

# Takemusu AIKIDO

Tome 6 Budo



Morihiro **Saito** 9e dan

Explications techniques sur le livre *Budo*  
de Morihei Ueshiba (1938)

avec une introduction de Stanley A. Pranin



Morihei Ueshiba  
Iwama, 1964.



Photo de couverture ci-dessus: Morihei Ueshiba (à gauche, âgé de 51 ans), Uke : Shigemi Yonekawa. Photo prise au Noma Dojo en 1935, soit 3 ans avant la publication de *Budo*.  
La série de photos du Noma Dojo étant de bien meilleure qualité que celles réalisées en 1938 pour *Budo*, ceci a justifié le choix de cette image pour la couverture de ce livre.  
Photo ci-dessous: Morihei Ueshiba et l'auteur, Morihiro Saito, à Iwama (années 1960).





# Sommaire

## Mise en garde

L'auteur et l'éditeur de ce livre ne sauraient en aucun cas être tenus pour responsables des blessures qui pourraient résulter de l'exécution des techniques décrites dans ces pages. La pratique de ces exercices pouvant être contre-indiquée à certaines personnes, il est indispensable de consulter un médecin au préalable afin de s'y engager sans risques.

Photographie de couverture  
Noma Dojo, 1935

Photographies  
pages intérieures  
Stanley A. Pranin

Traduit en français  
par Daniel Toutain

Conception artistique et  
réalisation de la maquette:  
Annyck Leduc

Editions Budo Concepts  
(Espagne)  
[concepts.info@telefonica.net](mailto:concepts.info@telefonica.net)

## 8 Préface



## 10 Hommage



## 12 Introduction



# Budo

15



## 1 Présentation de *Budo* 15



29

## 2 Explications de M. Saito 29

Kamae	30
Katatedori iriminage	32
Tai no henka (henko)	36
Katatedori kokyunage	38
Shomenuchi ikkyo omotewaza	40
Shomenuchi ikkyo urawaza ki no nagare	44
Shomenuchi kokyunage ki no nagare	46
Shomenuchi kotegaeshi ki no nagare	50
Shomenuchi nikyo urawaza	54
Shomenuchi sankyo urawaza	58
Yokomenuchi iriminage	62
Yokomenuchi shihonage	66
Yokomenuchi gokyo urawaza	70
Yokomenuchi nikyo urawaza	74
Yokomenuchi yonkyo omotewaza	76
Ryotedori shihonage omotewaza	78
Ryotedori shihonage urawaza	82
Aiki no tanren (kokyunage)	84
Ryotedori tenchinage ki no nagare	86
Tsuki iriminage	88
Yokomen no tanren	90
Ushiro eridori kokyunage (quand le partenaire vous tire)	92
Ushiro eridori katamewaza	94
Ushiro eridori kokyunage (quand le partenaire vous pousse)	98
Ushiro eridori kokyunage	100
Ushiro ryotedori kokyunage	102
Tachidori kotegaeshi	104
Ken shomenuchi kokyunage	108
Tachidori kokyunage	110
Migi no henka	112
Hidari no henka	113
Yokomen - Do Sayu no henka	114
Tanken tsuki kokyunage	118
Tankendori kotegaeshi	120
Tankendori gokyo urawaza	122
Ken tai ken kote	124

Ken tai ken men	126
Ken tai ken tsuki	130
Juken tsuki kokyunage	132
Jukendori kokyunage	134
Juken tsuki rokkyo	136
Juken tsuki kokyunage	140
Juken tai juken	142
Yaridori kokyunage	144
Shumatsu dosa	146
Suwariwaza kokyuhō 1	150
Suwariwaza kokyuhō 2	152
Suwariwaza kokyuhō 3	154
Suwariwaza kokyuhō 4	156
Hiriki no yosei (morotedori kokyuhō)	158
Se no undo	160



'est pour nous un immense plaisir que de publier cette édition spéciale de la série *Takemusu Aikido*. Cet ouvrage présente une vue historique d'ensemble des techniques d'aikido du fondateur, du milieu des années trente jusqu'à la période d'Iwama qui a suivi la deuxième guerre mondiale. Il est composé des éléments techniques contenus dans le livre intitulé *Budo* publié en 1938 par Morihei Ueshiba et des explications détaillées de Morihiro Saito Shihan.

J'ai longtemps souhaité pouvoir entreprendre avec Morihiro Saito Shihan ce projet de présenter au plus grand nombre une explication du livre *Budo* de O Sensei Morihei Ueshiba. Ayant vécu et s'étant entraîné pendant plus de 20 ans auprès du fondateur, Morihiro Saito Sensei est tout à fait qualifié pour apporter un point de vue détaillé sur l'évolution des techniques de l'aikido.

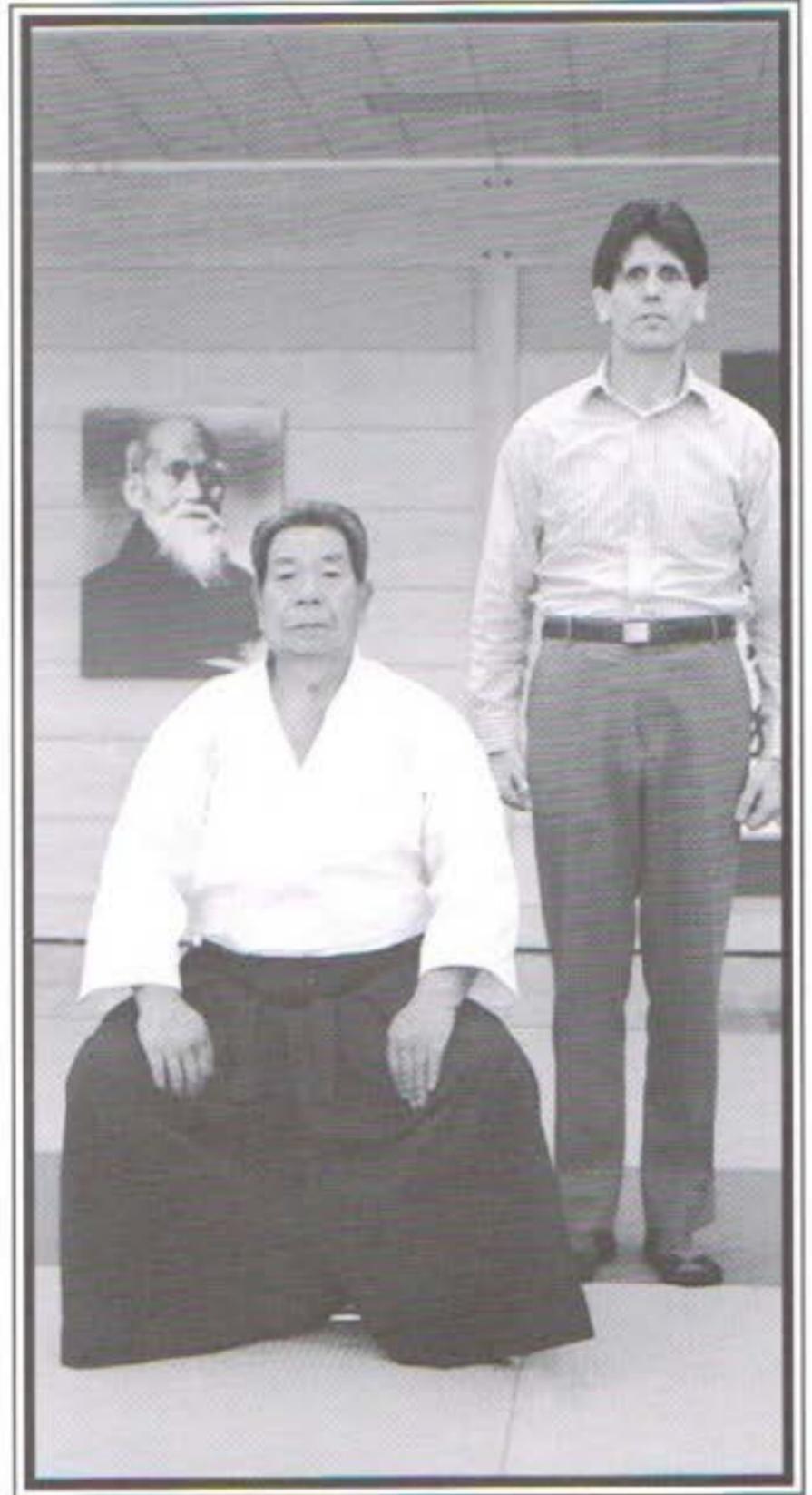
Je souhaite exprimer toute ma gratitude à Hitohiro Saito Shihan, 6ème dan, pour sa participation dans la démonstration d'une bonne partie des techniques présentées dans ce tome. Je remercie également Jöran Fagerlund et Daniel Toutain, tous deux élèves hauts gradés de Saito Sensei, pour leur aide en tant que partenaires dans les présentations techniques de ce livre.

