

AIKIDO

magazine

**Nadia
KORICHI**

*"Je crois en la
communication, la
tolérance et
l'indulgence.
L'Aïkido aide sans
aucun doute
à approfondir
ces notions..."*



ENTRETIEN
LUC MATHEVET
*la rencontre
des corps*

AïKIBUDO
BUDO,
*chêne ou
roseau ?*



la liberté d'enseigner

Un enseignant, en Aïkido comme ailleurs, se réjouit que ses élèves prennent leur envol, enseignent à leur tour et si possible, le surpassent.

La reconnaissance de ses élèves est une gratitude pour ses peines et efforts et exprime plus généralement que nous ne sommes rien les uns sans les autres.

Le foisonnement qui résulte de la multiplication de ces transmetteurs d'un savoir enrichit celui-ci et la liberté qu'il puisse se produire est donc indispensable à tous.

C'est cette liberté d'enseigner et de recevoir un enseignement qu'exprime et défend notre Fédération, et c'est ce qui la distinguera toujours des autres groupements d'aïkidoka qui, aux doutes et incertitudes de tout apprentissage, ont souvent préféré la dévotion à un être unique duquel tout procéderait.

Il y a certainement là aussi des joies mais l'Aïkido n'y est pour rien car il ne figure alors qu'à titre de folklore par ailleurs assez exotique grâce au Japon et à ses antiques coutumes.

Dans de tels groupes qui s'auto-justifient en boucle, le reste du monde n'est plus dans le vrai et donc l'évaluation commune n'a plus de sens, et ils seront tous bientôt les nouveaux grands maîtres.

Gardez-vous, gardons-nous, de ces délires qui se font malheureusement au nom de l'Aïkido que le public doit pouvoir avoir envie de connaître sans devenir adepte d'un gourou.

Il est vrai qu'il est difficile de faire face à de tels exaltés, mais utilisons notre savoir-faire, c'est après tout un bon entraînement que d'exercer la patience avec les furieux.

Et puis nous, nous sommes dans le monde, hier avec le Bureau de la Fédération Internationale à Paris, l'année prochaine du 4 au 12 octobre, au Congrès de celle-ci à Tanabe, lieu de naissance d'O sensei Morihei Ueshiba, et pour ceux que la semaine d'entraînements intéresserait, nous allons proposer quelque chose.

Que vous puissiez voir et comprendre par vous-même, que ce soit cette fois là ou une autre, peu importe, mais librement.



*Maxime Delhomme
Président de la FFAA*

STAGES NATIONAUX

SAISON 2007/2008

◆ JANVIER 2008

5 JANVIER : Christian TISSIER - CALAS (Provence)
 6 JANVIER : Christian TISSIER - LYON (Rhone-Alpes)
 13 JANVIER : Marc BACHRATY - MONTPELLIER (Languedoc)
 20 JANVIER : Franck NOËL - ROUEN (Haute-Normandie)
 20 JANVIER : ARNAUD WALTZ - BLOIS (Centre)
 26-27 JANVIER : Franck NOËL - NANTES (Pays de Loire)

◆ FEVRIER 2008

10 FEVRIER : Christian TISSIER - DIJON (Bourgogne)
 11 au 15 FEVRIER : Christian TISSIER - POINTE-À-PITRE (Guadeloupe)
 16 FEVRIER : Christian TISSIER - TROYES (Champagne)

◆ MARS 2008

2 MARS : Bernard PALMIER - RENNES (Bretagne)
 8 MARS : Pascal NORBELLY - ST AVOLD (Lorraine)
 16 MARS : Franck NOEL - PARIS (Ile-de-France)
 16 MARS : Christian TISSIER - LONS-LE-SAULNIER (Fr.-Comté)

◆ AVRIL 2008

6 AVRIL : Christian TISSIER - POITIERS (Poitou Charentes)
 6 AVRIL : Franck NOEL - CAEN (Basse-Normandie)
 21 AU 27 AVRIL : Pascal NORBELLY - CAYENNE (Guyane)
 27 AVRIL : Philippe GRANGÉ - BOULOURIS (Côte d'Azur)

◆ MAI 2008

10 et 11 MAI : Roberto ARNULFO - COLMAR (Alsace)
 18 MAI : Franck NOEL - TOULOUSE (Midi-Pyrénées)
 18 ou 25 MAI : Christian TISSIER - CORTE (Corse)

STAGES NATIONAUX FORMATION

Préparation aux 3^e et 4^e dan :

-26 et 27 janvier 08 avec Pascal Norbely 6^e dan et Arnaud Waltz 6^e dan - Paris

-12 et 13 avril 08 avec Philippe Léon 6^e dan et Joël Roche 6^e dan - Nantes

Préparation BREVET FÉDÉRAL & BREVETS D'ÉTAT :

-22 au 24 mars 08 avec Paul Muller 7^e dan et Gilles Rettel 5^e dan - Sablé-sur-Sarthe
 -17 au 19 octobre 08 avec Paul Muller 7^e dan et Gilles Rettel 5^e dan - Lieu à définir

Formation enseignants des sections jeunes :

-1er au 4 mai 08 avec J.M. Mérit 6^e dan - Vichy
 -22 au 24 mars 08 avec G. Maillot 5^e dan - Ile- de-France

Formation enseignants et futurs enseignants :

-25 au 29 août 08 avec Franck Noel 7^e dan et Bernard Palmier 7^e dan - Dinard

Renseignements et inscriptions :
FFAAA : 11 rue Jules Vallès - 75011 Paris

STAGES des TECHNICIENS

◆ **Christian Tissier 7^e dan** : Vincennes : 22 au 27 avril 08,
 -Roquebrune-sur-Argens : du 27 juillet au 1er août 08 et du 3 au 8 août 08.

-Bosingsfeld : du 12 au 19 juillet 08,
 -Wegimont (Belgique) : du 15 au 23 août 08.

Renseignements : www.christiantissier.com

◆ **Alain Guerrier 7^e dan** : Boulouris : du 1^{er} au 4 mai 08,
 -Saint-Just d'Ardèche : 12 au 15 juillet 08,
 - Dieulefit : du 17 au 20 juillet 08.

Informations : 04 94 53 14 00.

◆ **Paul Muller 7^e dan** : Boulouris du 23 au 29 août 08,
 -WATTENS (Autriche) : du 16 au 21 août 08.

Renseignements : paul.muller@orange.fr

◆ **Franck Noel 7^e dan** : Saint-Pierre-d'Oléron : 14 au 26 juillet 08,
 -Estavar 9 au 16 août - Rens : 05 61 26 10 31 - 04 68 73 13 34.

◆ **Bernard Palmier 7^e dan** : Autrans : du 19 au 26 juillet 08.
 Informations : 04 76 95 30 55.

◆ **Pascal Norbely 6^e dan** : Zlotow (Pologne) : du 2 au 9 août 08. Rens. : Adam Manikowski : 00 48 600 444 088.

◆ **J.L. Subileau 6^e dan** : Niort : 27-12-07 au 2-01-08,
 -Lagord : 2 au 18 juillet 08 - Rens : 05 49 09 60 74.

◆ **Irène Lecoq 6^e dan et Catherine David 5^e dan** : Nantes :
 26 juillet au 1^{er} août 08. Rens : 02 40 85 10 44.

◆ **Alain Verdier 6^e dan** : Biscarosse : 26 au 31 juillet 08
 Informations : 06 16 18 10 47 ou 05 56 07 07 37.

◆ **Philippe Léon 6^e dan** : Andernos-les-bains : 5 au 10 juillet 08. Informations : 06 11 14 90 91 ou 05 56 36 86 41.

◆ **Joel Roche 6^e dan** : Nantes : 28 juin au 4 juillet 08,
 -Noirmoutier : 7 au 13 juillet 08. Rens : 02 41 48 75 66.

◆ **Patrick Bénézi 6^e dan** : Fouesnant : du 12 au 18 juillet 08,
 -Montrevel : 8 au 12 mai et 20 au 25 juillet 08,
 -Vincennes : du 23 au 28 août 08.

Informations : 06 11 40 19 31.

◆ **J.-M. Mérit 6^e dan** : St-Pierre-d'Oléron : 6 au 11 juillet 08,
 -Temple sur Lot : du 4 au 9 août 07 - Rens : 05 53 40 50 50.

◆ **Christian Mouza 5^e dan** : Valloire : du 9 au 15 mars 08,
 -Porto Vecchio : du 14 au 19 juillet 08.

Informations : 06 08 16 24 88 - www.christianmouza.com

◆ **Philippe Grangé 5^e dan** : Hendaye : du 6 au 12 juillet 08,
 -Auray : du 2 au 8 août 08.

Informations : 02.97.56.40.09 ou au 02.97.56.50.09.

◆ **Luc Mathevet 5^e dan** : Valmeinier : du 13 au 19 juillet 08.
 Informations : 04 79 59 53 69 et www.valmeinier.com

◆ **Gilbert Maillot 5^e dan** : Évian : 2 au 8 août 08,
 -Sète : du 9 au 15 août 08. Informations : 06 15 20 06 96.

toutes les infos fédérales,
 tous les stages, etc., sur :
www.aikido.com.fr
 le site web de la FFAAA

à propos des grades de haut niveau

À l'occasion de la promotion au grade de 7^e dan de Bernard Palmier, nous revenons avec lui sur le processus de nomination des grades de haut niveau.

Vous venez d'être nommé 7^e dan¹, pourriez-vous nous dire par qui et comment ce grade est décerné ?

Le 7^e dan est attribué par la CSDGE² au nom de l'UFA³, à l'issue d'une demande faite par le bureau fédéral de la fédération d'appartenance. Comme tous les « dan », c'est un grade d'État reconnu par le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports puisque la CSDGE a la délégation ministérielle.

Sur quoi peut-on se baser pour nommer un 7^e dan puisque pour les grades de haut niveau il n'y a pas d'examen technique ?

Sur ce point le système français s'inspire de ce qui se fait à l'Aikikai de Tokyo. Jusqu'au 4^e dan on apprécie une performance technique. Le candidat a 15 minutes pour montrer qu'il a le niveau requis pour le grade qu'il présente. À partir de 5^e dan, c'est autre chose. On ne regarde pas un quart d'heure de prestation, on se retourne sur une carrière, sur une vie de pratiquant. Entre 6^e et 7^e dan, 12 années se sont écoulées. Qu'est-ce qui

s'est passé pendant ces 12 années ?

Est-ce qu'il y a des critères d'évaluation précis ?

Si l'on se réfère au règlement particulier de la CSDGE, à partir du moment où la durée administrative entre 2 grades est respectée⁴, « un grade de haut niveau peut être attribué à un licencié qui contribue de façon significative au développement de la discipline ». Pour préciser ce que l'on entend par « contribuer de façon significative », la CSDGE s'appuie effectivement sur 4 ou 5 critères :

- Les compétences techniques
- Les compétences pédagogiques
- La pratique personnelle
- L'engagement fédéral
- Le nombre d'élèves gradés et/ou le nombre de clubs créés...

Est-ce que vous pourriez nous donner quelques exemples concrets pour illustrer ces critères ?

