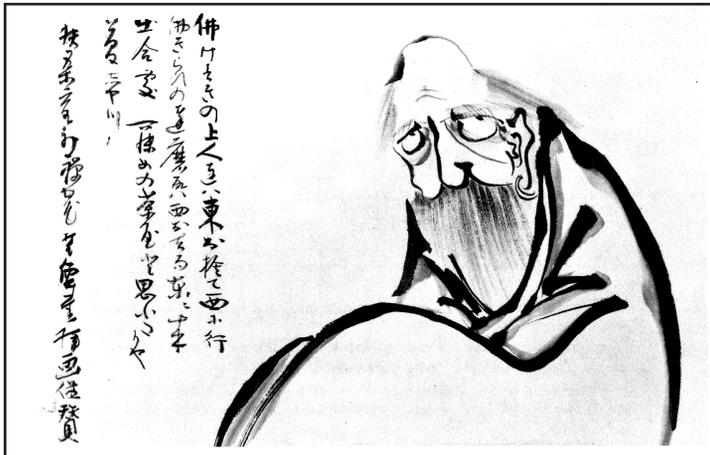
UN HOMME TRAVERSE LE PONT DE LOG

Tremblant et frissonnant,

Un homme traverse le pont.

Comment se fait-il que le pont coule

Et que l'eau ne coule pas ?



BODHIDHARMA DARUMA

Ces honorables professeurs de bouddhisme, qui révèrent le Bouddha, quittent l'Est pour se rendre à l'Ouest, c'est-à-dire l'Inde.

Monsieur Daruma qui n'aime pas le Bouddha, quitte l'Ouest pour se rendre l'Est. Je croyais qu'ils allaient se rencontrer à l'auberge de l'éveil. Pauvre de moi ! C'était un rêve !

À la mort de son maître, après treize années passées auprès de lui, Sengai entreprit son deuxième pèlerinage en s'arrêtant dans divers monastères du centre et du nord du Japon. Un de ses camarades, qui avait étudié avec lui auprès de Gessen Zenji, l'invita à séjourner au Shōfukuji, un temple de Hakata dans la province de Kyūshū.

Quelques années plus tard, à l'âge de 40 ans, il fut nommé supérieur du Temple. Le Shōfukuji, fondé en 1191 par Eisai est le premier monastère zen du Japon. Sengai s'y installa en tant que 123e Supérieur, jusqu'à l'âge de 61 ans puis passa ses 24 dernières années libéré et retiré des affaires de ce monde.

Bien que n'ayant pas reçu de formation en calligraphie ni en technique de l'art de l'encre, ni même en peinture, ses dispositions naturelles d'artiste de la vie et de la nature humaine étaient particulièrement riches. C'est surtout pendant cette période qu'il se lia d'amitié avec son voisinage et, en exprimant avec esprit et humour sa profonde compréhension du zen, il révéla l'originalité de ses talents.

De nombreuses légendes circulent à son sujet. L'une d'elle, particulièrement populaire, raconte comment il vint un jour en aide à un des membres de son monastère :

Sengai avait entendu dire que la nuit tombée, un de ses disciples avait l'habitude de quitter clandestinement l'enceinte monastique et rentrait sans bruit à l'aube. Un matin où pour enjam-

LA LOUCHE ET LE PILON

Quand la belle-mère use de la louche trop sévèrement, les jambes de la bru se durcissent comme deux pilons.

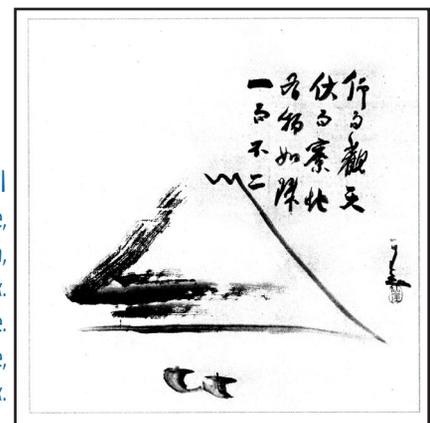


MONT FUJI

Quand il lève la tête, jusqu'au confins de l'horizon, il voit le déploiement des Cieux.

Quand il la baisse il voit l'étendu de la terre.

Au-delà, brille une perle blanche, unique, il n'y en a pas deux.



PORTIQUE SHINTŌ

Les Sept dieux du bonheur.



ber la clôture du monastère, le délinquant posait le pied de l'autre côté et tâtonait pour trouver la pierre qui lui servait d'appui, il sentit quelque chose de mou et de tiède. Parvenu de l'autre côté sans incident il reconnut le visage de son maître, qui accroupi, faisait de son mieux pour lui assurer la sécurité de son passage. Le moine se sentit couvert de honte. Sengai lui conseilla de retourner tranquillement dans ses quartiers sans un mot de plus sur le sujet.

Sengai*, dont le nom est parfois abrégé en Gai, est le azana ou surnom sous lequel il est le plus connu. Mais souvent, selon sa fantaisie, il signait ses calligraphies, ses peintures à l'encre ou céramiques des noms différents : Hyaku dô (Cent huttes), Kyo haku (Vide blanc), Mu hô sai (Sans lois), Amaku oshô (Prêtre Amahà), entre autres.