J'adresse enfin tous mes sincères remerciements à Sonoko Tanaka pour son travail remarquable dans l'édition et la traduction en anglais en coordination avec Saito Sensei. Ikuko Kimura, l'éditeur japonais d'Aiki News, a aussi revu et édité le manuscrit final.

Et c'est Daniel Toutain, représentant de Maître Saito en France, qui a réalisé une parfaite traduction en français à partir de la version anglaise.

J'espère que la publication de ce livre contribuera vraiment à préserver et à divulguer l'héritage technique du fondateur de l'aikido.

Stanley A. Pranin  
Rédacteur en Chef d'Aikido Journal



Morihiro Saito et son élève  
Stanley A. Pranin à Iwama au Japon.



Morihiro Saito Sensei, 9ème dan, s'est éteint le 13 mai 2002 à Iwama après cinquante-six ans de pratique de l'Aikido, dont vingt-trois au contact quotidien du Fondateur.

C'est une perte immense pour le monde de l'Aikido et une douloureuse absence pour nous ses élèves. Il avait entrepris quelques années auparavant la rédaction de cette nouvelle série *Takemusu Aikido* sur les techniques que son Maître O-Sensei Morihei Ueshiba lui a léguées et qu'il a fidèlement préservées jusqu'à la fin de sa vie.

Cette série se compose de six volumes initialement publiés en japonais et en anglais. Saito Sensei m'en a confié la traduction en français et était vraiment très heureux lors de la sortie en France des deux premiers tomes. Il attendait avec impatience les publications à venir.

Ce tome est donc le dernier de la série et je le considère personnellement comme le plus important. En effet, on peut enfin y comprendre que Saito Sensei enseignait les techniques authentiques du Fondateur et non un style ou une interprétation personnelle. Lorsque nous avons réalisé les photos, je me souviens encore avec quel enthousiasme il nous expliquait les techniques de Maître Ueshiba. Malgré son âge avancé et son ancienneté dans l'Aikido, il gardait toujours l'émerveillement d'un débutant. Quelle leçon ! Il se remémorait parfois des techniques que pratiquait O Sensei et qui n'apparaissent pas forcément dans ce livre. Il nous les démontrait avec une joie communicative. Je réalise aujourd'hui à quel point j'ai été chanceux d'avoir eu le privilège de participer

à l'élaboration de cet ouvrage. Je voudrais ajouter que Saito Sensei était toujours présent et dirigeait toutes les prises de vue, même quand il n'apparaît pas sur les photos. Saito Sensei était vraiment un grand Maître non seulement en raison de son niveau technique impressionnant et de l'étendue de ses connaissances, mais aussi parce qu'il enseignait par l'exemple, même lorsqu'il s'agissait des plus petites choses de la vie quotidienne.

Maître Saito, en tant que disciple très proche du Fondateur pendant plus de vingt ans à Iwama, a été le principal témoin de sa recherche et de son évolution. Il laisse, à travers cette série de livres, un véritable trésor qui pourra éclairer tous les pratiquants dans leur recherche.

Daniel Toutain, 6ème dan Iwama – Japon  
Elève de Morihiro Saito Sensei, 9ème dan  
Directeur Technique du groupe Iwama Ryu France.

Rennes, le 25 octobre 2006



# Hommage



Saito Sensei et Daniel Toutain à Iwama.



# Introduction

Je me souviens encore parfaitement à quel point j'étais enthousiaste lorsque Stanley Pranin est venu me montrer pour la première fois le livre *Budo* écrit par le fondateur Morihei Ueshiba. J'eus la conviction que ce livre était le seul document qui pouvait valider mon aikido et que le fondateur était venu m'aider.



A cette époque, il y avait des personnes qui considéraient mon aikido comme étant du « Saito ryu aikido ». Je voulais leur dire que c'était faux et que mon aikido est du « Ueshiba ryu aikido ». J'avais beaucoup de mal à me contenir. Au début des années soixante, alors que le fondateur était encore en pleine forme, il n'enseignait pas les armes ou les techniques de base du taijutsu ailleurs qu'à Iwama. En dehors d'Iwama son enseignement consistait principalement à faire des démonstrations avec peu d'explications. C'est la raison pour laquelle l'aikido que je pratiquais était mal compris comme je l'ai mentionné plus haut.

Du jour où j'ai découvert ce livre *Budo*, je l'ai toujours eu avec moi où que j'aille. Je pense qu'il m'a été donné pour mission de transmettre les techniques du fondateur au plus grand nombre de personnes possible parce que j'ai la charge de son dojo. Heureusement, les techniques que le fondateur m'a enseignées pendant de nombreuses années sont quasiment les mêmes que les techniques de base présentées dans *Budo*.

C'est la raison pour laquelle j'ai accepté avec plaisir l'invitation à démontrer et expliquer les techniques du livre *Budo* dans ce dernier tome de la série *Takemusu Aikido* publiée par *Aiki News*.

L'Aikido est un art martial créé par Morihei Ueshiba. Je serais donc très heureux si ce livre pouvait être une aide précieuse pour tous ceux qui considèrent que les techniques de base du fondateur doivent rester la référence de départ dans leur pratique de l'aikido.

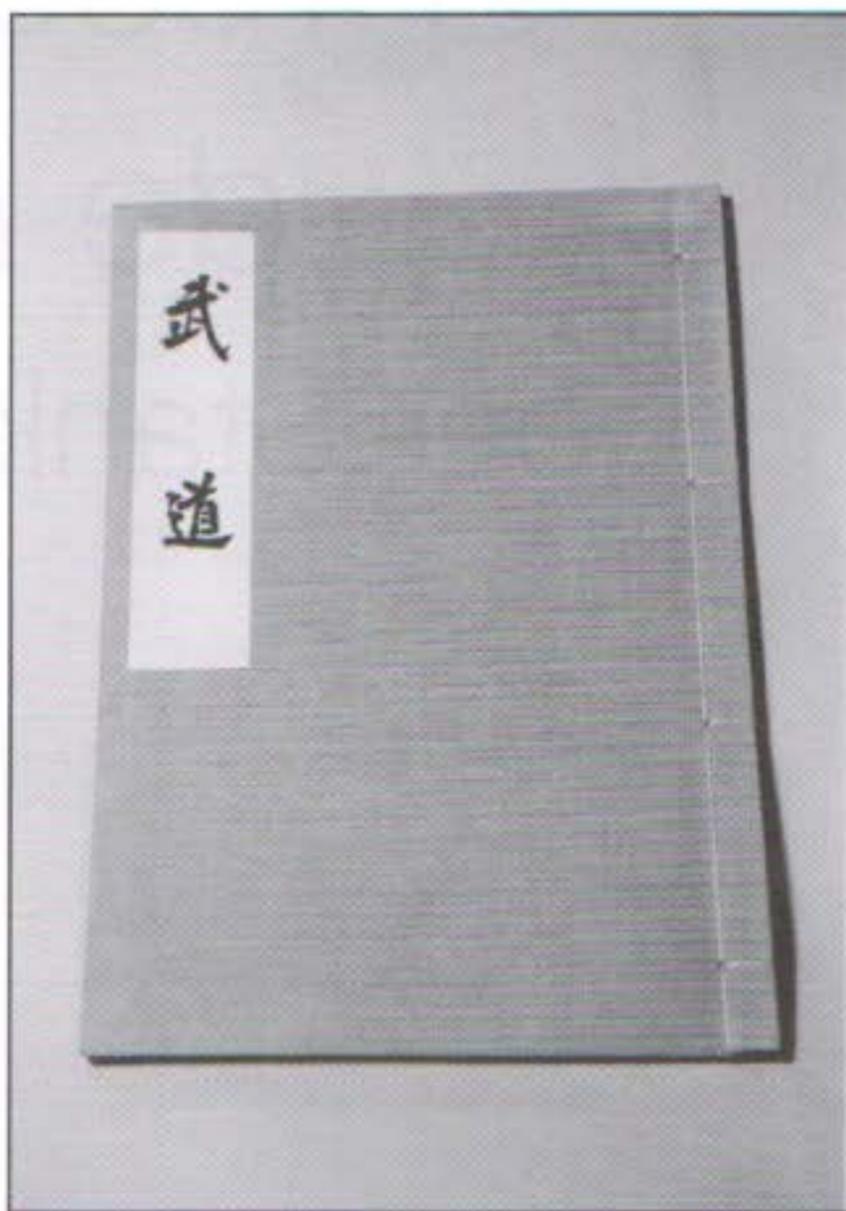
Morihiro Saito  
Au Temple Aiki  
Iwama, mai 1999