Le nombre d'élèves gradés ou le nombre de clubs créés est un élément quantitatif simple à repérer. L'engagement fédéral peut s'apprécier à partir d'éléments factuels tels que : la participation effective aux instances fédérales et inter fédérales, la disponibilité pour participer aux jurys d'examen (passages de grades, Brevets fédéraux, Brevets d'État), le travail réalisé au sein du Collège Technique, la participation aux séminaires du Collège Technique et aux séminaires inter fédéraux, le travail de DTR ou de membre du Collège Technique qui fait l'objet chaque année d'un rapport d'activités, etc. Les compétences techniques et les compétences pédagogiques sont parfois indissociables, elles déter-

minent la notoriété du technicien qui peut se caractériser par le nombre de stages techniques animés, la fréquentation à ces stages, ce que l'on « entend dire » sur le technicien dans la mesure où les propos tenus se recoupent dans la durée... Les compétences pédagogiques peuvent aussi s'apprécier en faisant référence à des éléments précis comme l'organisation et l'animation d'écoles des cadres et/ou de formations destinées aux enseignants et futurs enseignants, la rédaction d'articles alimentant la réflexion collective sur le plan pédagogique, etc. Pour objectiver l'appréciation des compétences techniques et de la pratique personnelle, on peut s'appuyer sur une participation effective à des stages fédéraux, sur des séjours à l'Aikikai de Tokyo, sur la reconnaissance technique de ses pairs...

Ce ne sont que quelques exemples. Ces critères doivent être assez précis pour étayer une demande sous forme de dossier signée par un expert d'un grade supérieur ou au moins équivalent au grade demandé.

Ce type de promotion ne peut pas être sollicité par le licencié lui-même ; la demande ne peut être présentée que par une instance fédérale... Pour le 7^e dan la CSDGE est censée prendre en compte l'avis du Conseil Supérieur des hauts gradés, constitué par six membres tous au moins 7^e dan...

Je ne suis pas sûr que cette procédure soit connue et bien comprise.

Ces grades restent un peu « mystérieux ». Ils peuvent être perçus comme des grades honorifiques qui sanctionnent plus la fidélité et les

services rendus à la fédération qu'un niveau technique...

L'engagement fédéral est déterminant, pour autant si ce grade de haut niveau est attribué à un membre du collège technique, la prise en compte de sa pratique, de ses compétences techniques et pédagogiques est fondamentale. Tout dépend de celui ou celle à qui on délivre le grade. En ce qui me concerne, en tant que DTR ce grade sanctionne forcément ma pratique, mon travail technique et pédagogique...

Peut-être faudrait-il une plus grande transparence sur la procédure pour montrer qu'il n'y a pas de « magouillage » ou de « copinage » mais un réel souci d'objectivité et d'équité de la part de la CSDGE. On pourrait également améliorer la façon d'annoncer et de remettre les grades de haut niveau, même si, pour mon 7^e dan, je reconnais que les choses ont été bien faites.

Généralement l'information est plutôt discrète et plus ou moins banalisée. Notre fédération devrait se valoriser davantage à travers ses gradés.

1- Depuis 1996, huit 7^e dan ont été nommés à la FFAAA : Christian Tissier, Louis Clériot, Claude Jalbert, Franck Noël, Paul Muller, Mariano Aristin, Alain Guerrier et Bernard Palmier.

2- Commission Spécialisée des Dan et des Grades équivalents. Cette commission, créée par arrêté, valide chaque année la liste des pratiquants ayant satisfait aux critères d'évaluation des grades « dan ». Elle est constituée par 2 coprésidents et 10 membres.

3- L'Union des Fédérations d'Aikido rassemble les deux fédérations reconnues par le ministère : la FFAAA et la FFAB.

4- 6 ans entre 4^e et 5^e dan, 7 ans entre 5^e et 6^e dan. Le règlement de la CSDGE ne précise pas les conditions d'âge et d'ancienneté pour le 7^e et le 8^e dan. À l'Aikikai de Tokyo, il faut 12 ans entre 6^e et 7^e dan.

Bernard Palmier.



C'est important pour une fédération d'arts martiaux d'afficher de plus en plus de hauts gradés.

Vous dites que l'information est plus ou moins banalisée, mais c'est un peu la rançon de la gloire. Il y a de plus en plus de 5^e et de 6^e dan et il y aura de plus en plus de 7^e dan...

Oui, mais en même temps il faut comprendre que ce n'est pas systématique, tout le monde ne sera pas 5^e, 6^e ou 7^e dan. Et s'il y a de plus en plus de grades de haut niveau, il faut faire en sorte que, malgré tout, ces grades aient du sens et soient crédibles.

Le sens et la crédibilité d'un grade dépendent aussi de chacun. Il y a sans doute pour chaque pratiquant un grade qui aura plus d'importance ou plus de sens qu'un autre et ce n'est pas forcément le grade le plus élevé... Est-ce que vous avez vécu vos grades de la même façon, avec la même intensité ?

Vous avez raison, il y a une part qui est purement subjective liée à l'histoire et aux circonstances. C'est certainement le 6^e dan Aïkikai qui reste pour moi le grade le plus chargé de sens et d'émotion. Je l'ai reçu en février 1998, à Tokyo des mains du Doshu, Kishomaru Ueshiba, dans sa maison en présence de son fils Moriteru et de Christian Tissier qui lui était venu pour son 7^e dan. En fait, si le règlement protocolaire de l'Aïkikai avait été respecté, c'est le Dojocho, le Directeur technique de l'Aïkikai, à l'époque Moriteru Ueshiba, qui aurait dû me remettre mon 6^e dan et non pas le Doshu qui ne remet les grades qu'à partir de 7^e dan. Recevoir le 6^e dan des mains du Dojocho c'est déjà très valorisant, mais le recevoir des mains du Doshu, ça prend encore une autre dimension.

Beaucoup plus tard j'ai appris que Christian Tissier avait insisté fortement auprès de Moriteru Ueshiba pour que le grade me soit remis par

son père déjà gravement malade et qui devait mourir peu de temps après. Tout cela peut paraître anecdotique, mais c'est pour moi un souvenir inoubliable que je dois à Christian Tissier...

Enfin, qu'est-ce que ce 7^e dan représente pour vous ?

C'est une reconnaissance qui vient de l'ensemble des acteurs de l'Aïkido français, techniciens, dirigeants et administratifs des deux fédérations puisque la CSDGE est paritaire... et ça fait d'autant plus plaisir que notre fédération a décidé de nommer un seul 7^e dan par an et que la décision est prise à l'unanimité.

Pour moi ce grade est un nouveau point de départ. J'ai la volonté de le mériter dans la durée pour ceux qui m'ont fait confiance en me l'accordant et pour mes élèves à qui je dois énormément et que je ne veux pas décevoir.

Une dernière question, quelle doit être la plus value d'un 7^e dan ?

Quelle est la place des « anciens » dans la pratique ? Sûrement pas de rivaliser avec les « jeunes » pour montrer que l'on peut encore chuter et travailler comme eux.

J'espère pouvoir pratiquer et chuter le plus longtemps possible, non pas parce que je reste « jeune » mais parce que ma pratique évolue...

La plus value d'un 7^e dan c'est peut-être, par l'expérience et l'ancienneté, une plus grande capacité à donner du sens à la pratique (vers quoi essaye-t-on d'aller ? Dans quelles perspectives s'inscrit-on ?), une plus grande capacité à illustrer concrètement ces perspectives...

Il faudrait réfléchir, sans doute, à une répartition plus judicieuse des rôles entre les techniciens et peut-être laisser ou déléguer aux jeunes techniciens (4^e et 5^e dan) certains aspects de la pratique plus techniques et plus « terrain »...

Le viet-nam s'ouvre à l'aïkido



Depuis près d'une dizaine d'années maintenant le Viet Nam s'ouvre à la pratique des arts martiaux. L'Aïkido y a très vite trouvé sa place, et la Fédération Vietnamienne d'Aïkido, qui voit son effectif croître d'année en année, invite même des hauts-gradés à venir diriger des stages à Hanoï ou à Saïgon. Robert Dua, 4^e dan, délégué technique de la FFAAA au Viet Nam et Bui Hoang Lan, haut responsable de la Fédération Vietnamienne d'Aïkido, ont ainsi envoyé une invitation à Michel Hamon, 6^e dan, président de la Ligue Ile-de-France, à diriger un stage à Hanoï en mai dernier : "L'accueil a été des plus chaleureux,

de la part de tous les responsables comme des nombreux pratiquants." Le programme d'entraînement, très chargé, dans les dojos de Hanoï et jusque sur les plages de la célèbre baie d'Along, a été ponctué de rencontres avec les autorités sportives locales qui ont montré un réel enthousiasme pour ces échanges et les projets ne manquent pas. Michel Hamon :

"Bui Hoang Lan, 5^e dan Aïkido, chairman instructeur, responsable du sport à Hanoï, Nguyen Manh Hung, responsable du Judo et de l'Aïkido à Hanoï, mais aussi le député et directeur des sports à Hanoï souhaitent renouveler l'expérience, mais sur tout le territoire du Viet Nam, au Nord comme au Sud."



la rencontre des corps

Luc Mathevet, 5^e dan, DTR en ligue Rhône-Alpes nous parle, comme il enseigne, avec une grande conviction, des spécificités de l'Aïkido et de sa démarche personnelle dans la Voie de l'Harmonie.

Quel souvenir évoque votre « première fois » en Aïkido ?

À 18 ans c'était la première fois que je pratiquais avec des adultes voire des "vieux" vu de mon jeune âge ! Jusque là le sport c'était uniquement entre adolescents à l'UNSS hand-ball ou à la gymnastique. De mémoire nous étions deux ou trois ados sur un groupe de vingt, mais l'intégration s'est très bien passée, Philippe Gouttard animait le cours et grâce à sa pratique dynamique et néanmoins conviviale, nous fûmes rapidement socialisés.

Je le dis avec un peu d'humour car ce sont de bons souvenirs. La première rencontre en Aïkido est très importante et Philippe, d'emblée, s'est placé dans le rôle du formateur, il a donné toute sa rigueur et son énergie pour nous encadrer et nous amener à nous dépasser, sa culture "sportive" en quelque sorte s'est mise au service de la voie. En y repensant, toutes les dimensions de la pratique étaient là, donner, ne pas s'économiser, pratiquer avec tous et toutes malgré la grande diversité des partenaires et les appréhensions que cela peut engendrer. L'effort demandé à travers les techniques n'était donc pas uniquement physique, mais psychologique et impliquait, de fait, tout l'individu dans la communication de corps à corps, d'être à être. Très tôt il nous a aussi motivés pour suivre des stages et le premier fut avec Christian Tissier à Clermont-Ferrand.

Avez-vous de suite saisi et



compris la spécificité de l'Aïkido ? Quelle est-elle pour vous aujourd'hui ?

Intuitivement je pense que je cherchais déjà une façon originale d'aborder le conflit et la violence auxquels j'étais confronté dans la vie courante. La frustration, la colère et l'esprit de revanche qu'apportait l'emballement émotionnel lors d'échanges informels en boxe, karaté et judo avec mes camarades me laissaient insatisfait et cela m'a incité à chercher autre chose.

On se construit étape par étape et après l'acquisition de certaines bases on découvre toujours plus de potentiel, de perspectives à explorer ; ce

qui explique mon investissement professionnel.

L'Aïkido contrôle-t-il ou s'oppose-t-il à la violence ?

Les tensions amènent le conflit, comment réguler les tensions ? S'articuler à l'autre ? Pour le moment, à mon niveau, il me semble que l'Aïkido offre la possibilité de revenir au statu quo, de rétablir une relation acceptable par les deux parties, sachant qu'il n'y a pas d'objectif sportif —gagner—, ni martial au premier degré —détruire. Il ne s'agit pas de contrôler ou de s'opposer mais de transformer le conflit par la communication.

Comment développer le contrôle et la maîtrise de ses pulsions ?

À mon sens, il faut essayer d'éliminer la crainte, si l'on est posé, centré il y a moins d'urgence, moins de stress donc pas de nécessité d'être sur-agressif, on arrive à ressentir, grâce à la technique que l'on peut survivre sans avoir besoin de détruire l'autre. Notre discipline est faite de situations concrètes dans lesquelles on étudie des principes pratiques : attitude, placement, déplacement, principe d'économie, d'intégrité, de vigilance, d'écoute, etc. Même si l'on n'en est pas toujours conscient, toutes les dimensions de l'individu sont au travail dans chaque effort pour s'inscrire dans la technique la plus juste, pour *tori* comme pour *uke*.