Sa vie, riche et heureuse, s'acheva l'année de ses 88 ans.

*Sengai, D.T. Suzuki - Le Courrier du Livre



le défi de l'harmonie

En juin 2004 Pascal Durchon, 5e dan, a accepté la présidence du Collège des Techniciens, relevant ainsi le défi de mener à bien une mission exigeante dans la voie tracée par ses prédécesseurs.

QUELLE EST LA FINALITÉ DU COLLÈGE DES TECHNICIENS ?

Le Collège Technique propose et met en œuvre les formations et les actions pédagogiques en lien avec la discipline, ainsi que la formation et les actions destinées à faire évoluer les pratiques pédagogiques. Les membres du Collège animent des stages techniques fédéraux.

Ils participent aux divers jurys de passages de grades. Ils participent aux divers jurys d'examens du Brevet Fédéral UFA, du Brevet d'Etat.

Au regard du caractère unique de la discipline, le collège technique est le lieu où se manifeste une pluralité d'expression à travers des pratiquants, enseignants de haut niveau.

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS DOSSIERS SUR LESQUELS VOUS TRAVAILLEZ ?

Dans le cadre des activités interfédérales, en lien avec la Commission Technique Paritaire :

- constitution et formation du corps des juges

fédéraux à l'échelle nationale et régionale ;

- refonte du Brevet Fédéral UFA ;

- obtention du diplôme d'Etat par Validation d'Acquis d'Expérience.

En interne :

- Politique fédérale, communication et partenariat entre le collège technique et le comité directeur.

- Dans le cadre du séminaire technique national, qui rassemble les techniciens de la FFAAA, nous avons abordé des questions de fond sur la discipline à partir de nos expériences de terrain. Séminaire que j'ai

eu la charge d'organiser et d'animer ces deux dernières années, relayé par le secrétariat fédéral. Comment chaque pratiquant devient-il, par son investissement, un vecteur de la dynamique fédérale ?

Comment la formation

pour les passages de grades peut-elle permettre à l'individu de se bonifier à travers le temps ?

Comment conjuguer la « quantité » de pratique et la « qualité » de la conscience accompagnant cette pratique ?

Comment conjuguer discipline et relâchement ?

Comment la pratique



évolue-t-elle avec l'âge ?

Comment utiliser les situations de rivalité / coopération comme outil d'accomplissement de soi ?

À partir de l'expérience de quelques individualités de haut niveau, comment structurer une pratique de haut niveau à l'échelle fédérale ?

Y-A-T-IL UN PRINCIPE DE PROGRESSION AUQUEL VOUS ÊTES PERSONNELLEMENT ATTACHÉ ?

La formation, comme formalisation d'une expérience, me semble le principal vecteur de progression. De façon concrète, je me suis appuyé sur le stage de préparation 3 / 4e dan dont j'étais à l'initiative il y a 5 ans.

Cette expérience a pris une nouvelle dimension au sein de l'équipe technique d'Ile de France, avec Bernard Palmier (DTR), Arnaud Waltz, Pascal Norbely et moi-même.

La conception, l'organisation et l'animation durant deux années de ce stage ont permis de donner une base concrète à ces questions et d'ouvrir des champs d'investissement et de réflexion.

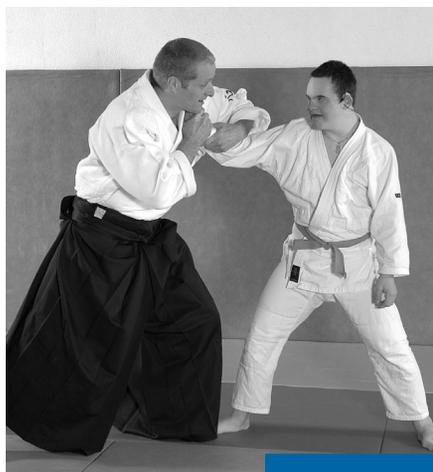
Ce stage s'est révélé un lieu d'expression, de mise en perspective de diverses sensibilités, d'approches différentes dans une volonté de cohérence et de complémentarité, ce qui me semble être une bonne utilisation du cadre fédéral.

Au-delà de l'évaluation des candidats, cette expérience a permis aux stagiaires de poser les bases d'une réflexion sur leur pratique afin que chaque pratiquant se sente acteur et devienne auteur de sa formation. La préparation au passage de grade permet de prendre conscience

Une pratique de qualité passe par un relâchement que seul un travail intense dans la durée peut procurer.

de la nécessité d'une formation continue.

L'ensemble de l'expérience a permis de poser les bases d'une perspective d'évolution personnelle vers la pratique de haut niveau.



Le propos est d'utiliser l'Aikido comme outil d'accomplissement de soi. Afin de se sentir au cœur du meilleur de soi-même.

Faire le deuil du potentiel physique va nous permettre de découvrir d'autres potentiels. C'est tout d'abord le deuil en terme d'illusion et plus tard en terme de réel. L'accomplissement de soi, se conjugue avec l'ouverture à de nouveaux potentiels, avec la capacité de mettre entre parenthèses certaines illusions.