Présentation  
de *Budo*  
par Stanley A. Pranin

**T**ous ceux qui ont récemment suivi un stage dirigé par Morihiro Saito Sensei ont pu remarquer qu'il se réfère souvent à un petit manuel illustré. En fait, Saito Sensei ouvre une brochure à la page illustrant le point qu'il est en train d'enseigner pour passer ensuite rapidement d'un stagiaire à un autre afin de montrer la technique en question exécutée par le fondateur. En même temps, il ne cesse de répéter « O Sensei ! O Sensei ! » comme pour valider son explication technique avec le cachet d'approbation de l'autorité ultime : Morihei Ueshiba. Quel est donc ce modeste condensé technique consulté si fréquemment et avec autant d'égards par Saito Sensei ?

16

**C**e livre s'intitule tout simplement *Budo* et a été publié à compte d'auteur par Morihei Ueshiba en 1938. Cet ouvrage était quasiment inconnu en dehors du petit cercle fermé de l'Aikikai Hombu Dojo jusqu'à ce que sa « redécouverte » soit annoncée en novembre 1981 dans la revue *Aiki News*. Lors d'une interview, Zenzaburo Akazawa, un disciple d'avant-guerre de Morihei Ueshiba, fournit une copie du rare manuel technique. Akazawa affirma que seulement une centaine de copies de *Budo* furent distribuées et servirent de support technique et de moyen de collecter des fonds pendant les années difficiles d'avant-guerre.



*Budo*, 1938

# Présentation du livre BUDO



Exemplaire d'une page de *Budo*

## Contenu de *BUDO*

*BUDO* mesure 18 x 26,7 cm et comporte 50 pages divisées en deux parties.

La première partie contient une composition d'une page intitulée Dobun (textes sur la Voie) suivie de 26 doka (chansons ou poèmes), une table des matières de deux pages et huit pages d'un essai intitulé « l'Essence des Techniques ».

La deuxième partie présente 50 techniques démontrées par Morihei Ueshiba sur 119 photographies de 5,3 cm.

Les éléments techniques traités comprennent des exercices préparatoires, des techniques de base, des techniques contre couteau (tantodori), contre sabre (tachidori), contre baïonnette (juken), des techniques de sabre, sabre contre sabre (ken tai ken) et aussi des techniques de contrôle (shumatsu dosa).

*Budo* est le seul ouvrage sur l'aikido - l'art de Ueshiba Sensei s'appelait alors aiki budo - dans lequel le fondateur démontre personnellement les techniques.

Son fils Kisshomaru, Gozo Shioda - qui créa plus tard l'aikido Yoshinkan - et une troisième personne du nom de Okubo dont on ne sait pas grand-chose, sont les partenaires de Maître Ueshiba dans ce manuel technique.

Les circonstances qui entourèrent la publication de *Budo* furent abordées brièvement en 1981 dans une interview de Kisshomaru Ueshiba qui fit la remarque suivante : « *Budo* a été publié en tant que manuel technique par mon père alors qu'il enseignait au Prince Kaya. C'est la raison pour laquelle les photos ont été prises par un officier supérieur. Mon père ne divulgua pas ce livre, mais l'offrit aux intellectuels qui s'entraînaient très dur dans son dojo et à ceux qui l'aidaient dans sa vie quotidienne » (se reporter au n° 79 d'Aiki News de janvier 1988, page 35).

Il n'existe pas vraiment de traces détaillées en ce qui concerne l'association entre le Fondateur et le Prince Kaya. Cependant, certaines données biographiques sur ce descendant d'une famille royale sont connues et on peut en tirer des conclusions évidentes en les rassemblant avec d'autres bribes d'informations qui ont été recueillies.



le Prince Kaya lorsqu'il était Directeur de l'Ecole Toyama en 1942.

# Présentation du livre BUDO

## Prince Kaya

Le Prince Kaya, dont le vrai nom était Tsunenori Kayanomiya, est né en janvier 1900. Il était le premier fils du Prince Kuninori Kayanomiya. A l'âge de 14 ans, Tsunenori débuta une formation à l'Ecole Centrale Préparatoire de l'armée pour une carrière militaire. Il entra plus tard à l'école des officiers de l'armée et au collège militaire.



Le Prince Kaya dans sa cinquantaine (1938).

Son impressionnant curriculum vitae d'officier supérieur comprenait l'occupation des postes suivants : Officier commandant du régiment de cavalerie, Directeur du collège militaire et de l'école militaire Toyama. Finalement promu au rang de Lieutenant Général de l'armée impériale japonaise, on lui décerna ensuite le Troisième Rang du Grand Ordre du Chrysanthème. Tsunenori était aussi le premier cousin de Nagako Kuninomiya, mariée en 1924 avec l'Empereur Hirohito et mère de l'actuel Empereur Akihito.

Le Prince Kaya fût le Directeur de l'Ecole Militaire Toyama de 1942 à 1943. Traditionnellement les directeurs de l'école occupaient

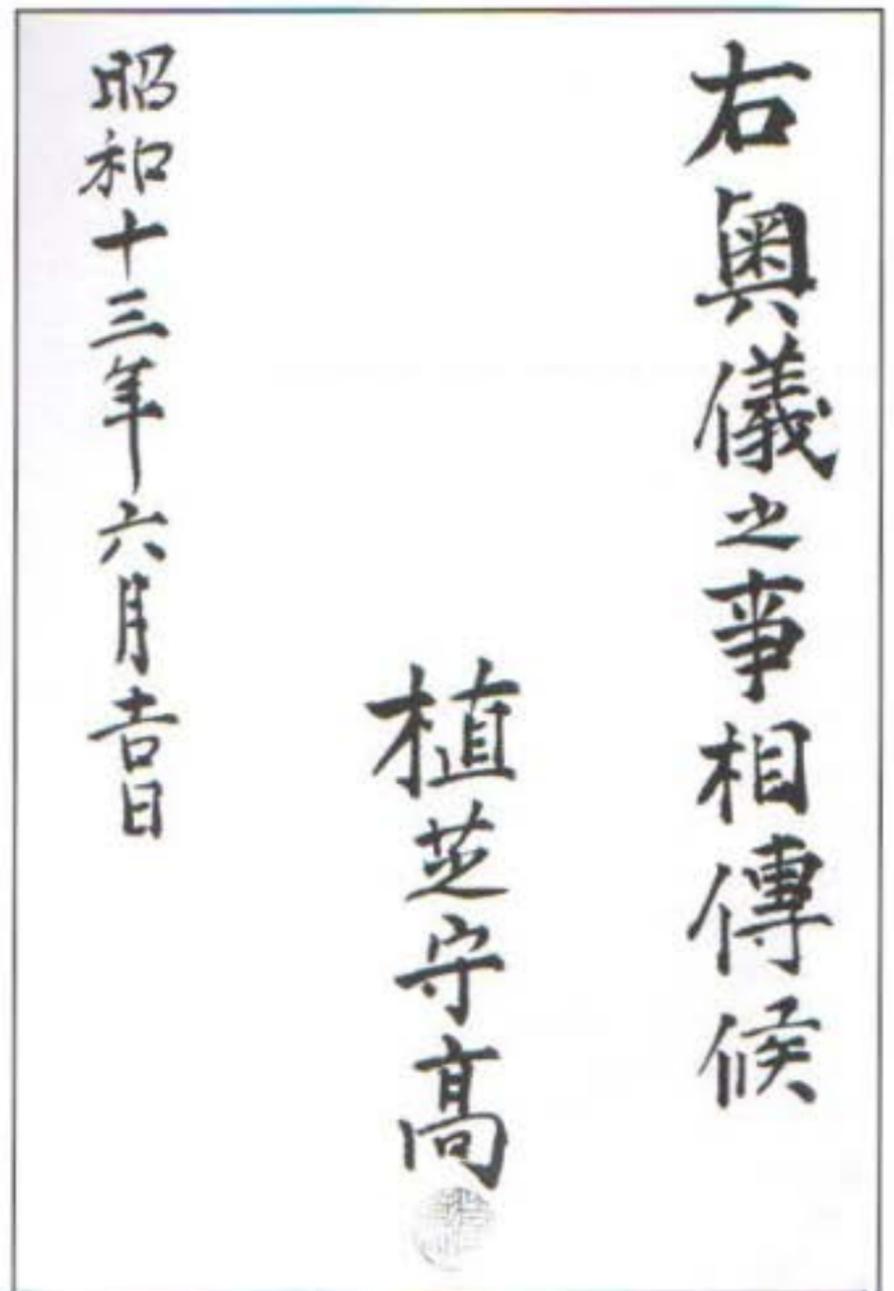
leur poste durant une année. Le Général Makoto Miura, l'un des prédécesseurs du Prince Kaya, occupa ce même poste au cours des années trente et Morihei Ueshiba reçût une rémunération pour ses services en tant qu'instructeur permanent à l'école Toyama dans les années trente jusqu'au début des années quarante. Il est intéressant de rappeler que le Général Miura a étudié avec Sokaku Takeda avant de devenir un élève de Morihei Ueshiba vers 1930. Miura se révéla être un héros pendant la guerre Russo-japonaise parce qu'il continua d'abattre des soldats ennemis avec son sabre alors qu'il était blessé par un coup reçu en pleine poitrine. Après qu'il eût d'abord douté de l'authenticité de Ueshiba comme expert en arts martiaux, Miura devint finalement l'un de ses plus fidèles supporters. Ueshiba obtint probablement son poste d'enseignant à l'école Toyama grâce à ses relations avec Miura.