Je perçois cela comme la relation directe entre les principes pratiques et les principes philosophiques de l'Aïkido, il ne s'agit pas d'en parler mais de les vivre et les faire vivre, en tant qu'enseignant.

Comme formateur à l'école de cadres, j'insiste sur ce fait : la rigueur et la simplicité technique, dès le 1^{er} dan Brevet fédéral, doivent permettre de transmettre des principes et pas seulement une forme. Le travail développé par Franck Noël et Bernard Palmier m'a aidé à construire ma démarche dans ce sens. De même comme DTR, aujourd'hui, vu le développement de l'Aïkido, il y a un grand nombre de haut gradés dans les ligues et le DTR n'est pas forcément le plus ancien et le plus gradé, j'essaye d'entretenir la cohésion en donnant des directions de travail exploitables en clubs d'une part et qui peuvent se connecter avec des enseignements plus

avancés d'autre part. Il n'y a pas de débat stérile sur la forme, l'important est ce que l'on donne à vivre à travers les principes.

L'acquisition du « geste parfait » passe-t-elle par la pratique des armes ?

Les armes peuvent apporter beaucoup de détermination et d'énergie ainsi qu'une vision plus claire des directions, de la géométrie de l'espace de rencontre des partenaires. Mais suivant le sentiment de chacun, eu égard à la situation martia-

le très prononcée, ce n'est pas obligatoire.

L'école Kashima par exemple m'a permis de travailler l'assise, l'ancrage et la conscience du centre. Le côté explosif de certaines techniques demande une fusion totale corps-mental dans l'instant (*kurai dachi*, *Kiri wari*, etc.), ce qui est très formateur pour la pratique à mains nues dans laquelle on peut avoir tendance à se "diluer". Avec le ken on retrouve tout de suite une intensité de présence à l'autre et un contact plus dense. Le jo, avec ses multiples changements de mains et déplacements est un bon accélérateur d'habiletés et de coordinations, toutes transférables dans l'Aïkido.

Dans quelle technique pourrait se résumer l'Aïkido ?

Tai atari (rencontre des corps ou percussion des corps), n'est pas une technique en soi, mais cela représente pour moi la quintessence d'une liaison de centre à centre sans forme technique, l'expression du principe sans forme. Je peux l'interpréter comme un "choc" direct ou indirect (après un premier placement), en tous cas c'est un accès à l'essentiel, la manifestation que la communication est établie. J'ai le souvenir de Yamaguchi senseï percutant son *uke* sur le premier échange pour exprimer l'instant et la pertinence de la rencontre, du moins c'est comme cela que je l'interprète à mon niveau.

Que vous apportent les senseï que vous avez rencontrés et



photos : Hélène Rival



Chez Luc Mathevet, l'esprit fondamental de l'aïki doit passer dans la réalisation des formes.



photos : Hélène Rivat

dont vous transmettez les principes dans votre enseignement ?

Après la formation initiale, un élan et une source d'inspiration sans cesse renouvelée depuis le premier stage jusqu'à aujourd'hui, même si parfois la disponibilité manque, on est plus libre en tant qu'amateur éclairé qu'en tant que professionnel.

Le séjour au Japon, c'est-à-dire à l'Aïkikai, vous semble-t-il incontournable ?

J'ai effectué plusieurs séjours au Japon, ils m'ont permis de m'imprégner du bain culturel de la discipline et de recouper mes sensations acquises avec l'enseignement rigoureux de Philippe Gouttard et Christian Tissier avec celles des cours "à la japonaise".

On découvre aussi la cohabitation dans le même dojo de différentes formes et un enseignement moins analytique. La pratique est, par définition à

Distance juste et précision dans le placement sont déterminants pour une bonne réalisation de la technique.

l'Aïkikai, internationale et plus "tout terrain", une pratique où l'on revisite ses certitudes, ce qui peut être rafraîchissant ou déprimant

suivant l'état d'esprit du moment.

En termes techniques le voyage n'est pas nécessaire mais d'un point de vue initiatique ce peut être intéressant.

Pour vous, quelle place tiennent les grades dans la pratique ?

Proposer un enseignement, c'est proposer une progression donc inévitablement une évaluation, les grades arrivent naturellement dans l'univers du pratiquant. Mais il faut se garder de trop investir

dans les examens, un examen "sanctionne" une formation, n'a-t-on pas suffisamment l'occasion d'être sanctionné dans la vie courante? Pour moi, si l'Aïkido peut nous apporter d'autres dimensions, être notre jardin secret à l'abri des pressions familiales et professionnelles, c'est déjà beaucoup. Il est naturel de vouloir se situer par rapport aux autres, mais notre place dans le groupe dépend plus de notre capital sympathie, bienveillance et neutralité

que de l'arrogance du grade. Par ailleurs on peut être tenté de compenser un échec "social" (sentimental, professionnel) en s'offrant le challenge du grade, mais attention il faut en accepter les conditions. Notre mode d'évaluation n'est évidemment pas parfait et comporte un certain degré d'incertitude malgré le travail déjà accompli.

Être un juge qui tend vers le maximum d'objectivité est véritablement un travail sur soi assez important car l'Aïkido n'est pas un sport et son évaluation ne peut pas se réduire à des mesures ou un décompte de points. La perception que l'on a de la pratique est construite à partir d'un vécu qui véhicule beaucoup d'affects, de mythes et de représentations personnelles.

Il faut être capable de mettre à distance ses propres représentations et cela demande du temps et de l'ouverture d'esprit, les candidats étant nombreux on peut être amené à recruter de nouveaux juges qui n'ont pas eu le temps de faire ce travail

Vu la nature de l'Aïkido, accepter l'évaluation c'est accepter d'être jugé par ses pairs avec leurs parts de subjectivité, l'examen n'est pas une science exacte, il comporte une part d'aléatoire : le jury, les partenaires, le candidat. Que donnons-nous à voir durant ces 15 minutes ? est-ce que l'observation extérieure peut toujours rendre compte de la qualité de la liaison entre partenaires ?

c'est du moins le choix d'évaluation qui a été fait. C'est une alchimie complexe et accepter l'examen c'est accepter cette dimension aléatoire, on pourrait prendre l'optique de présenter son travail du moment à un jury comme un exposé et ce travail est validé ou non du premier coup.

Mais quelle que soit l'issue cela n'enlève rien à la richesse de l'Aïkido, le but de la pratique, c'est la pratique !

▼ ... Comme formateur à l'école de cadres, j'insiste sur ce fait : la rigueur et la simplicité technique, dès le 1^{er} dan Brevet fédéral, doivent permettre de transmettre des principes et pas seulement une forme... ▲



AÏKIDO : TECHNIQUES, PRINCIPES et SCULPTURES

par Isabelle Chemin

Figur dans la glaise les valeurs de l'Aïkido : contact, dynamique, souplesse, efficacité, échange, telle est la voie d'Isabelle Chemin, plasticienne multisensorielle. Suite à une blessure au Kendo qui l'a immobilisée pendant une année, elle découvre la pratique de l'Aïkido, aujourd'hui au dojo Aïkikai de Grasse. D'autre part, elle pratique l'art de la sculpture sur grès depuis plusieurs années, cherchant à traduire la notion de « contact » entre les partenaires, indispensable à la pratique de l'Aïkido, « la dynamique est un autre point important pour choisir le moment de la prise.

Le déséquilibre me donne également l'envie de présenter une prise à différentes étapes de son déroulement. » Une exposition « Les petits formats » est organisée par l'arthèque associative l'Art-Tisse de Valbonne dans les Alpes-Maritimes.

Site web : <http://dsm.projects.v2.nl> - **Email :** dsm@club-internet.fr

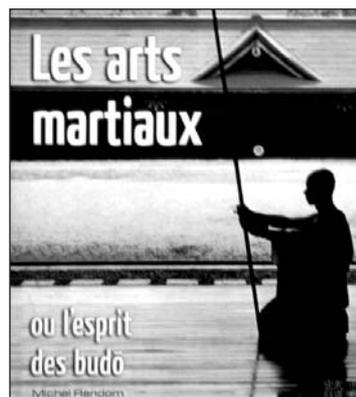
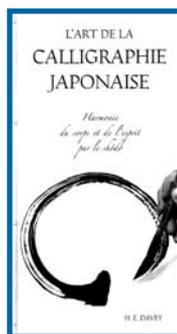


L'Art de la calligraphie japonaise

par H.E. Davey

L'harmonie du corps et de l'esprit par le Shodo, voici ce que cet ouvrage veut vous faire atteindre. Livre d'initiation, il a surtout l'ambition de vous sensibiliser au lien qui existe entre le mouvement et l'esprit. L'auteur est le premier non-Japonais à recevoir le titre de *shihan-dai* du Ranseki sho juku.

166 pages - 14,50€ - Éditions de l'Éveil.



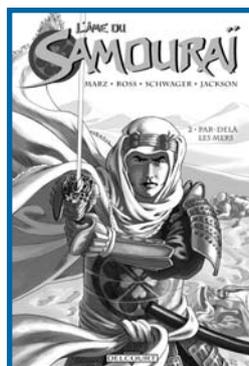
Les arts martiaux

par Michel Random

La réédition de ce livre culte va réjouir tous les budoka qui n'avaient pas réussi à en faire l'acquisition ainsi que les nouveaux pratiquants qui vont découvrir le travail de Michel Random, grand reporter, conférencier des

arts martiaux traditionnels, dans un Japon qui n'existe plus vraiment de nos jours. Ce très beau livre montre des senseï d'un autre temps dans toutes les pratiques majeures qui ont fait le succès des arts martiaux japonais. L'esprit des budo passe incontestablement dans cette somme de documents remarquables devenus historiques.

286 pages - 45€ - Budo Éditions



L'Âme du samouraï 2 Par-delà les mers

Scénario : Ron MARZ

Dessin : Luke ROSS

Couleurs : Dan JACKSON

Dans la tradition de Zatoïchi, des films de sabre japonais et des grandes histoires romantiques, ce récit épique nous fait voyager aux quatre coins du monde et traverser les cultures du XVIII^e siècle.

148 pages - 13,95€ - Delcourt

KENDO, l'art du sabre au Japon

Ce documentaire exceptionnel à travers l'histoire du Japon vous propose de découvrir l'art du sabre. Des derniers samouraï d'avant la Seconde Guerre mondiale aux grands maîtres du Kendo, revivez cette saga unique, riche en combats, démonstrations, portraits de senseï historiques du début du XX^e siècle.

DVD - 60mn - 25€ - www.karatebushido.com



NIPPON TO

3^e édition revue et corrigée

par Serge Degore

Cette troisième édition revue et corrigée du Nippon To qui comporte une iconographie nouvelle, en couleur a pour but d'apporter une réponse aux attentes de toutes les personnes désireuses de s'initier au monde extraordinaire des armes japonaises. Symbole du samouraï, le sabre japonais a traversé plus d'un millénaire d'histoire. Armes blanches redoutables, ces lames sont aussi de véritables œuvres d'art lorsqu'elles ont été forgées par de grands noms.

144 pages, 21x30 relié - 30€ - www.lehussard.fr



de l'art de la guerre à l'art de la paix

Un jour, le hasard me fait tomber sur un recueil de textes d'O sensei Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aïkido.