La technique et le relâchement vont permettre de développer une certaine maturité. La découverte de nouveaux potentiels va permettre, chez certains, d'exprimer une fraîcheur, une joie dans la pratique. A mon sens, le sentiment de bonification réside dans la conscience d'être vivant au cœur de son expérience, tout au long de sa vie.

Les pratiquants de haut niveau incarnent, chacun à leur manière, cette forme de bonification liée à la pratique régulière de l'Aikido.

Chez Pascal Durchon la voie de l'Aïki doit également être ouverte aux plus fragiles comme ici avec Sébastien, jeune pratiquant trisomique mais sincèrement passionné.



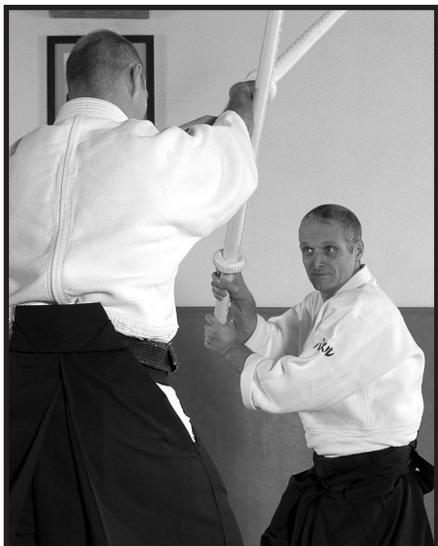
SUR QUELS PROJETS TRAVAILLEZ-VOUS ACTUELLEMENT ?

D'une part, Pascal Norbely, en contact avec des cadres de la fédération polonaise a été sollicité pour organiser une formation. Depuis 15 ans j'anime des stages en Pologne avec d'autres enseignants formés par Christian Tissier. Nous avons le projet de former sur le terrain pendant deux ans des enseignants capables, à terme, d'animer une formation 3/4ème dan.

Cette initiative sera relayée par mon ami Andrzej Bazylo, élève de Christian Tissier, professeur à Varsovie, qui a participé à l'encadrement des deux stages de préparation 3 / 4e dan proposés en France.

▼ Le Collège Technique propose et met en œuvre les formations et les actions pédagogiques en lien avec la discipline, ainsi que la formation et les actions destinées à faire évoluer les pratiques pédagogiques. . . ▲





D'autre Part, je participe à une réflexion sur la Validation d'Acquis d'Expérience (VAE), qui représente un levier important de qualification à partir d'un processus de reconnaissance de compétences. De mes années passées à l'Université, j'ai retenu que « qualification ne rimait pas nécessairement avec compétence ».

La France reste fascinée par les titres, héritage de l'ancien régime, alors que les Anglo-saxons sont plus pragmatiques en la matière...

La VAE me semble un outil fédéral et républicain de choix permettant aux personnes de terrain de faire valoir leur expérience.

VOS RESPONSABILITÉS FÉDÉRALES INFLUENCENT-ELLES VOTRE ENSEIGNEMENT ?

Mes responsabilités fédérales me poussent, de manière relative, à traduire mon expérience en un langage accessible à un plus grand nombre au-delà du cercle de mes élèves.

Ces responsabilités me permettent également de rencontrer d'autres pratiques, d'autres représentations et de me préserver d'une tentation sectaire. Par ailleurs, l'investissement et la confrontation, dans le cadre fédéral sont, à titre personnel, des exercices de base en termes « d'hygiène mentale » afin de se protéger des dérives de type « paranoïaques » ou à l'inverse « mégalomaniaques ».

QUELLE DOIT ÊTRE LA PREMIÈRE PRÉOCCUPATION DE L'AÏKIDOKA AU REGARD DES FINALITÉS DU CONTEXTE MARTIAL DE LA DISCIPLINE ?

En 1999, Christian Tissier me remettait le 5e dan Aikikai au Cercle à Vincennes.

Les mots qui l'accompagnaient m'ont semblé une prescription :



Travail avec ou sans armes, l'esprit et la philosophie de l'Aïkido sont au cœur de la pratique, comme la conçoit Pascal Durchon.

« ...5e dan, grade de maturité que je remets à un jeune... », j'avais 35 ans, ce grade venait récompenser l'investissement de plusieurs années ouvrant un nouveau champ d'investissement Adulte.

La maturité, en terme de processus me semble consti-

tuer une préoccupation essentielle, afin de gagner en lucidité, de cultiver une bienveillance face à l'étrange, voire l'étranger, tout en gardant une forme de naïveté fondamentale.

Art martial de paix, la finalité du contexte martial nous invite à ce processus de maturation.

En japonais, comme le définit Claude Durix dans son ouvrage *Le sabre et la vie*, Budô signifie « la voie du combat ». Le caractère qui signifie « combat » représente une lance et signifie par extension « les armes ». L'autre élément a le sens « d'arrêter, stopper, retenir »...

Notre combat doit finalement aboutir à l'arrêt des armes...

L'Aïkido se définit par une recherche de pureté par le geste à travers des contraintes techniques. La pratique régulière va permettre de dépasser ces contraintes et tendre vers cet accomplissement.

Ce chemin peut se décliner en trois grandes étapes que décrit Suzuki Shunryu dans son ouvrage *Esprit zen, Esprit neuf*, que j'interprète dans le cadre de mon expérience en Aïkido :

- La pratique juste : La confrontation aux contraintes biomécaniques qui régissent le corps, le nôtre, celui du partenaire, par une discipline propre à notre pratique, va permettre de découvrir, d'expérimenter,

de gérer ces règles afin de s'en libérer.