Etant donné que le Prince Kaya reçût l'enseignement de Morihei Ueshiba au moment où fût publié *Budo* comme l'ont affirmé Kisshomaru Ueshiba et la lignée royale du Prince, il semble tout à fait évident que le manuel *Budo* fût écrit à son intention.

En 1938, année de la publication de *Budo*, l'activité intense du Dojo Kobukan de Ueshiba à Tokyo baissa considérablement. Les élèves étaient pris un par un dans les efforts de guerre. La plupart des anciens élèves internes, qui enseignaient en tant qu'assistants, furent enrôlés ou volontaires dans l'armée. Beaucoup d'entre eux furent envoyés en Chine et en Asie du Sud-Est. Etant donné la dispersion de ses aides enseignants, la faible fréquentation de son Dojo privé par les élèves et l'intensification des efforts de guerre, Ueshiba passa le plus clair de son temps à enseigner dans des institutions militaires telles que l'Ecole Toyama, l'Ecole d'espionnage Nakano, l'Académie Navale, le Collège Naval



Mitsunosuke Akazawa



Dédicace avec la signature et le sceau de « Moritaka Ueshiba » figurant au dos de la copie de *Budo* offerte à Mitsunosuke Akazawa.

# Présentation du livre BUDO

de Guerre, L'École de la Police Secrète de l'Armée, l'École des Machinistes et des Pompiers Maritimes, l'Université de l'Armée et d'autres établissements militaires.

## Ogi no Koto et Mitsunosuke Akazawa

Quelques observations supplémentaires concernant *Budo* permettent d'éclaircir les circonstances qui entourèrent sa publication: une inscription manuscrite figure à la fin de l'exemplaire de Mr Akazawa : « Ogi no Koto » (Principes Martiaux Secrets). Cette dédicace est adressée à « Mr. Mitsunosuke Akazawa en ce jour propice de Juin 1938 ». Le père et le fils reçurent chacun un exemplaire de *Budo* (Zenzaburo obtint le sien en janvier 1939), mais il n'en resta ensuite qu'un seul. Cette inscription comporte la signature et le sceau « Moritaka Ueshiba », l'un des trois noms utilisés par le Fondateur durant sa vie, celui-ci lui ayant été donné par le leader de la religion Omoto Onisaburo Deguchi. Une autre copie de *Budo* restée intacte contient une dédicace identique à la même date adressée à « Mr. Yoshitaka Hirota », élève d'avant guerre et parent de Ueshiba.

Considérons tout d'abord l'utilisation du terme « Ogi no Koto ». Cette formulation était utilisée dans le système de classification des 36 techniques de corps qui constituaient le troisième niveau de maîtrise du Daito-ryu aikijujutsu. D'après Kisshomaru Ueshiba, son père reçut ce diplôme de Sokaku Takeda en 1922. Plus tard, dans les années trente, le Fondateur emprunta librement cette terminologie spécifique au cursus Daito-ryu pour délivrer ses propres certificats. Les termes utilisés en fait par Ueshiba n'avaient plus aucun rapport avec la classification des techniques de corps du Daito-ryu. En réalité, le Fondateur n'était pas très cohérent dans son programme de certificats durant toute cette période. Il



Zenzaburo Akazawa lorsqu'il était uchideshi au Kobukan Dojo (1937)

est même peu probable qu'un quelconque système de grades bien défini ait existé si tôt. De plus, il semblerait qu'il y ait eu plus de copies de *Budo* distribuées par Ueshiba aux personnes qui le soutenaient ou à des personnalités qu'aux pratiquants eux-mêmes.

Mitsunosuke, le père de Zenzaburo qui reçut une copie dédicacée, était un croyant Omoto. La religion Omoto était issue d'une secte Shinto appréciée par un grand nombre d'adeptes au Japon à partir du début des années 1900 jusqu'à ce qu'elle soit brutalement réprimée en 1935. Morihei Ueshiba en était un membre fervent, très proche de Onisaburo Deguchi, le charismatique leader de la secte. Akazawa père était à la tête de la branche Omoto à Iwama, dans la préfecture d'Ibaragi, où il occupait les fonctions de postier. Le groupe religieux pratiquait également l'aiki budo sous les auspices de la Dai Nippon Budo Sen'yokai, une association nationale



Saito Sensei se référant à Budo pendant un cours dans le dojo d'Iwama.

# Présentation du livre BUDO

d'arts martiaux fondée par Onisaburo en 1932 et présidée par Morihei Ueshiba.

Le Fondateur de l'aikido se sentait redevable envers Mitsunosuke pour son aide dans ses affaires personnelles. C'est ce dernier qui arrangea pour Ueshiba l'achat d'une grande propriété à Iwama en 1939. Ueshiba s'y retira en 1942 après y avoir construit une maison attenante au dojo. Il y construisit plus tard le Temple Aiki. Le premier temple se trouve toujours derrière la structure plus récente et plus grande consacrée en 1964.

## Valeur technique

D'un point de vue technique, *Budo* nous donne un aperçu de l'art martial d'avant-guerre de Morihei Ueshiba. Cela nous donne une vision succincte de ces techniques considérées comme basiques par Ueshiba et la manière dont elles étaient exécutées au milieu des années trente. Les explications y sont concises et très instructives. Au moment où *Budo* a été édité en 1938, les techniques montrées dans le manuel représentent une période de transition entre le Daito-ryu aikijujutsu appris par Ueshiba auprès de Sokaku Takeda et l'aikido moderne. De nombreuses techniques de base qui y sont traitées, comme ikkyo iriminage et shihonage, ressemblent déjà de très près à celles enseignées par le Fondateur à Iwama après la guerre. C'est pendant ces années, globalement entre 1945 et 1955, que Ueshiba atteignit un niveau tel qu'il fût capable d'improviser des techniques dans n'importe quelle situation. C'est ce qu'il désigna par takemusu aiki, l'aiki qui crée des techniques à l'infini.

Il est surprenant de constater que dans *Budo* bon nombre de techniques sont démontrées avec armes. Un bon tiers du livre est consacré à des techniques utilisant le couteau, le sabre, la lance, la baïonnette et on peut reconnaître

bon nombre d'influences ayant trait à leur présentation. Ceci est dû au fait que Ueshiba était en pleine compilation de *Budo* et était en train d'expérimenter les techniques de sabre de l'école Kashima Shinto-ryu. Le manuel comprend de nombreux mouvements issus de la pratique du sabre avec partenaire (kumitachi) de l'école Kashima. En 1937, Ueshiba et Zenzaburo Akazawa étaient tous deux officiellement inscrits dans cette vieille école traditionnelle datant de 500 ans et installée à Kashima, dans la Préfecture d'Ibaragi. Cependant Ueshiba ne pratiqua jamais dans le dojo de l'école Kashima. Des instructeurs de l'école vinrent dans le dojo du Maître Ueshiba une fois par semaine pendant un an pour enseigner à quelques élèves dont Akazawa et Kisshomaru, le fils du Fondateur. Ueshiba observait très attentivement ces séances spéciales d'entraînement dirigées par des instructeurs de l'école Kashima pour ensuite pratiquer personnellement avec son fils et Akazawa qui avaient suivi les cours. Morihei Ueshiba a continué à expérimenter ces arts du sabre approximativement jusqu'en 1955. C'est ce qui constitue les fondements des techniques d'aiki ken qui ont été ultérieurement systématisées par Saito Sensei à Iwama et qui correspondent à la forme connue aujourd'hui.