L'un d'eux disait approximativement ceci : « *Le but de l'entraînement est de tonifier le mou, renforcer le corps et polir l'esprit. Le fer est rempli d'impuretés qui le fragilisent ; la forge le transforme en acier et en lame tranchante. Les êtres humains se bâtissent de la même manière.* »

Ceci me ramenait à un texte que nous avons précédemment publié « Définir l'Aïkido ? » que je terminais en précisant : « *Attention ! Il n'y a rien ici de surréaliste. Il ne s'agit pas non plus d'un ballet et encore moins d'un romantisme rêveur et idéaliste. L'aïki qui se mérite et nous fascine nécessite un entraînement rigoureux. Mais est-il l'apanage des seuls aikidoka ?* » Je ne crois pas. Peut-on y arriver en pratiquant d'autres activités ou en empruntant des chemins détournés ? Pourquoi pas, on peut toujours en débattre... une autre fois.

Cette fois-là vient de se présenter et je la saisis au vol pour développer le fond de ma pensée. Mais pour ce faire il me faut d'abord revenir en arrière.

Je retrouvai l'idée, exprimée dans cet article dont je parle plus haut, dans un commentaire réalisé par un grand maître pour une revue d'arts martiaux : « *Vous autres Occidentaux vous voulez tout comprendre, tout expliquer... En réalité quand un homme veut exprimer ce qu'il croit avoir compris, il devient comme un*

Écrivain, pratiquant et enseignant l'Aïkido, Olivier Rousselon explore par le verbe comme sur le tatami toutes les subtilités de la Voie de l'Harmonie. Nous connaissons le lien entre l'Aïkido et le katana, voici, pour cet observateur méticuleux, celui qui lie le pratiquant et le prestigieux sabre japonais.

infirmes, les mots sont sa prison ». Il ne faut pas forcément le prendre comme une critique, plutôt comme une constatation. Nos conceptions de l'apprentissage sont différentes.

Orient et Occident

En Orient le maître montre, l'élève fait. L'observation prime sur l'explication. En Occident on dissèque, on décortique, on démontre, on explique, on justifie, on comprend

ou on croit comprendre et on fait. Les deux méthodes entraînent leurs lots de frustration ! En Orient, le corps assimile quand il est prêt... et sans explication cela peut être long... En Occident, on croit être prêt à assimiler dès qu'on nous explique, mais expliquer n'égale pas ressentir, intégrer, assimiler...

Faut-il pour cela être muet ou trop bavard ? Chacun trouvera le bon rythme en fonction de son expérience, du niveau de ses élèves et de la pédagogie qu'il aura choisie. Deux conceptions différentes pour des résultats similaires, tant au niveau de la progression que de la déception... Expliquer et intégrer, ou bien intégrer et expliquer. Bref, les portes s'ouvrent peu à peu et les précieuses informations pêchées ça et là s'impriment dans notre mémoire et notre chair, l'esprit et le corps. Mais pas seulement.

Ce qui se passe pendant cette longue période où se forge peu à peu notre savoir-faire ressemble à la création d'un katana... Un assemblage... *mai*, intention, centre, axe, captation, équilibre..., *saya*, *tsuba*, *tsuka* ou autre *menuki o kashira*... La fabrication authentique d'un katana est d'une rare complexité. Pour aboutir au chef-d'œuvre, il faut à divers maîtres artisans des centaines d'heures de travail d'une précision inouïe.

Pour former un aikidoka c'est pareil. À la base, il faut une forge, c'est le tatami. Puis de la matière, c'est vous, c'est nous, c'est moi, c'est le corps et l'esprit, c'est le fer et le charbon.

Dans le feu, sur le tatami, on va la travailler la mélanger avec d'autres, les corps vont chauffer, suer, rougir, comme l'acier en fusion. Puis ces corps vont se mêler, se démêler, s'attirer, s'opposer, s'écraser, s'envoler, chuter, exploser comme l'acier chauffé à blanc, plié, martelé, battu puis replié encore jusqu' à le vider de toute impureté et le rendre toujours plus fort, plus résistant. Le travail du forgeron est pénible, repousser ses limites en Aïkido l'est aussi. Mais la satisfaction est si grande !

Entre le marteau et l'enclume

La lame peu à peu prend forme, les coups pleuvent, les corps transpirent, on sent bien que quelque chose veut surgir de toute cette débauche d'énergie... Alors on continue entre le marteau et l'enclume à se construire, en souffrant parfois, en ferrailant souvent, mais en grandissant toujours... Jusqu'au moment sublime, mélange d'alchimie et de divin, où le maître artisan trempe la lame incandescente d'un geste sûr dans l'humble liquide pour lui donner sa courbure définitive. Un style est né... C'est bien ce que je dis, né, c'est donc le début. Il va falloir polir, poncer, affûter, lustrer, lui trouver un corps sur mesure à ce style pour que ce corps en devienne son fourreau, comme la *saya* pour la lame.

L'aspiration

Encore des heures de travail pour un autre maître artisan, la lame

comme la technique doit surgir sans contrainte comme aspirer par l'intention de l'autre...

Une lame, un fourreau... Un aikidoka, une manière de faire... Mais un savoir-faire et une construction, donc des bases, similaires, qui permettent l'échange, la communication par le geste. En utilisant tout les sens sauf le verbe... un monde de sensation et d'écoute de l'autre. Une fois le chef-d'œuvre terminé, le maître d'arme comme l'aikidoka devront apprivoiser le katana comme le style. Il faudra le fondre dans ce corps pour ne faire plus qu'un avec lui. Mais il faudra aussi l'entretenir, l'affûter, le démonter, puis poudrer, huiler, bref se remettre en question parfois, car rien n'est définitivement acquis. Revenir aux sources, vérifier la solidité des principes de base, avec la même précaution que l'on use pour contrô-

ler un mekugi... pour éviter que ne se rompe le lien.

La coupe

Le katana est un produit fini que l'utilisateur va user pour trancher son ego.

L'aikidoka lui, est, si je puis me permettre, non fini. Il évoluera sans cesse. Il est, comme ce katana, au début de son art, à lui de se propulser le plus loin possible, au service des autres dans l'harmonie et la paix comme le voulait O sensei Morihei Ueshiba.

J'ai parlé du corps et très peu de l'esprit. Et l'âme ! Car il s'agit aussi de cela. Certes, le katana est un produit fini ; en tant qu'objet c'est un chef-d'œuvre. Il a un père qui lui a donné naissance et un « maître » qui va l'utiliser corps et âme... L'équilibre du geste est une calligraphie spatio-temporelle dans

laquelle s'exprime l'âme du maître. Il lui transmet le mouvement c'est à dire la vie, tout comme son moi le plus profond fait de valeurs, d'humilité et de paix.

La beauté du katana, comme celle d'un aikidoka qui pratique ou comme celle d'un artiste dans la maturité de son art réside dans l'équilibre des forces, l'harmonie des proportions, des déplacements, des couleurs. L'équilibre parfait, un moment de grâce que nos yeux, à nouveau d'enfants, découvrent ébahis. Cette émotion c'est notre œil qui nous la procure, c'est le résultat de ce que nous voyons. Nos yeux ont la primeur de la beauté du monde mais il y a tout le reste, ce qui se passe à l'intérieur de nous toute cette alchimie de sensations, cette volupté qui éclate devant le beau, devant l'amour.

On ne parle que de ce que l'on voit,

deviennent presque palpables, une sorte de plénitude qui touche parfois au mysticisme et à la spiritualité. Tout cela, le maître artisan, l'aikidoka ou l'artiste peuvent le ressentir... si leur travail est authentique.

Des privilégiés alors ? Non bien sûr, car pour revenir au début, n'importe qui peut atteindre cet état, que ce soit le promeneur solitaire, l'alpiniste chevronné, l'infirmière dévouée ou le membre d'une O.N.G. si leur cœur est ouvert et leur travail sincère.

Gravir la montagne

Il serait effectivement prétentieux et idiot de dire que seul l'Aikido permet de découvrir toutes les sensations dont nous avons parlé. Il y a mille manières de gravir la montagne, toutes se valent, à partir du moment où dans la mer de nuage qui précède le sommet, nous déposons nos peurs, nos doutes, nos certitudes et notre ego pour ne plus être qu'à l'écoute de l'un ou de l'autre.

« Tous les maîtres, quels que soient l'époque ou le lieu, reçurent l'appel et trouvèrent l'harmonie avec le ciel et la terre.

Il y a beaucoup de sentiers qui mènent à la cime du mont Fuji, mais il y a un seul sommet, l'Amour. »
O sensei Morihei Ueshiba. ●

Olivier Rousselon

Passionné d'ambre, Olivier Rousselon, alias Shaun Oliver, vient de publier son premier roman, en espagnol, Ambar, La Huella del Tiempo, première partie d'une trilogie. Roman d'aventures et d'intrigues où passé et présent s'entremêlent pour mieux appréhender notre futur.

www.shaunoliver.com

Illustration : Sara Coët



Les voies qui mènent à l'Aïkido varient en fonction de chacun. Pour Nadia Korichi, Karaté, sport de combat et compétition sont à l'origine de la recherche qui l'a conduite vers la Voie de l'Harmonie et ses dojos, où elle a trouvé un univers aux dimensions de sa générosité, de son sens et de sa quête du partage.

Rencontre avec une aikidoka aussi passionnée que lucide dont chacun, à Sainte-Geneviève-des-Bois entre autres, où elle enseigne, connaît la chaleur et la sincérité de l'engagement, sur le tatami comme dans le quotidien.

embrasser la voie

Vous souvenez-vous de vos sensations la première fois où vous êtes montée sur le tatami ?

Je m'en souviens d'autant plus qu'avant de débiter l'Aïkido, j'avais pratiqué le Karaté et le Full-contact quelques années auparavant au club de Sainte-Geneviève-des-Bois et à la fac. L'approche est complètement différente car il n'y a pas de compétition donc pas d'opposition, seule la recherche de l'harmonie prime. Les gradés faisaient en sorte de vous mettre en confiance, de vous initier, et ça, c'est plutôt rassurant et encourageant. Cela mérite d'être souligné car dans le milieu de la compétition, vous ne trouvez pas votre place aussi facilement.

Vous a-t-il paru normal de pratiquer un art martial face à un homme ?

En tous les cas, cela ne m'a pas paru anormal, du fait de l'état d'esprit et de la philosophie de l'Aïkido. L'absence de compétition, que l'on retrouve dans tous les aspects de notre vie, favorise l'échange entre les individus et donc le plaisir de pratiquer ensemble. Il n'y a pas en Aïkido de catégorie de poids, d'âge ou de sexe et c'est précisément ce qui enrichit notre pratique. Les hommes et les femmes ont des qualités différentes qui nous permettent, très souvent, d'avoir un travail complémentaire. Il me semble que l'Aïkido nous propose de dépasser toutes relations d'opposition. Lorsque je monte sur le tatami, je ne pense pas à ce rapport homme/femme. J'ai simplement un

partenaire en face de moi et une occasion de travailler avec les qualités et les contraintes que celui-ci me propose. C'est ce qui donne tout son sens à la pratique en Aïkido

Pour moi il n'y a rien de plus frustrant qu'un échange où les qualités et le potentiel d'une femme sont minimisés, souvent par souci de galanterie. Toutes les femmes ne sont pas fragiles, tous les hommes ne sont pas forts.

Comment la force physique est-elle surmontable ?

Simplement, nous ne sommes pas sensés en user. Il n'est pas question lors de la pratique de créer un rapport de force. Aucune force physique n'est nécessaire en Aïkido, c'est pour cette raison que

cet art martial s'adresse à tous : hommes, femmes, enfants, jeunes, moins jeunes. La seule force qu'il me semble nécessaire de développer, c'est celle de l'esprit.

Travaillez-vous certaines techniques plus particulièrement ?