- L'attitude juste : Le sentiment de contrainte lié aux règles biomécaniques étant tombé, le pratiquant se confronte à la dimension psychoaffective. De nouvelles contraintes apparaissent qui demandent le développement de la détermination dans l'action ainsi qu'une certaine forme de détachement. L'attitude juste, c'est celle de l'équilibriste sur son fil...

- La compréhension juste : L'être est en échange permanent avec les environnements dans lesquels il évolue. La rencontre avec le monde, avec les autres, se vit intensément. Cette rencontre permet la compréhension dans sa capacité à vivre « ici et maintenant ». Forte de sa singularité, la personne est traversée par un sentiment d'universalité.

Ce que traduit Christian Tissier, à mon sens dans son enseignement par : « *L'attitude juste au moment juste* ».

QUELS SONT LES OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO ?

Je m'appuierai pour répondre sur un travail de formalisation que j'ai fait l'an dernier pour préparer une intervention dans le cadre d'un master spécialisé en intelligence économique à l'École Internationale des Sciences et du Traitement de l'Information (EISTI).

À l'issue d'une présentation des objectifs généraux de notre discipline, le projet était de proposer des situations concrètes de prise de décision dans le cadre de la pratique de l'Aïkido à des étudiants de 3e cycle.

Ces objectifs :

- Favoriser une attitude davantage tournée vers le monde extérieur, manifester plus d'assurance en groupe ;
- Ne pas avoir peur de son agressivité, se donner les moyens de l'exprimer, de la canaliser, et de l'épuiser ;
- Favoriser une certaine stabilité émotionnelle, diminuer les variations dans le niveau d'énergie, de ses intérêts, de ses humeurs ;
- Travailler la détermination, se confronter à ses limites, avoir le goût du dépassement de soi ;
- S'interroger sur son comportement, progresser dans son contrôle.

Dans la pratique, la rencontre est l'objectif sur l'instant. Sur le long terme, la pratique développe la qualité de cette rencontre.

L'Aïkido permet une mise en interaction des qualités d'action et de conception par l'apprentissage afin de jeter les bases d'une attitude réflexive.

1. L'action :

La pratique de l'Aïkido pourra favoriser les modifi-

cations adaptatives du comportement au cours d'exercices, de tâches répétées, afin de développer, d'enrichir un ensemble de processus associés à l'exercice ou à l'expérience conduisant à des modifications relativement permanentes du comportement.

2. La conception :

La pratique régulière de l'Aïkido favorise :

- La perception ;
- La capacité de décision ;
- La capacité d'organisation.

3. Attitude réflexive :

- Que dois-je observer ?
- Que dois-je faire ?
- Comment dois-je m'y prendre ?

Il s'agira de favoriser les qualités d'attention, de vigilance, de concentration, de mémoire. Le jeu de sélection de l'information permet de découvrir les notions d'anticipation, de prise de décision jetant les bases d'un outil permettant la confrontation, la "gestion" de l'incertitude et la mise en place de stratégies face à l'incertitude.

La « pratique juste » représente la réconciliation de qualités apparemment contradictoires : anticipation, écoute, vigilance, détermination, capacité d'adaptation. Anticiper, mais rester capable de s'adapter. Rester déterminé mais savoir écouter et être capable de changer...

La pratique de l'Aïkido dans le dojo nous permet de créer un cadre à la fois épuré et sécurisé pour la pratique de cette réconciliation.

Le dojo est un véritable lieu de « coaching », d'accompagnement des personnes ou d'équipes pour le développement de leur potentiel et de leurs savoir-

faire comme le définit mon ami Marc Babic, consultant dans l'industrie, dans son cours de master en management à l'Université de Limoges.

L'AÏKIDO DU XXI^e SIÈCLE VA-T-IL S'ÉLOIGNER DE LA VISION QU'EN AVAIT LE FONDATEUR ?

Comme tout phénomène culturel, pour rester vivant, la question est de rendre dynamique, deux réalités antagonistes : Tradition et modernité évoquées par Franck Noël dans son ouvrage Aïkido. Fragment de dialogues à deux inconnues.

La perspective d'inscription du stage 3/4e dan de janvier 2005 autour d'une réflexion et d'une pratique sur le thème du principe de Shoshin (Esprit débutant), a permis d'envisager la modernité des enseignements des maîtres du Budo, car ce principe s'enracine dans la tradition et se nourrit des expériences renouvelées au cours de la pratique contemporaine de l'Aïkido.

Dans une autre perspective, Daniel Lance, docteur en philosophie et enseignant à l'Université de Nice, m'a fait l'amitié d'exposer, dans le cadre du séminaire de juin 2005, une partie de ses recherches sur les théories de René Girard, nouvellement élu à l'Académie française. Ses réflexions sur les thèmes de la violence et du sacré dans le cadre de cette intervention-débat mettent en évidence une pensée contemporaine. La vision girardienne me semble donner un support rationnel et des outils conceptuels à la lecture du travail de Morihei Ueshiba.