L'apparition des techniques de baïonnette dans le manuel vient sans aucun doute du fait que Ueshiba enseignait à la même époque dans de nombreuses institutions militaires, dont l'Ecole Militaire Toyama qui fût dirigée plus tard par le Prince Kaya. Les entraînements à de telles techniques de baïonnette furent de rigueur dans l'infanterie japonaise jusqu'à la deuxième guerre mondiale. Le fondateur pratiqua lui-même intensivement ces techniques dans sa jeunesse, lors de son entraînement militaire en tant que soldat de l'Armée de Terre pendant la guerre Russo-japonaise.



L'Ecole Toyama en 1931.

Morihei Ueshiba, en kimono, est assis au centre, entouré par les officiers et les enseignants de l'école.

# Présentation du livre BUDO

## A propos de la publication

*Budo* fût publié en quantité limitée et à compte d'auteur par Ueshiba sans jamais passer par un quelconque circuit commercial. L'annotation « Non commercialisé » apparaît du reste en caractères gras à la fin du livre. On sait en vérité que seulement une centaine d'exemplaires furent imprimés. Lors d'une interview, Kisshomaru nous confia aussi qu'il possédait encore un bon nombre de copies de *Budo* qui ne furent jamais distribuées. Si l'on tient compte de cela et du fait qu'il ne subsiste qu'un tout petit nombre de copies originales, il est évident qu'il n'y eût qu'une seule édition.

Pour être tout à fait honnête, il faut aussi rappeler que Morihei Ueshiba publia un précédent manuel en 1933. Ce volume complet intitulé *Budo Renshu* contenait 211 techniques représentées sous forme de dessins montrant ce que Ueshiba pratiquait juste avant cette période. *Budo Renshu* comporte en préambule la mention « L'essentiel des Techniques » que l'on retrouve aussi dans *Budo*. Minato Research a publié en 1978 une version bilingue japonais-anglais de *Budo Renshu*, ouvrage qui a été réédité plusieurs fois depuis.

*Budo* était quasiment inconnu dans le monde de l'aikido jusqu'au début des années 1980, date à laquelle Aiki News en parla pour la première fois ainsi que dans d'autres publications par la suite. Saito Sensei, par exemple, lorsqu'il découvrit un exemplaire du livre, en ignorait totalement l'existence auparavant. Plusieurs autres shihan hauts gradés furent également très surpris en voyant le livre. Kodansha a publié en 1991 une version de *Budo* traduite en anglais par John Stevens dans laquelle figure une introduction de Kisshomaru Ueshiba sur la partie historique. Les circonstances historiques entourant sa

publication ne seront pas abordées ici. Aucune réédition en langue japonaise n'a été prévue jusqu'à présent.

## Valeur historique

En résumé, il y a plusieurs raisons pour lesquelles *Budo* revêt une telle importance dans l'histoire de l'aikido. C'est la seule trace que l'on ait de techniques démontrées par Morihei Ueshiba lui-même, et comportant des explications. Il existe également une grande collection de photos techniques prises au dojo Noma en 1935 avec Ueshiba, mais elles n'ont jamais été mises en ordre ou classées. De plus, *Budo* nous fournit un témoignage clair sur la nature éclectique du programme de Ueshiba qui ne se limite pas à des techniques à mains nues, mais qui comporte également de nombreuses techniques basées sur l'utilisation des armes. La fascination de Ueshiba pour les armes et l'expérience qu'il possédait dans leur maniement sont présentes dans tout son parcours martial. Ses entraînements au sabre et au bâton, en particulier, ont énormément contribué à développer sa perception des principes martiaux liés aux mouvements du corps (taisabaki), aux entrées (irimi), à la distance de combat (maai) et à la synchronisation.

Bien que *Budo* fût publié en 1938, au milieu de la période de mise en forme de l'aikido, il est étonnant de constater à quel point ce livre est moderne dans le sens où l'on peut voir que le Fondateur avait déjà pris une distance avec les techniques rigides de jujutsu de l'école Daito-ryu. Ses mouvements sont circulaires et fluides, caractéristiques de l'aikido moderne que nous connaissons aujourd'hui.

Stanley Pranin  
Mai 1999



Démonstration dans les années 1980 par le Maître dirigeant l'école Kashima Shinto-ryu, Koichiro Yoshikawa (à droite). Morihei Ueshiba s'est très certainement inspiré de cette école pour certaines techniques de sabre présentées dans *Budo*.

# Présentation du livre BUDO



Une photo parmi des centaines d'autres prises au Noma Dojo en 1935.  
A gauche: Morihei Ueshiba, âgé de 51 ans. Uke : Shigemi Yonekawa.

# Explications de Morihiro Saito

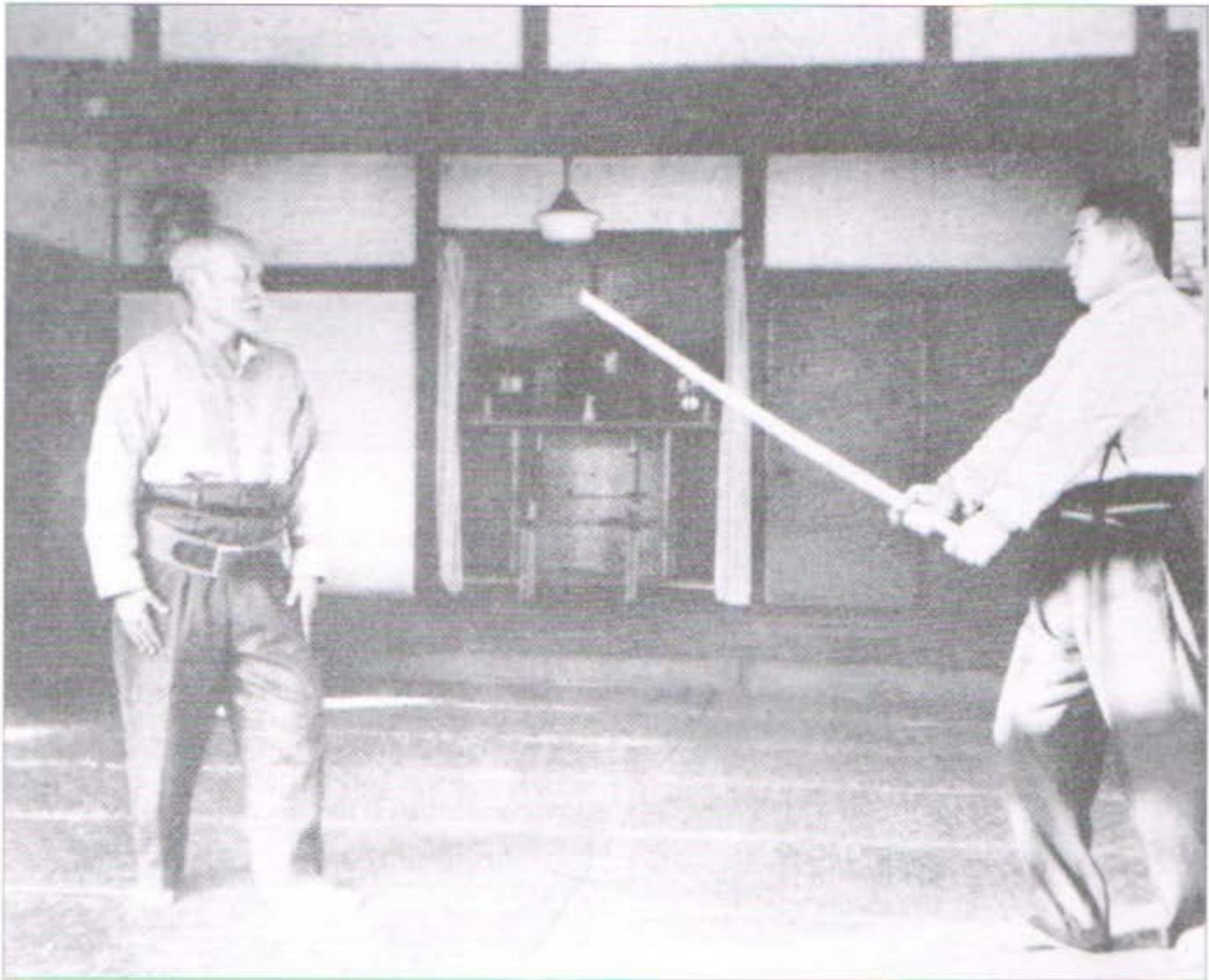


Autrefois on utilisait couramment l'expression « Être en position roppo ». De nos jours on appelle plutôt cela être en position hanmi. Le terme roppo, qui signifie « six directions », est également utilisé dans le théâtre Kabuki. L'expression « se déplacer en position roppo » en est un exemple.