Même s'il est incontestable que j'apprécie plus certaines techniques que d'autres, certaines attaques plus que d'autres, je m'applique à travailler les différentes techniques avec la même attention. Toutes les techniques, toutes les attaques sont formatrices. Elles sont des outils qui permettent de se structurer et d'étudier tous les principes. En revanche il y a certainement une progression à observer.

*Nadia Korichi
parmi quelques-uns
des très nombreux
pratiquants
de Sainte-
Geneviève -
des-Bois, 2^e club
en effectif
d'Ile-de-France .*





Travailler ou se concentrer plus particulièrement sur certaines techniques n'est pas source d'une bonne progression et d'une bonne compréhension de notre art. De plus et dans la mesure où j'enseigne l'Aïkido, il est impératif de ne pas imposer aux élèves des choix liés à mes goûts.

mieux appréhender des notions telles que la distance, les déplacements, les directions, les coupes, etc. Le travail des armes ne s'improvise pas, au contraire, c'est un art à part entière. Si l'on explore sérieusement toutes les pistes que nous offrent les armes, c'est évidemment très bénéfique.

Et les armes sont-elles un bon support de développement ?

Les armes peuvent être un bon support de développement. C'est complémentaire au travail à mains nues. Cela permet de développer des qualités comme la vigilance, la confiance en soi, la concentration, entre autres. Il y a un travail sur les postures qui est important.

Pour ce qui me concerne je travaille les formes que Christian Tissier nous propose, c'est-à-dire l'Aïkiken et le Kenjutsu, car ils ont un lien très proche avec la pratique de l'Aïkido. Depuis que j'approfondis mon travail aux armes, il est évident que cela m'a apporté beaucoup dans ma pratique.

Cela m'a permis de

Que pensez-vous apporter à l'édifice de l'Aïkido ?

Quelle serait votre voie propre dans cette quête d'harmonie qu'est l'Aïkido ?

Au cours de ces dernières années j'ai mesuré le chemin fait et surtout je mesure le chemin qu'il me reste à faire, alors, très sincèrement, il est prématuré de répondre à ces questions. Je n'y pense pas... Je n'ai ni l'expérience ni les compétences pour pouvoir prétendre apporter actuellement quelque chose à l'édifice de l'Aïkido en dehors de ma présence sur le tatami et de mon enthousiasme à pratiquer. Si je devais être un jour en mesure de le faire, eh bien cela se fera naturellement et avec grand plaisir. Chacun sa voie, la mienne aujourd'hui est très claire... Je préfère me concentrer sur ma pratique et ma formation.

Quels senseï vous guident le mieux dans votre pratique ?

Je ne sais pas si le fait de rencontrer des senseï occasionnellement puisse me permettre de dire que ces senseï me guident. Comme beaucoup de pratiquants, je vois certains senseï lors de stages une fois par an, mais ces rencontres n'ont pas réellement d'impact même si je les trouve intéressantes.

Au début de ma pratique, les cours dans mon dojo ne me suffisaient pas. Alors j'allais pratiquer à droite, à gauche —d'ailleurs je remercie les professeurs de Morsang, Draveil et Morangis de m'avoir encouragée— et puis surtout je faisais tous les stages possibles et imaginables. Je me suis rapidement rendue compte que je m'éparpillais et j'ai commencé à avoir des doutes sur ce





que je faisais, j'ai même songé à tout arrêter. À présent, je suis intimement convaincue que seul le sensei que vous suivez régulièrement vous guide. Depuis quelques années, celui qui me guide le mieux est incontestablement Christian Tissier. Il me permet de structurer ma pratique, de progresser, j'espère, et surtout d'aborder l'Aïkido avec un autre état d'esprit. Oui assurément, cette rencontre a changé beaucoup de choses. Et puis je n'oublie pas le travail que je fais avec Pascal Guillemain et Bruno Gonzalez qui est en lien direct avec celui de Christian Tissier.

Enfin il y a des personnes que j'admire et qui, à leur manière, me guident telles que Philippe Bersani ou Dominique Mazereau. Chaque échange, toujours très enrichissant, m'apporte une certaine sérénité. Ils ne cherchent jamais à imposer un point de vue, mais vous aident à vous approcher le plus possible de votre but. Ou encore Micheline Vaillant-Tissier, Yoko Okamoto qui, à travers leur parcours respectif et leur personnalité, m'inspirent admiration, respect et constituent de véritables repères pour moi.

Vous suivez Christian Tissier avec une grande fidélité. Quel Aïkido fait-il naître en vous ?

Pensez-vous digérer cet Aïkido remarquable et pouvoir petit à petit créer le vôtre, celui d'une femme qui a choisi de devenir une professionnelle de l'Aïkido ?

Oui c'est vrai, comment pourrait-il en être autrement ? Quand on a la chance de pouvoir travailler avec l'un des plus grands maîtres, on ne se pose pas de question, on fonce ! J'aimerais pouvoir travailler davantage encore avec lui ! J'ai un profond respect pour l'homme et le maître qu'il est. Lorsque j'ai commencé l'Aïkido j'entendais dire

Dans son dojo comme en stage avec Christian Tissier, Nadia Korichi, enseignante ou pratiquante, profite de chaque instant de pratique pour avancer dans la voie.

de lui « *il est fort, il est doué* », mais c'est très en dessous de ce qu'il est réellement et ça ne suffit pas à expliquer son rayonnement. Il est tout simplement exceptionnel. J'ai eu l'occasion de rencontrer des personnes qui excellaient dans d'autres disciplines sportives, c'est ce qui me permet de dire que Christian Tissier, assurément, appartient à cette catégorie d'hommes qui marquent à tout jamais leur discipline. Riche de son itinéraire, de son expérience et de ses rencontres, il sait captiver, simplifier et rendre accessible l'Aïkido même au simple spectateur dans les tribunes. Il nous invite constamment à nous remettre en cause, à ne pas nous satisfaire de l'acquis. Il faut pétrir le corps, développer l'esprit et mettre tout ceci en concordance. Je suis à chaque fois éblouie et bluffée par ce que je vois, par tant d'intelligence. Chaque cours vous apporte de nouveaux axes de réflexion, de travail. Jamais on ne s'ennuie. Chaque aspect du travail est bien distinct, pas d'ambiguïté entre les exercices éducatifs, les techniques de bases et les applications. Il n'y a pas de tricherie dans l'Aïkido que Christian Tissier nous propose et ça, à mes yeux, c'est très estimable.

Je ne sais pas si je digère cet Aïkido exceptionnel —je l'espère— mais je suis sûre qu'à son contact j'apprends énormément même au-delà du tatami. Ma tête est pleine de belles images, alors...

Faut-il chercher à inventer pour progresser ?

Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aïkido, a développé un certain nombre de techniques qui découlent de principes naturels. Son fils Kisshomaru Ueshiba a ensuite codifié toutes ces techniques qui elles-même se déclinent en une infinité de variations. Nous avons là de quoi nous occuper suffisamment et pour longtemps. En fait, il ne s'agit pas d'inventer en réalité, mais de découvrir et de redécouvrir ces techniques. À force de travail, nous finissons par acquérir un savoir-faire et ce savoir-faire nous permet d'avoir une nouvelle lecture de ces techniques et cela nous rapproche progressivement des variations. Pourquoi inventer ou réinventer ce qui existe déjà ? La progression est certainement liée à ce savoir-faire et à ce que nous en faisons.

Votre recherche passe-t-elle par une autre pratique ?

Actuellement non, le champ d'investigation proposé par l'Aïkido me paraît suffisant et complet. Et puis, franchement, je ne dispose pas d'assez de temps pour me consacrer à une autre pratique de manière sérieuse. J'aimerais pouvoir faire autre chose simplement par curiosité mais pas nécessairement pour compléter ma recherche en Aïkido. En revanche, si j'ai l'occasion de pouvoir observer d'autres disciplines, je le fais toujours avec intérêt car parfois cela me permet de mieux comprendre quelque chose en rapport avec l'Aïkido.



Vous avez ouvert votre lieu pour enseigner, comment cela s'est-il passé, pas mal de difficultés à surmonter j'imagine ?

Je n'ai pas pu mener à bien le projet d'ouvrir mon propre dojo, mais j'ai repris des cours, en plus de ceux que je donne à Sainte-Geneviève-des-Bois, dans le club de Longpont-sur-Orge qui venait de fermer. J'ai surtout été confrontée aux regards sceptiques de certains. Mais pour moi il n'était pas question de démontrer quoi que se soit. J'ai proposé simplement un enseignement, le plus sincère possible, et, en témoignant d'un réel intérêt pour mes élèves, un climat de confiance s'est naturellement instauré. Parfois, certains ne comprennent pas l'échange proposé et le rendent stérile. Fort heureusement l'Aïkido ne repose pas sur des rapports d'opposition !

À qui s'adresse votre enseignement ?

À ceux qui pensent que je peux leur apporter quelque chose !

L'Aïkido se veut dans une universalité. Est-ce qu'il vous aide à approfondir cette harmonie au sein même de votre identité ?

Vous faites (petit sourire) allusion à mes origines maghrébines et à ma double culture. En fait je suis née et j'ai grandi en France. Naturellement mes parents m'ont transmis nos coutumes et notre culture tout en me laissant évoluer dans la culture française. Aujourd'hui je n'en suis que plus riche. J'ai grandi comme beaucoup d'autres personnes d'origines maghrébines dans un foyer tolérant où les valeurs ne différaient pas tant que cela de celles des foyers français. Le souci de mes parents a été de veiller à la santé, l'éducation et l'instruction de chacun de leurs enfants afin de nous armer au mieux pour notre vie d'adulte et ils ont réussi. En réalité l'Aïkido ne me permet pas

▼ ... Là où on crée la frustration on favorise la violence et la radicalisation. Je crois en la communication, la tolérance et l'indulgence. L'Aïkido aide sans aucun doute à approfondir ces notions. . . ▲

d'approfondir quoi que ce soit en rapport avec mes origines ou mon identité tout simplement parce que ce n'est pas nécessaire au sein de mes origines ou de mon identité. Précisément parce que l'Aïkido se veut dans une universalité, il devrait permettre à tous d'approfondir la notion d'harmonie. Là où on crée la frustration, on favorise la violence et la radicalisation. Je crois en la communication, la tolérance et l'indulgence. L'Aïkido aide sans aucun doute à approfondir ces notions. J'ai lu ceci dans le livre *Aïkido officiel* de Kisshomaru et Moriteru Ueshiba : « L'étiquette est une création de l'homme et n'existe nulle part ailleurs dans le royaume animal. La notion de ce qui est correct par rapport à l'étiquette varie énormément d'une culture à l'autre, et il est impossible d'affirmer qu'un mode de comportement particulier est le mode de référence correct. L'approche de l'Aïkido consiste à laisser le sens de l'étiquette se développer naturellement... » C'est tellement vrai, pour tous les aspects de la vie, des relations entre les personnes. Je m'applique à toujours comprendre la culture des autres et à ne jamais les offenser par des interprétations erronées. Je ne sombre jamais dans des japonaiseries au dojo et en dehors, d'aucuns diraient des japonaiseries, qui me contraindraient à être dans le déni de qui je suis en réalité. Pour moi c'est ça aussi l'Aïkido. ●

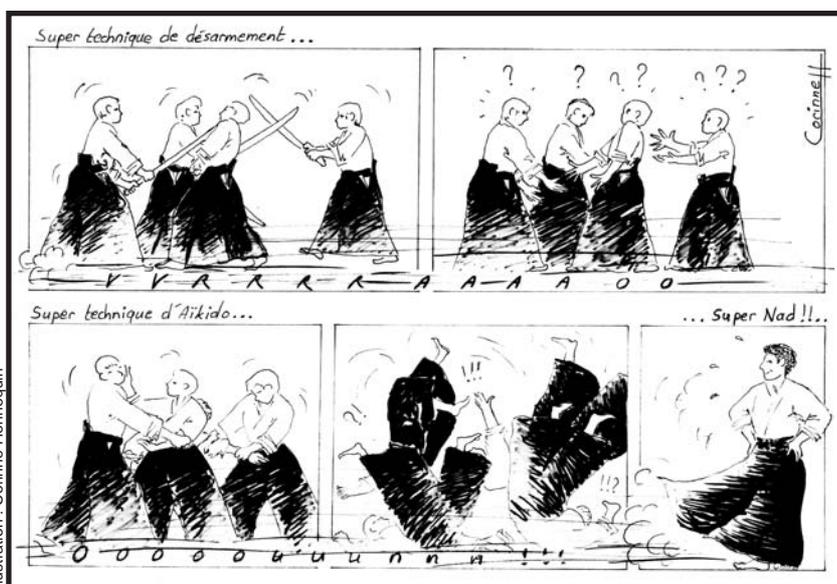


Illustration : Corinne Hennequin



© Claude Perrain

le kinomichi et les neurones-miroir

En recherche permanente, Andreas Lange-Böhm, responsable du Kinomichi pour l'Allemagne, a produit une communication sur le fondement de son art qui ouvre un nouvel espace de réflexion pour tous les pratiquants de la Voie de l'Harmonie. 1^{ère} partie : neurones-miroir ou cellules-miroir.