CONSEILLEZ-VOUS DE FAIRE LE VOYAGE AU JAPON POUR MIEUX APPRÉHENDER L'ESPRIT JAPONAIS ?



La rencontre avec des hommes d'exception ayant conjugué chacun à leur façon une vie de rigueur et de simplicité enseigne l'humilité.

Mon troisième séjour au Japon était motivé par la célébration du 70^e anniversaire de Yamaguchi sensei, légende vivante à l'époque. Ainsi, la rencontre et la pratique avec un homme d'exception en France et en Europe, dans le panthéon qui a bercé ma formation initiale auprès de Christian Tissier a pris une toute autre dimension. Il me semble que le fait de se rendre au Japon permet en effet d'appréhender cette dimension traditionnelle liée aux arts martiaux, au cœur de la civilisation japonaise.

Plusieurs années après, en mai dernier, il m'était donné de rencontrer, par l'intermédiaire de Jerzy Pomianowski, ex-ambassadeur de Pologne au Japon, Inaba sensei, professeur de Kenjutsu de Christian Tissier de l'école Kashima Shin Ryu. Avec cette autre icône, la notion de « trésor culturel vivant » prend sens.

À mon sens l'enseignement direct du maître à l'élève crée un pont symbolique entre le réel de l'expérience d'une vie et le souffle du rêve, force imaginaire, moteur de cette pratique.

Je conclurais mon propos, en pieds de nez à la maturité, avec une formule que mes élèves connaissent bien : le but de la pratique n'est pas de devenir un homme extraordinaire, mais plutôt un homme à l'ordinaire extra... ●



ENTRETIEN AVEC **Martine BUHRIG**

les voies multiples de l'unification

Dans sa quête d'absolu et d'harmonie, Martine Buhrig a trouvé sa voie en empruntant différents sentiers, qui se rejoignent, pour unir « corps et esprit » dans un engagement humanitaire fondamental.

Quel est le fondement de votre pratique ?

L'amitié a toujours accompagné la recherche spirituelle et énergétique qui est au cœur de ma pratique dans l'Aïkido. Cela reste vrai depuis 36 ans. Bien sûr, la découverte du ki et des gestes porteurs qui nous permettent de le laisser passer ne cesse de m'étonner, comme aux premiers jours. Mais le fondement de l'Aïkido est ailleurs : il est dans une construction de l'être.

On peut parler de l'unification de corps et de l'esprit, avec tous ses aspects de bien (ou mieux) être et de santé. Mais ce n'est pas suffisant. On peut aussi mettre en avant cette incroyable transformation de la violence de l'attaquant en non violence, de par les mouvements d'absorption que nous pratiquons. Mais c'est encore l'écorce de l'art d'éveil dans lequel nous nous sommes engagés.

Au cœur, il y a l'amour – au sens d'agapé pour les chrétiens, de *i shin den shin* pour les bouddhistes (« de ton esprit à mon esprit »). Cet amour là a un pouvoir de transformation de soi, mais pas seulement. Il est un germe de cohésion socia-

le et de solidarité ; ce qui a d'ailleurs été une des préoccupations permanentes de notre fondateur tout au long de sa vie.

Pour moi, le fondement de ma pratique s'enracine dans ce chemin. En tant qu'assistante sociale et socio-anthropologue auprès des personnes sans abri à Lyon et à Dakar, j'ai pu développer ma pratique dans un cadre bénévole et développer l'accès aux arts martiaux et énergétiques pour tous (en particulier pour les personnes à faible revenu) dans le cadre du Kidan club. Ce club Villeurbannais à vocation sociale, que j'ai lancé avec mes élèves et amis, va fêter ses 20 ans cette année.

Que vous ont apporté les sensei dont vous avez suivi l'enseignement ?

Tous mes maîtres, que je ne nommerai pas ici, m'ont apporté une couleur particulière dans la découverte de l'Aïkido, comme une ouverture pour rejoindre le geste initiatique que Maître Ueshiba a tenté de nous transmettre.

Après plus de trente années de pratique, faites-vous encore de nouvelles découvertes ?

Oui, toujours. D'abord quand la vitalité de la jeunesse se transforme en une sorte de force tranquille à cinquante ans, il y a réellement un changement. Le corps se modifie, perdant un peu de souplesse, de vivacité et de résistance. Avec l'intégration des mouvements et le long travail répétitif

durant des années, il n'y a pratiquement plus besoin d'utiliser la force musculaire et l'énergie agit plus facilement. La pratique s'ancre dans la concentration et la relaxation dynamique. Le mental s'apaise et le cœur s'ouvre. Cette pratique laisse de temps en temps émerger un peu de ce jaillissement spontané qui fait toucher l'essentiel. Maître Ueshiba en parle comme de l'expansion du « cœur de Dieu ». Comme certains pratiquants croyants, dans le respect de l'appartenance confessionnelle, je me situe dans cette lignée.