Il semblerait que le Fondateur Morihei Ueshiba n'utilisait pas l'appellation hanmi à l'époque de la rédaction de *Budo*. Ce n'est que plus tard qu'il employa

ce terme.

Lorsqu'une personne débute la pratique de l'aikido, elle devrait commencer par apprendre la position correcte hanmi avant même d'aborder l'étude des mouvements de base. Sans que ce soit une règle absolue, on exécute généralement les techniques de sabre à partir de la position hanmi droit et les techniques de taijutsu ou à mains nues contre armes à partir de la position hanmi gauche.



Le Fondateur en position Hanmi (Shin Budo magazine, 1942).

Dans *Budo*, on trouve les avertissements suivants : « Assurez-vous que vous êtes toujours en position *roppo* au moment où vous exécutez une technique » et aussi : « Vous serez désavantagé si vous vous placez totalement de face par rapport à votre partenaire. Dans cette position, vous lui donnerez une ouverture pour de multiples attaques ».

Le Fondateur a voulu ici mettre l'accent sur l'importance de toujours garder la position hanmi. De tous

les arts martiaux, l'aikido est celui où l'on insiste le plus sur cette position.

Le Fondateur avait coutume de dire : « Le mouvement de vos hanches dépend du mouvement de vos pieds ». Il n'est pas possible de bouger librement les hanches si l'on est pas dans une bonne position hanmi. En fait, les mouvements deviennent très logiques lorsqu'ils sont exécutés à partir de cette position.



**1** & **2** Lorsque votre partenaire vous saisit le poignet gauche avec sa main droite, mettez du « ki » dans le bout des doigts de votre main gauche et tournez votre paume de main vers le haut. Faites un grand pas sur le côté droit de votre partenaire avec votre pied gauche tout en étendant votre main gauche vers la droite, en diagonale. Saisissez ensuite son poignet droit avec votre main droite et libérez votre poignet gauche de sa saisie. Dans le même temps tournez de 180 degrés vers la droite et regardez dans la même direction que votre partenaire.



# Katatedori iriminage



2



3

**3** Saisissez le col de votre partenaire par derrière avec votre main gauche. A ce stade de la technique, le Fondateur disait : « Amenez votre main à la poitrine ».



4

**4** Avancez d'un pas avec votre pied droit derrière votre partenaire et projetez-le en poussant son cou vers le bas avec l'intérieur de votre coude droit.



5

**5** Soyez stable et gardez une position hanmi correcte après avoir projeté votre partenaire. Mettez du ki dans le bout de vos doigts et protégez-vous d'une autre attaque éventuelle.



### Commentaire

Comme montré sur la photo n° 2, il est très important de regarder dans la même direction que votre partenaire car si vous regardez devant vous ne pourrez pas entrer correctement en irimi.

Lorsque le partenaire saisit fermement votre poignet, vous devez d'abord libérer votre poignet de sa saisie avant d'exécuter irimi. C'est la clé de la technique. Les partenaires pouvant être de taille ou de corpulence différentes, le Fondateur enseignait trois manières de dégager le poignet : en haut, en bas et au milieu. J'ignore si O Sensei enseignait déjà ces trois formes lorsqu'il écrivit *Budo*, mais il faut pratiquer ces différents niveaux dans cet ordre. Il faut dégager le poignet vers le haut, le bas ou le milieu selon le gabarit de votre partenaire. Pour réussir à appliquer cette technique, vous devez être à même de dégager votre poignet sans à-coups. C'est une pratique fondamentale.

Dans *Budo* on peut lire : « Faites attention derrière vous ». Cela signifie qu'il faut regarder derrière vous en pivotant car un autre attaquant pourrait se trouver dans votre dos. Vous serez

dans l'impossibilité de libérer votre poignet si vous continuez de regarder dans la direction de votre partenaire et si vous ne tournez pas de 180 degrés.

Dans *Budo*, le Fondateur enseigne : « Saisissez votre partenaire au col par derrière (ou poussez le bas de son dos) avec votre main gauche. Avancez en diagonale dans son dos avec votre pied droit tout en poussant son cou vers le bas avec l'intérieur de votre coude droit ». O Sensei enseigna cette façon jusqu'à la fin de sa vie.

La technique démontrée ici est katatedori iriminage chudan (niveau intermédiaire). Elle s'exécute de la même manière que ryotedori iriminage. Vous devez saisir le poignet droit de votre partenaire par-dessous avec votre main droite. Cependant, dans les dernières années, le Fondateur utilisait la même technique que shihonage pour contrôler le poignet de son partenaire et se dégager de sa saisie.

Beaucoup de techniques, dont celle-ci, ne portent pas de nom dans *Budo*. Le Fondateur ne nomma précisément les techniques que dans ses dernières années.



Le Fondateur au Noma Dojo en 1935. Uke : Shigemi Yonekawa.



2025/01/01 10:00



**1 & 2** Lorsque votre partenaire vous saisit le poignet gauche avec sa main droite, ouvrez votre main et mettez du ki dans le bout de vos doigts. Alignez vos orteils du pied gauche avec les orteils de son pied droit tout en dirigeant vos doigts de la main gauche vers votre abdomen. Pivotez sur votre pied gauche pour tourner de 180 degrés en reculant votre pied droit. Gardez bien vos doigts écartés et pleins de ki.



# Tai no henka (henko)



## Commentaire

Cet exercice constitue la base de tous les mouvements urawaza. Le Fondateur disait souvent: « Vous pourrez acquérir puissance et stabilité dans vos hanches en pratiquant cette forme de tai no henko et ne serez plus perturbé, même lorsque un partenaire vous pousse ou vous tire ».

Vous ne pouvez pas faire face à une attaque puissante si vous ne développez pas de force dans les hanches. Il vous faut acquérir des hanches solides au point d'être capable de bouger librement quelle que soit l'intensité de l'attaque de votre partenaire.

Au cinquième point de la partie de *Budo* intitulée « Comment pratiquer », le Fondateur écrit: « débutez votre entraînement quotidien par tai no henko et augmentez progressivement l'intensité de votre pratique ». Il est primordial de s'exercer à tai no henko tous les jours.

Tout autrefois le Fondateur pratiquait tai no henko avec une seule main, mais lorsque j'ai débuté l'aïkido avec lui il utilisait les deux mains dans cette technique. En se servant des deux mains il est possible d'avoir une position plus stable, que votre partenaire pousse ou tire, car les mains sont placées devant l'abdomen. En faisant le mouvement avec une seule main, bien que fort dans une direction, on devient faible sous certains angles car les mains ne se trouvent pas ensemble devant l'abdomen. Je pense que c'est la raison pour laquelle O Sensei décida de pratiquer tai no henko avec les deux mains devant l'abdomen.

Il faut avoir les mains à la hauteur du nombrii, ce qui correspond à la hauteur des mains lors de la prise du sabre.





Takemusu Aikido (part 1)



1



2

**1** & **2** Lorsque votre partenaire vous saisit le poignet gauche avec sa main droite, entrez sur son côté avec votre pied gauche tout en tournant votre main gauche vers l'intérieur et en l'amenant devant votre abdomen.



Kokyunage

# Katatedori kokyunage



3

3 Entrez davantage vers l'arrière de votre partenaire avec votre pied gauche et tournez vos hanches.



4

4 Projetez votre partenaire en poussant vigoureusement son cou vers le bas avec votre bras gauche.

## Commentaire

Regardez bien dans la même direction que votre partenaire lorsque vous entrez sur son côté. C'est l'un des points fondamentaux des techniques kokyunage.



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.