L'idée de cette conférence* m'est venue lors de la lecture de plusieurs livres d'un professeur de médecine allemand, Joachim Bauer, de l'Université de Fribourg-en-Brisgau, qui est en même temps neurobiologiste et psychothérapeute.

En lisant ses livres j'avais l'impression de trouver enfin une explication pour cette transformation magique que je ressens chaque année en quittant Salins après deux ou trois semaines de stage. Je l'ai toujours ressentie comme une sorte de renouvellement, de récréation dans le double sens du mot, comme un rechargement, un ressourcement. À côté du changement physique très clair, une autre tonicité, une peau brillante et lisse, une forme de rajeunissement de tout le corps, il y avait aussi un changement d'état d'esprit. Très souvent je me sentais plus en harmonie avec ciel et terre et j'ai même vécu des moments que je dirais mys-

tiques où j'étais capable d'entendre le chuchotement, le murmure des fleurs qui me parlait.

Toute la nature semblait m'accueillir et je me sentais en quelque sorte faire corps avec la création entière. Une grande paix. J'avais l'impression de pouvoir sentir tout le mouvement de la nature, mouvements à l'intérieur des fleurs, des arbres. Tout est mouvement permanent, même le paysage, les montagnes sont le résultat de mouvement, quelquefois très lents, d'un mouvement qui dure des siècles, quelquefois très rapides comme le mouvement du vent et des nuages. Je le savais déjà intellectuellement, mais là je le sentais !

Donc une sensibilité accrue comme je ne la connaissais jusque-là que par quelques expériences avec des drogues psychédéliques d'il y a plus de trente ans.

Une confirmation scientifique

Maître Noro nous a encore, la semaine dernière, posé la question : « *Pourquoi pratiquez-vous le Kinomichi ?* » Chacun y donnera une autre réponse et ce serait certainement intéressant de collecter toutes ces réponses. Personnellement, j'étais tellement impressionné et enthousiasmé par les découvertes que le professeur Bauer expose dans ses livres, que j'avais envie de vous les présenter, parce que, à mon sens, il montre que nous sommes parfaitement justes dans notre démarche et que tout ce que maître Noro nous dit depuis des années — art du XXI^e siècle, le monde a besoin du Kinomichi, respect de la nature de l'homme, recherche de contact et d'harmonie, etc. — y trouve une nouvelle confirmation scientifique.

Les résultats des recherches les plus récentes en

neurobiologie nous montrent que les phénomènes qui constituent la base de notre pratique du Kinomichi —contact, résonance, reflets ou réflexion et coopération— ne sont pas des catégories morales mais des principes biologiques fondamentaux qui se retrouvent aussi bien au niveau des molécules, des cellules qu’au niveau des organismes plus développés.

Ces sont des principes qui agissent à plusieurs niveaux dans l’évolution des espèces. Je suis convaincu que le Kinomichi dans sa démarche est juste, parce qu’il tient compte ingénieusement de ces principes évolutionnistes.

Je suis médecin, pas philosophe. Néanmoins, je crois qu’il est important, non seulement pour la communication avec l’extérieur, mais tout aussi bien pour nous —les enseignants— d’avoir une philosophie qui nous aide aussi à savoir ce que nous faisons, à pouvoir nous situer par rapport à d’autres méthodes ou courants de pensées. Mais ce ne sera pas à moi de définir la philosophie du Kinomichi. Ce sera toujours d’abord à maître Noro, qui nous donne de temps en temps des indications dans ce sens, bien qu’il se définisse lui-même comme un homme du mouvement. Mais c’est aussi à nous tous de rassembler peu à peu des éléments qui nous permettront à la fin d’en distiller quelque chose comme une philosophie du Kinomichi.

L’art du budo

Avant de vous parler de ces découvertes en neurobiologie que j’ai mentionnées précédemment, j’aimerais faire un bref détour vers les racines japonaises de notre art.

Racines japonaises :

Le Kinomichi utilise les formes de mouvement de l’Aikido. Son origine se trouve donc dans la tradition des arts martiaux japonais, dans l’art du budo.

Ce budo est normalement en Occident traduit par « la voie du guerrier » ou « l’art de guerre » ou « la voie de l’art martial ».

Maître Noro, et il n’est d’ailleurs pas le seul, donne une autre traduction : « la voie de la paix ».

Le kanji *do* signifie « voie » ou « chemin » et signale déjà un aspect spirituel ou philosophique. Bujutsu est le terminus technicus pour les différentes techniques de combat.

Le kanji *bu* correspond à l’ancien mot japonais *takeshi* et signifie militaire ou guerrier. Selon une autre interprétation le signe de Bu est composé de deux autres signes qui signifient le contraire : « arrêter les armes ».

Budo n’est pas bujutsu, qui désigne les techniques de combat proprement dit. Alors que dans le bujutsu, l’efficacité est primordiale, le budo consiste en une activité qui vise l’intérieur même du pratiquant, sa personnalité, son âme. Comme dans beaucoup d’arts japonais le sens du budo se trouve plus dans l’activité elle-même que dans le résultat qui en ressort, qui est même considéré comme étant plus ou moins accessoire.

« Budo » et « Bushido » (voie du guerrier) signifient dans un sens figuré aussi méthode de réalisation de soi ou d’auto-contrôle.

Les premiers systèmes de budo datent de l’époque d’Edo (1600-1868), époque relativement paisible, dans laquelle les samouraï étaient plus chargés de sauvegarder la paix que de combattre.

Donc le Kinomichi se situe bien dans ce contexte du budo en mettant l’accent sur l’aspect non-violent, créateur de paix.

L’autre jour maître Noro parlait aussi des neuf principes du Judo, que le créateur avait donnés à ses disciples et qui sont encore en vigueur aujourd’hui.

Dans la tradition des samouraï, ainsi que dans le shintoïsme, nous trouvons ce qu’on appelle les sept grandes vertus :

- Le code des samouraï,
- Les sept vertus :
 - 1- Gi : sincérité et justice,
 - 2- Yu : courage,
 - 3- Jin : bienveillance,
 - 4- Rei : politesse, courtoisie,
 - 5- Makoto-Shin : vérité, véracité,
 - 6- Meiyo : honneur,
 - 7- Chogi ou Cho : fidélité et loyauté.

Les sept *kami* du shintoïsme sont quasiment les mêmes :

- honnêteté,
- courage,
- compassion,
- courtoisie, politesse,
- noblesse,
- sincérité,
- loyauté.

Dans toute l’histoire des arts martiaux nous trouvons aussi quelques principes taoïstes, surtout l’idée qu’il est impossible de trouver l’harmonie avec l’univers entier uniquement par notre force intellectuelle ou par une action volontaire quelconque. Par contre, nous pouvons l’approcher de manière intuitive, en essayant de sentir le mouvement naturel des choses. Selon les philosophes taoïstes on atteint mieux son but si on s’efforce de suivre la voie naturelle des choses au lieu de les manipuler par force.

Systèmes neurobiologiques

Éléments du Zen : la semaine dernière encore, maître Noro parlait du Kinomichi comme du Zen en mouvement ou méditation en mouvement.

Tous ces thèmes, influences taoïstes ou zenistes du Kinomichi sont si complexes, qu’ils mériteraient en soi une conférence.

Or, qu’est-ce qui nous permet de sentir quelque chose comme compassion, affection, sympathie, intuition, de développer un sentiment d’honneur, un sens de la courtoisie, etc. ?

Cette capacité est basée sur deux grands systèmes

Masamichi Noro, au cœur de l’art qui suscite un nombre élevé de thèses, notamment pour son élève Andreas Lange-Böhm.



neurobiologiques découverts ces dernières années : en premier lieu un système d'apprentissage, d'imitation et de résonance basé sur des réseaux de neurones dits « de miroir », puis un système, déjà connu depuis un peu plus de temps, système de récompense, de motivation et d'impulsion, basé sur les neurotransmetteurs à dopamine, les endorphines (opioïdes endogènes) et l'oxytocine.

1- Neurones-miroir ou cellules de miroir

L'histoire de la découverte de ces neurones est passionnante, mais nous n'avons pas le temps aujourd'hui. Juste un nom : Giacomo Rizzolatti, chef de l'institut de physiologie de l'Université de Parme / Italie, a longuement examiné comment notre cerveau exécute et planifie une action dirigée sur un but bien précis (par exemple : contact première forme, deuxième forme, etc.)

Donc les « neurones-miroir » sont des neurones spécialisés pour réaliser un certain programme d'action.

On a pu montrer que ces neurones sont actifs :

- lorsque nous exécutons une action, (un mouvement, i-ten par exemple), nous-mêmes,
- lorsque nous observons quelqu'un d'autre l'exécuter,
- lorsque nous ne voyons que quelques points caractéristiques du même mouvement,
- lorsque nous entendons le nom, percevons un son ou un rythme correspondant,
- et même en le visualisant, en en parlant avec d'autres, etc.

La résonance

Donc, non seulement l'exécution, mais aussi l'observation et toute perception d'une action chez un autre individu engendre une réflexion en nous (c'est là ce qu'on appelle résonance neurobiologique), qui est créée par les neurones-miroir et ceci instantanément, quasi simultanément et instinctivement. Ce système réagit avant même que notre appareil intellectuel et analytique se soit mis en route.

N'était-ce pas justement cette capacité-là qu'on a entraînée depuis toujours dans les arts martiaux ? Dans toutes ces situations différentes ces neurones activent en nous le même modèle de motricité que si nous agissions nous-mêmes. Même lorsque nous n'avons pu observer qu'une partie d'un événement, de cette courte impression notre cerveau va la compléter et nous donner une image,

une impression, une idée du déroulement de tout l'événement.

Ce système est à la base de toute intuition, compréhension, finesse et finalement de toute forme d'apprentissage.

Il y a une loi biologique : « Use it or loose it ! ».

Cela veut dire que l'équipement en neurones de miroir du nouveau-né doit être mis en marche, activé, utilisé dès le premier jour. Un nouveau-né commence déjà très tôt, dans les premiers jours, à imiter certaines expressions de visage, il ouvre la bouche, montre un bout de la langue, etc. Commence alors tout un jeu entre mère et nouveau-né peut-être comparable au jeu entre amants. Très vite, le bébé montre des réactions motrices quand on lui présente des mouvements expressifs.