Ce sont les jeunes hommes incarcérés à la prison Saint-Paul à Lyon qui m'ont permis d'aller plus loin dans cette découverte. Avec Jean-Max Ferey, mon ami aikidoka et psychologue, nous avons rencontré Richard Helbrunn à Strasbourg. En tant que psychanalyste et boxeur, il a mis au point la « thérapie frappante ». Pour des personnes ayant développé (ou subi) des passages à l'acte violent, sa méthode consiste à aller jusqu'au bout de leurs limites, et là à accéder à la parole et à la connaissance de leurs propres perceptions et émotions. C'est ce que nous avons développé dans les prisons de Lyon pendant 5 ans entre 1997 et 2002, dans le cadre du service dirigé par le Docteur Chevy. Nous nous sommes appuyés sur l'Aïkido plutôt que sur la boxe. Les hommes, âgés de 18 à 30 ans, multirécidivistes, incarcérés périodiquement depuis l'âge de 16 ans pour certains, ne cessaient de nous tenir les bras et les poignets, jusqu'à nous broyer les os ! Ils ne comprenaient pas comment leur force musculaire pouvait fléchir au point qu'ils se retrouvent par terre !

« Un homme, un vrai, c'est celui qui cogne le plus fort ! »

L'effet de sidération, auquel s'ajoutait la perception d'une force non violente et efficace dans une dynamique de respect de l'intégrité de l'autre, leur a permis pour la plupart d'évoluer et de changer de représentation d'eux-mêmes et pour cer-



tains de changer de comportements. Pour moi, en tant que femme et « maître », je savais que je ne pouvais rien faire en utilisant la force musculaire. Jamais de ma vie je n'avais eu à faire face à de telles saisies. C'est dans le relâchement et les mouvements spiralés que leur étau se desserrait naturellement. L'inversement du rôle toriké me permettait de ne pas les blesser dans leur narcissisme. Ils s'approprièrent ainsi un peu de ce savoir énergétique lié à une forme de qualité d'être. Je garde surtout de ces moments la force des échanges, leur regard posé sur leur vie et sur le monde, ainsi que leur joie de pouvoir vivre ce qu'ils appelaient un « moment de liberté ». Dans ce dojo composé de deux cellules dont on avait cassé le mur mitoyen, les barreaux étaient traversés de barbelés auxquels restaient suspendus de lamentables yoyos ternis par le temps. Un tableau de Niro, avec un soleil rouge derrière un fil barbelé noir, nous tenait lieu de kamiza. Du fond de la maison d'arrêt, des cris d'appel à l'aide scandaient ces instants, jusqu'à rester imprimés à jamais dans notre mémoire.

Sur quels points insistez-vous le plus dans votre enseignement ?

Enseignant depuis plus de trente ans en France et en Suisse, j'ai appris que la grande majorité des aikidoka pratiquent pendant un à deux ans. Il me semble important qu'ils puissent intérioriser d'abord et avant tout une « forme de corps » afin que cela soit pour eux une vraie ressource qui leur serve toute leur vie. C'est pourquoi j'insiste d'une part sur la position de l'axe de la colonne vertébrale, afin qu'ils puissent respirer mieux, accéder à un relâchement musculaire et moins souffrir du dos. Cela sert aussi de prévention face aux risques d'accident dans les chutes.

D'autre part je fais travailler le hara, ce qui leur permet de se centrer et d'acquiescer davantage de confiance en eux. Car le hara est le moteur du mouvement et le lieu de concentration de l'énergie vitale. C'est à partir de ce centre que naissent les mouvements des bras et des jambes lorsqu'on arrive à une unification de l'être. Les aikï taïso ont une place de choix dans cette dynamique.

Ces deux axes de travail sont les bases indispensables pour favoriser la circulation du ki. Sans axe et sans mobilisation du hara, l'Aïkido n'est qu'une forme de combat martial ou de gymnastique, esthétique certes, mais qui ne joue pas son rôle de régénérescence tant sur le plan physique que psychique et spirituel. « *L'essentiel du combat est de rester au point central* », là où microcosme et macrocosme deviennent « un », nous disait Maître Ueshiba.

Cela permet aux pratiquants d'accéder dès le début, de temps en temps, à la perception du mouvement juste et d'avancer sur le chemin de la non violence et de la communication avec l'autre. C'est aussi une expérience pleine de joie qui s'exprime sur les tatamis.

Bien sûr les techniques sont là comme support et elles sont importantes. Je m'appuie sur la progression par kyu pour que les pratiquants qui s'investissent durablement puissent connaître l'ensemble de notre discipline, que ce soit à main nue ou avec des armes. Nous travaillons selon les

Martine Buhrig
en 1975 en
compagnie de
Roger Prost,
maître
fondateur de
l'Aïkido
en région
Rhône-Alpes.

critères proposés par la fédération, notamment pour les passages de grades.

Dans mon enseignement, je mets également l'accent sur les détails, intégrant une partie de la connaissance énergétique subtile

qui m'a été transmise dans le Tai Chi Chuan. Cette forme de travail, avec une attention particulière pour dénouer les lieux de passages de l'énergie, particulièrement au niveau des articulations et jusque dans le bout des doigts, permet aux élèves de mieux intégrer l'axe et la puissance du hara.

Préconisez-vous un travail spécifique pour développer le souffle, l'énergie ?