1

# Shomenuchi ikkyo omotewaza



**2** Prenez l'initiative en menaçant énergiquement son visage avec votre tegatana droit en même temps que vous avancez votre pied droit et lui portez un atemi dans les côtes avec votre main gauche. Votre partenaire protège son visage en bloquant votre shomenuchi avec sa main droite.



**3** & **4** Saisissez aussitôt son coude droit avec votre main gauche tout en poussant son poignet vers le bas avec votre tegatana droit.





**4** Saisissez fermement son coude droit avec votre main gauche et déséquilibrez-le en tournant vos hanches pour amener son bras devant votre abdomen.



**5** Entrez sur votre partenaire avec votre pied gauche en faisant un grand pas en diagonale. Le Fondateur enseignait à ce point précis de la technique : « *Faites tomber votre partenaire en avançant votre jambe gauche* ».



# Shomenuchi ikkyo omotewaza



**6** Immobilisez le bras de votre partenaire au sol dans une position perpendiculaire à son corps. Asseyez-vous à genoux sur son bras en serrant vos genoux et plaquez son bras au sol avec votre main gauche. Portez-lui un atemi à la tête avec votre main droite.



## Commentaire

Dans les dernières années, le Fondateur exécutait le début de la technique en une seule fois, c'est-à-dire en effectuant en même temps la menace au visage avec la main droite, le contrôle du coude avec la main gauche et l'entrée avec le pied droit. Il saisissait donc le coude du partenaire sans porter au préalable un atemi dans les côtes. Cependant, si on veut appliquer cette technique en donnant un atemi comme montré sur la photo n° 2, il faut saisir le coude droit du partenaire immédiatement après avoir frappé pour que ce soit efficace.

Voici ce que Maître Ueshiba écrivit dans son livre *Budo* : « Lorsque vous immobilisez votre partenaire au sol, vous devez maintenir son bras à angle droit avec son corps ». Cela signifie qu'il faut aligner son bras avec ses épaules.

Sur la photo n° 6, il est montré que l'on appuie sur le bras droit du partenaire avec les genoux et qu'on le frappe à la tête avec le tegatana droit, mais plus tard le Fondateur modifia cette façon de faire en utilisant la forme montrée sur la photo n° 6'. Cette dernière immobilisation est en fait suffisamment efficace.

La technique de base décrite ici porte le nom dai ippon dans le livre *Budo*. C'est la forme originale de la technique que le Fondateur appela plus tard shomenuchi ikkyo omotewaza.



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.



2

2 Lorsque votre partenaire avance son pied droit pour frapper en shomenuchi avec sa main droite, contrôlez sa main avec votre main droite tout en saisissant son coude droit avec votre main gauche et en alignant les orteils de votre pied gauche avec les orteils de son pied droit, de la même manière que pour exécuter tai no henko.



2

# Shomenuchi ikkyo urawaza ki no nagare



3

**3** Saisissez son poignet droit et déplacez votre pied droit vers l'arrière en pivotant sur votre pied gauche et en tournant vos hanches de 180 degrés vers la droite.



4

**4** Immobilisez le bras de votre partenaire au sol dans une position perpendiculaire à son corps.



5

**5 & 6** Asseyez-vous à genoux sur son bras en serrant vos genoux et plaquez son bras au sol avec votre main gauche. Portez-lui un atemi à la tête avec votre main droite.



6



1

1 Vous êtes en position gyaku hanmi avec votre partenaire.



# Shomenuchi kokyunage ki no nagare



**2 & 3** Lorsque votre partenaire avance son pied droit pour vous attaquer en shomenuchi en faisant partir le coup de dessus sa tête, entrez sur son côté droit tout en bloquant sa frappe avec votre main droite et en lui portant un atemi aux côtes avec votre main gauche.



**4** Entrez davantage derrière votre partenaire et saisissez son col avec votre main gauche. Le Fondateur précisait à propos de cette technique : « Abaissez son tegatana droit vers la droite en faisant un mouvement de coupe avec votre tegatana droit ». Vous devez regarder dans la même direction que votre partenaire lorsque vous entrez derrière lui.



5

**5** Placez votre main droite sous le menton de votre partenaire.



6

**6** & **7** Projetez votre partenaire en avançant votre pied droit derrière lui et en poussant son menton vers le bas.



Le Fondateur à l'Aikikai Hombu Dojo en 1964.  
Photo aimablement prêtée par Walther Von Krenner.

# Shomenuchi kokyunage ki no nagare



7



8

- 8 Restez stable et conservez une position hanmi correcte après avoir projeté votre partenaire. Mettez du ki dans vos doigts et soyez prêt à réagir à toute autre attaque éventuelle.

## Commentaire

Si, dans la phase du mouvement démontrée sur la photo n° 4, vous abaissez la main droite de votre partenaire devant vous au lieu de la descendre vers la droite c'est parce que votre irimi n'est pas bon. Pour pouvoir faire un mouvement de coupe qui amène la main droite de votre partenaire vers la droite, il faut entrer d'un grand pas derrière lui avec votre pied gauche.

Après avoir projeté votre partenaire, il est essentiel que vous restiez en position hanmi tel qu'enseigné par le Fondateur à propos de kamae dans son livre *Budo*.



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.



4

4 & 5 Mettez votre main droite sur le dos de la main gauche de votre partenaire. Projetez-le en faisant un grand pas vers l'arrière avec votre pied gauche et en retournant son poignet droit avec vos deux mains.

# Shomenuchi kotegaeshi ki no nagare



2

**2** Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied droit tout en montant sa main pour vous frapper en shomenuchi, harmonisez-vous avec son mouvement et montez votre main gauche.



3

**3** Coupez avec lui en accompagnant son mouvement et dans le même temps pivotez sur votre pied gauche en tournant vos hanches et en reculant votre pied droit. Saisissez la main droite de votre partenaire avec votre main gauche tout en lui portant un atemi au visage avec votre main droite. A propos de la façon de saisir sa main, le Fondateur enseignait : « Placez votre pouce sous l'annulaire de votre partenaire et votre petit doigt ainsi que votre annulaire sur son poignet ».



3



5



5



6



7

6 & 7 Saisissez sa main droite par-dessous avec votre main droite et immobilisez-le.

**Commentaire**

Comme démontré sur la photo n° 2, il est très important de s'harmoniser avec le mouvement du partenaire pour réussir la technique. Dans les dernières années de sa vie, le Fondateur changea la manière de faire l'immobilisation.



A



B

A Immobilisation à genoux utilisée par le Fondateur dans ses dernières années.

B Immobilisation debout utilisée par le Fondateur dans ses dernières années.

# Shomenuchi kotegaeshi ki no nagare



L'auteur avec Hitohiro Saito Shihan lors d'un stage à Tokyo en 1992.



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.



# Shomenuchi nikyo urawaza



2

**2** Prenez l'initiative en menaçant énergiquement son visage avec votre tegatana droit tout en avançant votre pied gauche que vous placez devant son pied droit. Portez-lui en même temps un atemi dans les côtes avec votre main gauche. Votre partenaire bloque votre coup au visage avec sa main droite.



3

**3** Saisissez fermement son poignet droit avec votre main gauche tout en effectuant sur sa main un mouvement de coupe vers le bas avec votre tegatana droit. Dans le même temps pivotez sur votre pied gauche et reculez votre pied droit.



L'auteur exécutant nikyo au Dojo d'Iwama en 1987. Partenaire : Patricia Hendricks.



4

4 Faites glisser la paume de votre main droite vers le bas sur son poignet droit et, avec votre pouce, enroulez sa main pour l'amener contre votre poitrine.



5

5 & 6 Appliquez la pression nikyo en inclinant votre corps vers votre partenaire.



8



9

9 Asseyez-vous à genoux sur le côté droit de votre partenaire. Saisissez votre keikogi à la poitrine avec votre main gauche pour fixer son bras droit. Penchez-vous en direction de sa tête en exerçant une pression sur son épaule droite.

# Shomenuchi nikyo urawza



6



7

**7 & 8** Saisissez le coude droit de votre partenaire avec votre main gauche et immobilisez son épaule au sol.



9

## Commentaire

Dans *Budo*, cette technique est nommée dai niho. C'est la technique d'origine que le Fondateur appela nikyo urawaza par la suite. Vous devez prendre l'initiative pour exécuter les techniques de base shomenuchi ikkyo et nikyo, comme cela est enseigné dans *Budo*.



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.



4

4 Saisissez les doigts de la main droite de votre partenaire avec votre main droite et remontez sa main en la retournant. Changez ensuite de main pour saisir sa main droite en prenant sa main par en-dessous avec votre main gauche.