En correspondance, la mère, elle aussi, a tendance à refléter et à imiter les expressions et les gestes du bébé et à lui refléter ainsi des signaux qu'elle a reçus. Ainsi le nouveau-né développe un sentiment d'être vu et compris. Cela correspond à un besoin émotionnel neurobiologique de base, visible, entre autres, aux réactions ravies et heureuses du bébé. Tout cela se passe inconsciemment et est accompagné par la production des endorphines.

Cela explique aussi pourquoi une communication affective interpersonnelle contribue à la réduction de douleurs et que, biologiquement parlant, nous sommes programmés pour de bonnes relations sociales.

En revanche il y a preuve que le refus de cette



Le partage des acquis génère des réactions et des comportements à forte résonance émotionnelle.

forme de résonance émotionnelle produit de fortes réactions d'ennui. Il y a la fameuse « still face procedure ». Une personne bien connue se met face au bébé à une certaine distance. Si l'adulte, contrairement à son intuition émotionnelle, garde un visage impassible, l'enfant va très vite se détourner et perdre tout intérêt.

Or, le sourire que nous demande souvent maître Noro est important, l'expression de notre visage,

▼ . . . Non seulement l'exécution, mais aussi l'observation et toute perception d'une action chez un autre individu engendre une réflexion en nous, c'est là ce qu'on appelle résonance neuro-biologique . . . ▲



© Claude Perrain

La recherche du geste parfait passe par une observation minutieuse avant exécution des formes.

nos regards, nos gestes, nos postures, tout notre comportement est vu, enregistré par les « neurones-miroir » de nos vis-à-vis. Il est probablement plus important pour l'image que l'autre a de nous, que toutes les paroles. Nous y reviendrons.

Alors « use it or loose it ! ». Comment se développent ces neurones ?

À l'âge de 6 mois : l'enfant commence à pouvoir reconnaître une séquence de mouvements (par exemple attendre la réapparition d'une balle roulante qui a disparu derrière un paravent). En même temps, il commence à faire des mouvements rythmés, des battements de mains qu'il accompagne par des sons comme da-da-da, etc.

À 9 mois : il est capable de savoir qu'un objet ou une personne continue à exister, même si elle n'est pas visible (il va par exemple déballer une balle cachée dans une serviette...).

Et peu après il fait les premiers gestes dirigés. Il montre dans une direction et dit « là » « Ada » ou « bas-bas », etc. ou il fait les premiers gestes d'au revoir, bye-bye... et chaque fois quand il imite pour la première fois des actions inconnues, il commencera parallèlement à articuler de nouveaux mots.

De 12 à 18 mois : il développe l'intuition d'une identité sociale (je fais partie du monde des autres) et un peu plus tard une identité individuelle (je suis différent des autres).

Pour tout cela l'enfant a besoin d'avoir autour de lui des relations stables et fiables. L'enfant observe et imite le comportement des personnes autour de lui, comment ils bougent, comment ils se trai-

tent entre eux, comment ils utilisent les objets et surtout leurs mimiques et regards. Pendant tout ce temps se construit en lui un réseau neuronal qui finalement lui donnera la possibilité de comprendre et d'interpréter le monde qui l'entoure. L'exemple suivant illustre à quel point cela dépend des parents :

L'enfant se cogne pour la première fois la tête : il va immédiatement diriger son regard vers sa mère pour savoir, si cela lui a fait juste un peu ou bien très, très mal.

C'est normalement à l'âge de 2 à 3 ans, que l'enfant acquiert un sentiment d'empathie. Pour cela il est indispensable qu'il ait déjà fait lui-même l'expérience, qu'il ait déjà pu sentir l'empathie des autres pour lui.

Le système de motricité

Donc l'évolution de la motricité et de l'articulation de mots sont étroitement liées.

Une explication se trouve dans l'anatomie et la morphologie de notre cerveau : les réseaux neuronaux responsables du langage se trouvent dans notre cerveau tout près des neurones-miroir du système de motricité, il n'est pas exclu qu'ils soient identiques ! Cela mène les scientifiques à la conclusion que le langage s'est, au cours de l'évolution, formée à partir du système moteur du cerveau ! Mais plus tard dans la vie, le langage prend de plus en plus le dessus sur les gestes, mais les gestes resteront tout au long de la vie musique d'accompagnement du langage (chez les Français,

Italiens ou Espagnols beaucoup plus que chez les Allemands).

Grâce à ces neurones la langue est un instrument rapide et puissant pour engendrer des réflexions et communiquer ainsi nos idées et conceptions à d'autres. Le potentiel d'intuition et de suggestion de la langue est la base de toute littérature et poésie. Langage et actions sont fortement associés, le langage transporte toujours des images d'actions. Souvent le langage transporte un dynamisme, un potentiel d'action, il peut littéralement nous mettre en action, émouvoir, il peut même devenir l'équivalent d'une action (une parole, comme un coup, comme une giflle).

Reste à retenir :

Il y a un parallélisme, une interdépendance de développement entre les systèmes de neurones-miroir, le système de motricité et le système langagier. ●

Andreas Lange-Böhm
Instructeur et responsable du Kinomichi en Allemagne.

2^e partie :
Système de motivation et d'initiation d'actions.

*Conférence donnée lors du stage d'été de Salins en août 2007.

budo, chêne ou roseau ?

Les représentations couramment véhiculées sur les arts martiaux tendent à assimiler le budo (japonais) à la force physique, la puissance voire même une certaine forme de brutalité. Plus fort que la pierre, le véritable budoka casserait des planches ou des briques. En réalité, un budo comme l'Aïkibudo ne s'approche-t-il pas davantage du roseau que du chêne ? Le Judo, quant à lui, n'est-il pas l'art de la souplesse ?

Il nous a importé ici de montrer en quoi cette souplesse, cette « flexibilité » est profondément inscrite dans le budo japonais, dans son histoire qui oscille souvent entre faits avérés et légendes ; cette souplesse constitue également un principe technique fondamental, voire plus, un art de vivre et une façon de réguler nos relations sociales.

Histoire, contes et légendes

À l'origine de cet article, il y a la relecture, cet été, du célèbre roman d'Eiji Yoshikawa, *La pierre et le sabre*, qui retrace les premières expériences de shyugosha du jeune Miyamoto Musashi.

Alors qu'il venait de battre les héritiers de la célèbre école Yoshioka, une dame courtisane d'une très grande renommée, Yoshino, offrit refuge à Musashi que la témérité, le courage et les victoires rendaient de plus en plus célèbre. Restée en tête-à-tête avec le jeune samouraï, Yoshino lui aurait reproché son immaturité et les risques insensés qu'il prenait au combat.

Bien entendu, vexé par un tel reproche, Musashi ne comprit pas la remarque et pria instamment la femme de lui préciser ce qu'elle entendait par là.

Elle commença par lui réciter les vers d'un poème de Po Chu-i qui décrit la multitude des sons du luth. Elle prit ensuite son propre instrument qu'elle transperça d'un coup de couteau afin d'en montrer la structure interne au jeune samouraï. Puis elle lui dit :

« Comme vous pouvez le constater, (...) l'intérieur du luth est presque entièrement creux. Toutes les variations proviennent de cette seule traversée près du centre. Cet unique morceau de bois, c'est l'ossature de l'instrument, ses organes vitaux, son cœur. S'il était entièrement droit et raide, le son serait monotone ; mais en réalité, il a été taillé en forme de courbe. Cela ne suffisait pas à créer l'infini variété du luth. Elle provient du fait qu'on laisse à la traverse une certaine dérive pour vibrer à chaque extrémité. En d'autres termes, la richesse tonale vient du fait qu'il existe une certaine liberté de mouvement, une certaine détente aux extrémités du noyau central... Pour les êtres humains, il en va de même. Dans la vie, nous devons avoir de la souplesse. Notre esprit doit être en mesure de se mouvoir librement. Etre trop rigide, c'est être cassant et manquer de faculté de réagir. (...) Cela devrait être évident pour

tout le monde, continua-t-elle ; mais n'est-il pas caractéristique des êtres humains de se raidir ? D'une seule caresse du plectre, je puis faire sonner les quatre cordes du luth à la façon d'une lance, d'un sabre, d'un nuage qui se déchire, à cause du délicat équilibre entre la fermeté et la flexibilité dans l'âme du bois ».

▼ ... Etre trop rigide, c'est être cassant et manquer de faculté de réagir. (...)
Cela devrait être évident pour tout le monde...
La pierre et le sabre,
Eiji Yoshikawa. ▲

La scène, bien entendue romancée, est néanmoins révélatrice d'un principe fondamental de souplesse du corps et de l'esprit qu'on retrouve dans nombre d'écrits sur la genèse des arts martiaux, mêlant bien souvent la légende et les faits avérés, à l'instar de la mythologie japonaise ou de l'histoire de Shiro Saïgo à la fin du XIX^e siècle. Dès le *Kojiki* (Livre des choses anciennes) qui date de l'an 712 de notre ère, il est fait référence à un combat féroce entre un dieu terrestre, kami Minakata, et les divinités célestes Takemikazuchi et Futsunuchi. Le premier était, selon la légende, d'une force extraordinaire, capable de soulever mille hommes. Cependant, il ressortit vaincu du combat, jeté comme un fêtu de paille par Futsunichi. Selon la légende du Daito ryu, cette victoire des divinités célestes seraient une mani-

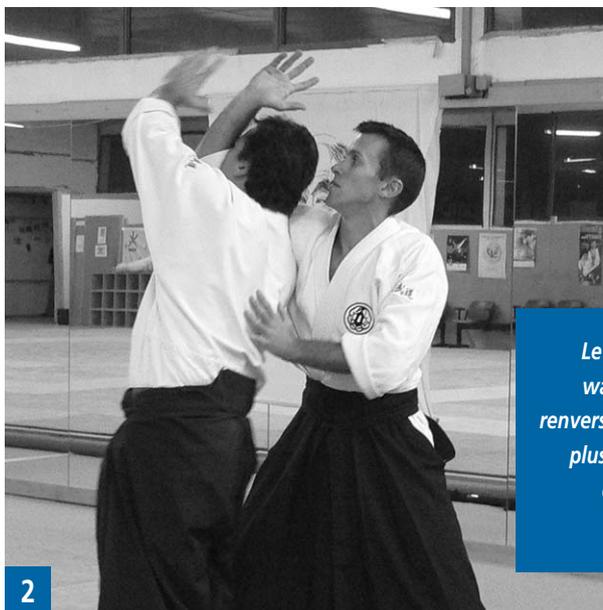
▼ ... Un vase d'argent se brisa soudain ;
l'eau jaillit ; Il en bondit des chevaux caparaçonnés,
des armes qui s'entrechoquaient. ...

Et avant de reposer son plectre, elle termina sur une caresse,
Et les quatre cordes rendirent un seul son,
comme de la soie que l'on déchire. ...

Po Chu-i, VIII^e siècle ▲



1

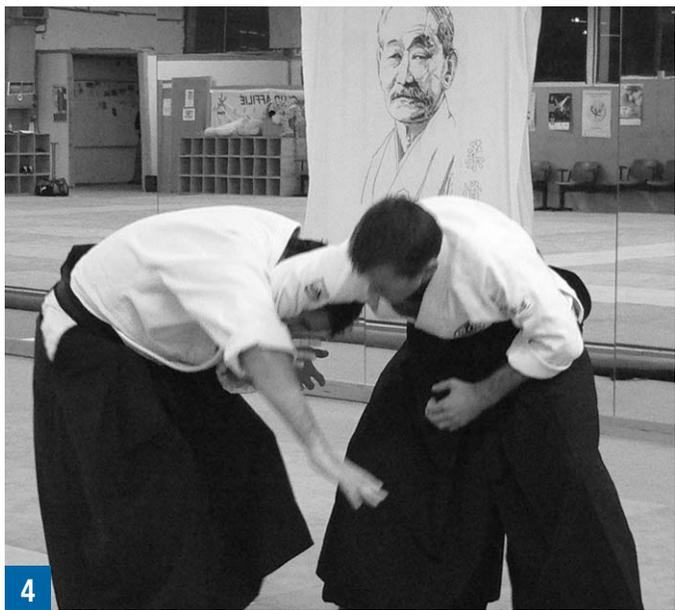


2

Le kaeshi waza, un renversement plus qu'un contre.