Le travail sur le souffle n'a rien de spécifique. Il est contenu dans l'ensemble de la transmission du geste aikï. Car sans une installation claire et précise des postures de base, avec des ancrages au sol solides intégrant les déplacements, des jambes non effondrées, d'un axe vertical du bassin jusque dans la tête, des gras toniques et sans tension, des positions de main pour diriger et transformer l'énergie yin en yang (et réciproquement), du regard pour porter la direction et l'intention de l'action, il ne peut pas y avoir d'énergie.

Maître Coquet, mon professeur de laï, se plaisait à dire lorsque nous étions sur la montagne :

« *Le chien, c'est l'énergie. Le maître, c'est l'intention. C'est le maître qui dirige le chien.* »

Maître Chu, mon maître de Tai Chi Chuan, précise qu'une action, « c'est 95% de Yi » (le Yi, c'est l'intention en chinois). D'où l'indispensable travail du Yi pour développer l'art interne de nos disciplines.

Que vous apporte la pratique d'une autre discipline ?

C'est tout naturellement que la pratique d'autres disciplines s'est installée tout au long de ma vie, à partir de l'Aïkido.

En 1970, j'ai désiré développer la concentration assise en même temps que la méditation dynamique qu'offre l'aïkido. C'est ainsi que j'ai prati-



▼ La mixité homme-femme joue un rôle important dans l'Aikido qui est pour moi d'abord un art relationnel : perte des peurs de l'autre, chasteté du contact, accueil et mise en confiance jusque dans la chute, réalisation du Tao dans l'essence du mouvement... ▲

qué le zen avec Maître Deshimaru à Paris et continué dans cette voie depuis. Si maître Ueshiba n'a pas enraciné son art dans le zen mais plutôt dans la tradition taoïste et shinto, on y retrouve la même source dans la vacuité (*mu*) comme essence de la pratique. « *Je suis le vide moi-même* » nous révélait-il.

Mes élèves se faisaient parfois mal sur le tatami. C'est ce qui m'a conduit à apprendre le shiatsu pour pouvoir intervenir tout se suite et mieux transmettre le do in qui est une des bases de l'échauffement de l'Aikido. C'est ainsi que je suis devenue enseignante praticienne de shiatsu en 2001. Actuellement, je poursuis une formation en médecine chinoise avec M. Courbon pour m'améliorer cet art de soigner.

L'utilisation du sabre en l'Aikido m'a conduite à découvrir le laïdo et le Ken Jitsu de l'école Katori Shintoryu avec maître Michel Coquet en 1983. Pendant 15 ans, cette pratique m'a amenée à entrer davantage dans l'art de « trancher l'ego », c'est à dire dans le travail sur soi et l'intériorisa-

tion de la coupe. Mais aussi l'atteinte de mes limites d'endurance personnelle après plus de cent sauts et coupe en une heure, la force de l'humilité et la responsabilité. Sur la montagne, Michel nous faisait dégainer (et rengainer) en poussant des kiai gigantesques en pleine nature.

« *Envoyez vos kiai jusqu'aux confins de l'univers. Attention, vous êtes responsables de votre énergie. N'envoyez pas d'énergie négative, mais votre énergie positive !* »

J'ai moi-même enseigné cet art de 1993 à 1998. Puis une tendinite chronique m'a contrainte à cesser cette discipline et à m'ouvrir à l'école Soto de Maître Nishio en alliant le sabre et l'Aikido, en développant également l'épée Tai Chi, plus légère dans le poids et la frappe. Ces formes de travail avec les armes m'ont permise de développer le Yi dans mes postures d'attaque et de défense, ainsi que dans mes mouvements en intégrant la coupe. Ma forme d'Aikido est devenue à la fois plus tranchante et moins « agrippante ». Au niveau interne, le travail de purification du

mental et de gestion positive des émotions s'est accentué. Les techniques avec armes sont indispensables pour une bonne maîtrise de l'Aikido. Avec mon ami Chinh Trinh, nous avons commencé à pratiquer le Tai Chi Chuan en 1990. Nous avions le souci de pouvoir enseigner une discipline à pratiquer seul, en particulier pour nos amis moines bénédictins. Avec le Chi Qong, cet art complet, qui est à la fois une discipline martiale, du bien être (voire thérapeutique) et méditative, apporte une connaissance très précise de l'énergie. C'est ce qui m'a amené à l'enseigner depuis 1997, étant toujours élève de Jean-Pierre Cayrol à Lyon et supervisée par Maître Chu à Londres.

Maître Tanaka Shingai m'a transmis un peu de cet art de la beauté qu'est la calligraphie japonaise de 1998 à 2001, faisant le lien avec le geste martial et énergétique utilisé avec le pinceau. Cet art inexprimable touche au cœur de l'être très profondément, laissant jaillir beaucoup de tendresse et de force. Tout comme les disciplines que j'ai pratiquées, aucun mot ne peut dire l'essence du geste créateur lorsqu'il émerge du cœur de l'être, tel l'éclair.

Pratiquez-vous un art de défense ou plutôt un art du bien-être ?

La mixité homme-femme joue un rôle (souvent non dit) important dans l'Aikido qui est pour moi d'abord un art relationnel : perte des peurs de l'autre, chasteté du contact, accueil et mise en confiance jusque dans la chute, réalisation du Tao dans l'essence du mouvement.

C'est un art de défense et un bel outil de gestion de l'agressivité, d'abord pour soi, puis pour celui qui frappe. De par mon métier d'assistante





sociale dans des milieux touchés par l'exclusion sociale, j'ai souvent été amenée à l'utiliser pour calmer ceux qui passaient à l'acte violent. Cela s'est toujours fait dans une contention passive qui a permis à l'autre de se reprendre et de poser des mots sur son geste, sur sa situation, sur ses maux. Intervenant comme formatrice auprès des publics en grande précarité, des travailleurs sociaux ou des institutions cherchant des outils de gestion du stress et de la violence, j'ai gardé en mémoire cette expérience de mixité : dans un même groupe, des femmes ayant été victimes de violences conjugales et des hommes, souffrant de dépendance alcoolique, devenaient parfois violents. Tous ayant demandé à travailler sur la gestion de la violence, j'ai ramené les bokken et demandé aux hommes d'attaquer les femmes. Après avoir un peu hésité, ils l'ont fait volontiers. Les femmes, apeurées, étaient littéralement statufiées. Je leur ai appris à sortir de la ligne d'attaque et à contrôler celui qui les frappait. Puis nous avons inversé les rôles. Les hommes, pour la première fois de leur vie, ont connu la peur d'être frappés par des femmes. Un dialogue fort s'est engagé et beaucoup ont intégré une nouvelle posture, en sortant du cercle vicieux de victime et d'agresseur.

C'est aussi, bien sûr, un art de bien être. Au niveau physique, l'effet « massage » de la préparation permet une réappropriation de son propre corps. La pratique fait vivre un plaisir de l'harmonie, une acquisition de compétences qui revalorise, un lâcher prise dans les rôles de Uké et Nagé qui permet de



Pratique multi-disciplinaire, Aïki, Iai, Ken, lors d'un stage prestigieux d'un monastère bénédictin.

lâcher le stress accumulé dans la journée et de reprendre des forces. Ces deux dimensions de bien-être et de défense s'interpénètrent. Elles permettent ainsi aux pratiquants de se reconstruire.

Le fondateur de l'Aïkido parlait « d'harmonie universelle » pour finalité de l'Aïkido, est-ce également votre conception ?

Le fondateur de l'Aïkido a eu la force de refuser que son art reste confiné dans les frontières du Japon en tant que « trésor national ». Ayant connu lui-même la guerre et milité pour la paix au prix de sa vie, il a voulu que son art soit une œuvre de Paix, de tolérance et d'harmonie universelle qui transcende les nations.

Très touchée par cette conviction, j'ai toujours désiré que l'Aïkido soit l'occasion de liens amicaux et de découverte réciproque de nos cultures. Depuis plus de vingt, avec mon ami Chinh, nous animons des sessions où nous pratiquons l'Aïkido, le Tai Chi Chuan, le Iai et l'épée Tai Chi, le Shiatsu et Do in, le Zazen et la méditation autour des grands textes sacrés de l'humanité. Nos frères bénédictins nous ont accueillis dans leur monastère de La Pierre Qui Vire, puis de Chauveroches. Nous continuons nos sessions sur fond de dialogue religieux (Chinh est bouddhiste et moi chrétienne) en nous appuyant sur la pratique de ces disciplines d'unification de l'être.

Vous menez également une importante activité humanitaire, en quoi l'Aïkido vous aide-t-il

dans cette démarche ?

L'aspect social de l'Aïkido est important. Le Kidan club, que nous avons créé à Villeurbanne grâce à l'appui de la mairie qui nous accueille dans un des gymnases de ses écoles, a fait le choix d'ouvrir l'accès de la pratique des arts martiaux et

énergétiques à tous (Aïkido, Tai Chi Chuan, Iaido et Ken Jutsu). Toutes les catégories sociales peuvent donc venir pratiquer, sans qu'il y ait de discrimination liée aux tarifs, en ces temps où une partie importante de nos concitoyens vivent en dessous du seuil de pauvreté. Nous adaptons également nos activités pour les personnes en situation de handicap.

C'est ainsi que nous ouvrons aussi les portes du club, avec la participation active de tous les élèves, pour des expériences ponctuelles de lutte contre l'exclusion. Nous avons par exemple accueilli les personnes du Foyer Notre Dame des Sans Abri, pratiqué et longuement échangé autour de la question de la chute et du relèvement. Cette étape, dans une rencontre intergénérationnelle, a donné lieu à un film réalisé par Nicolas Cornu et produit par Cocotte Minute Production avec Jérôme Duc-Maugé. Choisi comme projet pilote par le maire de Lyon, le film *Comme des enfants** a bénéficié d'un des trois Howards européens de « Euro cités » en 2004.

Certains membres du Kidan club soutiennent des actions à but humanitaire au Sénégal, telle qu'une équipe de jeunes footballeurs dans la banlieue de Dakar et participent aux vacances solidaires de ADEFI (Action Développement Enfance Famille Internationale) avec la construction d'un centre social à Hann.

C'est une façon de rejoindre l'esprit de notre fondateur qui affirmait : « *En Aïki, vivez le présent, c'est l'éternel qui se manifeste en vous-même, et vous fait collaborer à l'amour et à la solidarité que se doivent tous les hommes sur la terre et dans le ciel* ». ●

*prix FNAC 19€,

à commander sur : www.cocottesminute.fr



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