3



4



5



6



la souplesse et la disponibilité dans l'art de l'ukemi sont la clé de la progression.

festation du principe *Aïki-in-
Yo*, principe d'union des énergies positives et négatives. On retrouve donc dans ce texte, qui constitue l'une des racines fondamentales de la culture nipponne, l'idée que la force brutale peut être vaincue par la souplesse et le principe Aïki.

De l'histoire à la pratique

Plus près de nous, à la fin du XIX^e siècle, l'histoire de Shiro Saïgo, qui inspira l'un des premiers films de Kurosawa, *La légende du grand Judo*, est porteuse du même esprit.

Shiro Saïgo était le fils adoptif de Saïgo Tanomo, héritier des techniques du Han d'Aïzu dont on suppose qu'elles sont à l'origine du Daito ryu de Takeda Sokaku (au moins dans ses principes), lui-même à l'origine des différents courants Aïki qui se développèrent au XX^e siècle.

Shiro Saïgo fit le succès du Judo naissant de Jigoro

▼... En Aikibudo l'on ne se heurte pas à l'action adverse mais on s'inscrit dans le mouvement qu'elle produit et, de cette position, on la conduit...
Pensées en mouvement,
Alain Floquet. ▲

Kano lors d'un célèbre combat contre le géant Kouchi, surnommé le démon de l'école Tozuka. L'une des clés de sa victoire fut sa capacité à esquiver les attaques frontales de Kouchi grâce à sa maîtrise de la roulade, qu'on appelle couramment et à tort la « chute ». Cette « chute » est en réalité l'art de l'*ukemi*, l'art de se recevoir (et donc d'éviter la chute !), le *neko no myo jutsu*, littéralement « art du chat qui retombe sur ses pattes ».

Cet art de l'*ukemi* est fondamental dans le rôle d'*uke*. Dans la pratique à mains nues, *uke* n'est pas un opposant ou un adversaire. Il attaque pour les besoins du mouvement, mais son véritable rôle est d'apprendre grâce à sa capacité à recevoir, à ressentir. Par ailleurs, en maîtrisant l'art de l'*ukemi*, il est en mesure d'échapper à tout assaut, à toute technique et de percevoir le mouvement du partenaire, à l'instar de Shiro Saïgo dans son combat contre Kouchi.

Paradoxalement, en Katori shintô ryu, les rôles semblent inversés. *Uke dachi* est le professeur : il fait les ouvertures, crée les opportunités (comme lorsque *uke* attaque à mains nues) et reçoit, réceptionne les assauts de l'élève qui apprend à couper ou frapper (*kiri komi* ou *uchi komi*).

On voit donc que la nature du rôle d'*uke* est la même, tant dans la pratique à mains nues qu'avec armes : recevoir, réceptionner, s'adapter en faisant preuve de disponibilité et de souplesse.

Mais franchissons une nouvelle étape : au fur et à mesure qu'il avance dans la pratique de l'Aikibudo, *uke* devra progressivement maîtriser le *kaeshi waza* qui exprime, finalement, l'étape ultime de son rôle. Le *kaeshi waza* n'est pas un contre comme on a parfois coutume de l'entendre : c'est une technique de renversement ou *uke* perçoit la faille du mouvement qu'il subit et « entre » dans ce mouvement pour renverser la situation. Le *kaeshi waza* ne s'effectue pas en bloquant, tout au contraire : c'est grâce à sa souplesse et sa disponibilité qu'*uke* est en mesure de renverser le mouvement. À un niveau avancé, les pratiquants pourront enchaîner les *kaeshi waza*, chacun étant apte à ressentir les opportunités offertes par le mouvement de l'autre, à travers l'étude, par exemple, de l'*ura no kata*.

De la pratique à l'art de vivre

Nous voyons donc que la pratique de l'Aikibudo n'est pas fondée sur la force, la rigidité, le blocage. Elle s'appuie avant tout sur la souplesse, la

▼ « Sachez qu'il serait vain d'essayer de battre le courant de la rivière. L'eau n'en garderait pas de trace. »

Poème de Saigo Tanomo adressé à Takeda Sokaku, 12 mai 1898. ▲

disponibilité et c'est le « délicat équilibre entre la fermeté et la flexibilité », comme dirait la courtisane Yoshino, qui rend le pratiquant plus libre et plus apte à s'adapter à la multitude des situations qui s'offrent à lui.

C'est finalement le fondement même du principe Aïki, cher à nos disciplines. Ce principe constitue également un principe d'existence applicable au quotidien, dans nos façons de gérer nos relations aux autres.

Il m'arrive, dans le cadre de ma profession, d'avoir à former des jeunes enseignants. Devant des élèves qui ont entre 15 et 20 ans, le réflexe est très souvent de s'opposer ou de chercher « à se faire respecter » par l'autorité, la raideur, ce qui, très souvent, génère des climats de tension, d'opposition et de conflit. En réalité, il semble beaucoup plus efficace, dans la gestion d'un groupe, de trouver, là encore le « délicat équilibre entre la fermeté et la flexibilité ». Un enseignant ne peut pas s'opposer frontalement à 35 personnes : les élèves sont plus nombreux et ont la force du nombre. À l'opposé, en trouvant une certaine souplesse, tout en affirmant une certaine fermeté, on peut à la fois créer un climat de bien-être et de confiance et « emmener », conduire les élèves là où l'on veut les emmener. C'est par la confiance et la disponibilité que l'on peut créer un climat de respect propice au travail ; la force et la brutalité génèrent de la défiance et de la méfiance.

On voit donc que nos pratiques martiales ne nous apportent pas seulement du plaisir et du bien-être par l'échange sur le tatami. Le budo japonais peut constituer également un modèle de relation aux autres permettant de mieux vivre en harmonie avec son environnement. ●

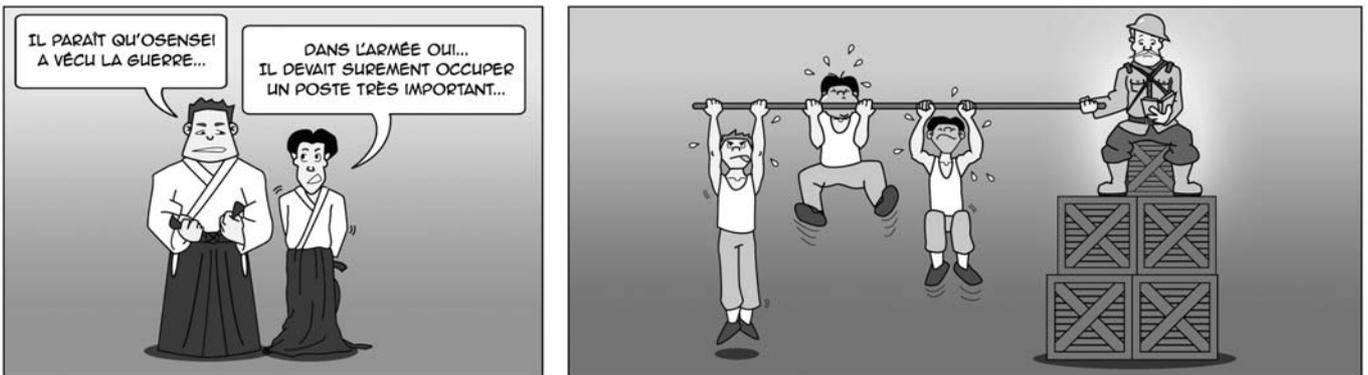
Christophe Gobbé

O SENSEI & FILS

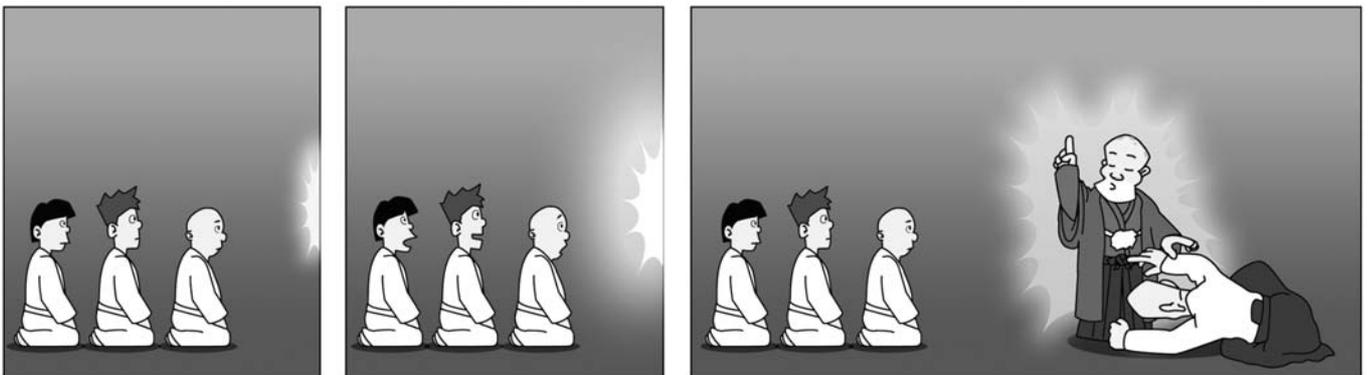
60 SECONDES CHRONO



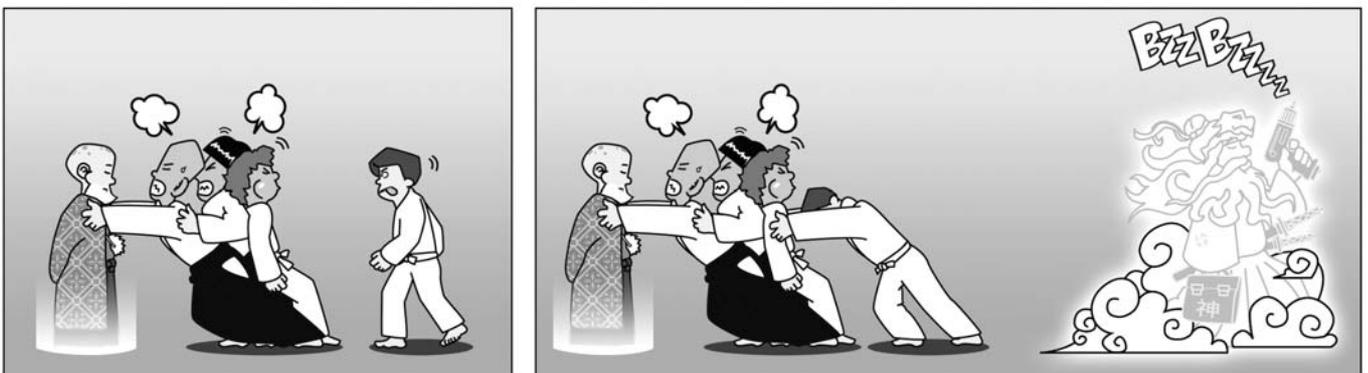
"ENGAGEZ-VOUS" QU'ILS DISAIENT...



TV AIKI



RIVETS MADE IN JAPAN





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