# Shomenuchi sankyo urawaza



2

**2** Prenez l'initiative en menaçant énergiquement son visage avec votre tegatana droit tout en avançant votre pied gauche que vous placez devant son pied droit. Portez-lui en même temps un atemi dans les côtes avec votre main gauche. Votre partenaire bloque votre coup au visage avec sa main droite.



3

**3** Saisissez fermement le coude droit de votre partenaire avec votre main gauche en même temps que vous abaissez sa main droite avec votre tegatana droit en faisant un mouvement de coupe vers le bas et en pivotant sur votre pied gauche pour reculer votre pied droit.



5



6

**5 & 6** Donnez-lui un atemi au visage avec votre main droite en tournant vos hanches et en lui appliquant la torsion sankyo.



7

7 Placez votre main droite sur son coude droit et tirez-le vers le bas en reculant votre pied gauche.



8

8 & 9 Asseyez-vous à genoux sur le côté droit de votre partenaire et changez de main pour saisir sa main avec votre main droite. Saisissez votre keikogi à la poitrine avec votre main gauche pour fixer son bras droit. Penchez-vous en direction de sa tête en exerçant une pression sur son épaule droite.

### Commentaire

C'est la forme d'origine de shomenuchi sankyo urawaza.



9

# Shomenuchi sankyo urawaza



Saito Sensei exécutant sankyo dans le Dojo d'Iwama.



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.

# Yokomenuchi iriminage



**2** Lorsque votre partenaire avance son pied droit pour vous porter une attaque en yokomenuchi avec sa main droite, entrez en faisant un pas en diagonale vers la gauche avec votre pied gauche et parez son attaque avec votre main gauche tout en lui donnant un atemi au visage avec votre main droite.



**3** & **4** & **5** Faites un grand pas derrière votre partenaire avec votre pied gauche tout en abaissant sa main droite dans un mouvement de coupe et en lui portant un atemi dans les côtes avec votre main gauche.





6

6 Saisissez le col de votre partenaire.



7

7 Déséquilibrez votre partenaire en tirant son col vers votre poitrine.



8



9

8 & 9 Avancez derrière lui avec votre pied droit et projetez-le en poussant son cou vers le bas avec l'intérieur de votre coude droit.

# Yokomenuchi iriminage



Le Fondateur montrant une défense contre une attaque yokomenuchi.



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.



# Yokomenuchi shihonage



**2** Lorsque votre partenaire avance son pied droit pour vous porter une attaque en yokomenuchi avec sa main droite, entrez en faisant un pas en diagonale vers la gauche avec votre pied gauche et parez son attaque avec votre main gauche tout en lui donnant un atemi au visage avec votre main droite.



**3** Saisissez le poignet droit de votre partenaire avec votre main droite, pouce sur son pouls, et la base de son pouce avec votre main gauche.



**2**



détail de la saisie shihonage.



4

4 Avancez votre pied gauche.



5

5 & 6 Pivotez de 180 degrés et abaissez le bras de votre partenaire comme si vous coupiez avec un sabre.



5



6

# Yokomenuchi shihonage



**7** & **8** Projetez votre partenaire, ramenez votre pied gauche en arrière, puis immobilisez votre partenaire.



## Commentaire

Comme montré sur la photo n° 4, il faut exercer une pression sur le poignet droit de votre partenaire avec votre pouce droit. Lorsque vous le projetez, abaissez sa main droite comme si vous coupiez avec un sabre.





1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.



# Yokomenuchi gokyo urawaza



**2** Lorsque votre partenaire avance son pied droit pour vous porter une attaque en yokomenuchi avec sa main droite, entrez en faisant un pas en diagonale vers la gauche avec votre pied gauche et parez son attaque avec votre main gauche tout en lui donnant un atemi au visage avec votre main droite.



**3** Saisissez fermement son poignet droit par en-dessous avec votre main droite.



Contrôle de l'attaque yokomenuchi.



4



5

**4** & **5** & **6** Saisissez le coude droit de votre partenaire avec votre main gauche et pivotez sur votre pied gauche en tournant vos hanches et en reculant votre pied droit. Immobilisez son bras droit au sol.



4

# Yokomenuchi gokyo urawaza



## Commentaire

Il n'y a pas de nom pour cette technique dans *Budo*. C'est la forme de base que le Fondateur désigna par yokomenuchi gokyo urawaza dans ses dernières années.



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.



2

2 Lorsque votre partenaire avance son pied droit pour vous porter une attaque en yokomenuchi avec sa main droite, entrez en faisant un pas en diagonale vers la gauche avec votre pied gauche et parez son attaque avec votre main gauche tout en lui donnant un atemi au visage avec votre main droite.



5

5 Appliquez la pression nikyo en inclinant votre corps vers votre partenaire.

# Yokomenuchi nikyo urawaza



- 3** Saisissez fermement son poignet droit avec votre main gauche tout en effectuant sur sa main un mouvement de coupe vers le bas avec votre tegatana droit. Dans le même temps pivotez sur votre pied gauche et reculez votre pied droit.



- 4** Faites glisser la paume de votre main droite vers le bas sur son poignet droit et, avec votre pouce, enrroulez sa main pour l'amener contre votre poitrine.



- 6** Poussez son coude droit vers le bas avec votre tegatana gauche comme si vous vouliez l'envelopper à l'intérieur et immobilisez son épaule droite au sol.



- 7** Asseyez-vous à genoux sur le côté droit de votre partenaire. Saisissez votre keikogi à la poitrine avec votre main gauche pour fixer son bras droit. Penchez-vous en direction de sa tête en exerçant une pression sur son épaule droite.



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.



4

4 Avancez votre pied gauche et placez votre main gauche légèrement plus haut que son poignet. Appliquez la pression yonkyo avec votre index gauche sur le nerf placé sur l'extérieur de son cubitus.

# Yokomenuchi yonkyo omotewaza



2

**2** Lorsque votre partenaire avance son pied droit pour vous porter une attaque en yokomenuchi avec sa main droite, entrez en faisant un pas en diagonale vers la gauche avec votre pied gauche et parez son attaque avec votre main gauche tout en lui donnant un atemi au visage avec votre main droite.



3

**3** Saisissez le coude droit de votre partenaire avec votre main gauche et abaissez sa main droite dans un mouvement de coupe avec votre tegatana droit. En même temps, tournez vos hanches pour le déséquilibrer. Prenez ensuite son poignet droit avec votre main droite et amenez son bras devant votre abdomen pour l'immobiliser.



5

**5** & **6** Avancez votre pied gauche et immobilisez votre partenaire au sol.



6



6



1

1 Votre partenaire vous saisit les deux poignets.



4



5

# Ryotedori shihonage omotewaza



2

**2** Déplacez-vous sur la gauche avec votre pied gauche et placez-vous en ai hanmi en même temps que vous prenez son poignet droit avec votre main droite.



3

**3 & 4 & 5** Mettez du ki dans les doigts de votre main gauche et exercez une pression contre sa main droite, vers le haut, en direction de son épaule. Avancez votre pied gauche et pivotez de 180 degrés. Abaissez sa main droite comme si vous coupez avec un sabre.



Déséquilibre de l'adversaire dans shihonage.



6

6 Projetez votre partenaire.



7

7 Reculez votre pied gauche et immobilisez votre partenaire.

### Commentaire

Comme démontré sur la photo n° 2, il faut presser sur le poignet droit du partenaire avec votre pouce droit. Au stade montré sur la photo n° 3, il faut utiliser la puissance de l'abdomen.

Cette technique est appelée nage no tanren dans *Budo*. C'est la forme d'origine de la technique ryotedori shihonage.

Dans ses dernières années, le Fondateur nous enseignait qu'il fallait adopter la position ai hanmi en se déplaçant sur le côté pour exécuter la technique omotewaza et la position gyaku hanmi pour exécuter la technique urawaza.

# Ryotedori shihonage omotewaza



Saito Sensei exécutant shihonage dans le Dojo d'Iwama en 1978. Uke : Jason Yee.



1

1 Votre partenaire vous saisit les deux poignets à partir d'une position en hanmi droit.



2

2 Saisissez son poignet droit avec votre main droite en plaçant votre pied gauche juste devant son pied droit.



1

82



2



5

# Ryotedori shihonage urawaza



3

**3** Pivotez sur votre pied gauche pour ramener votre pied droit en arrière en tournant vos hanches de 180 degrés.



4

**4 & 5** Abaissez sa main droite dans un mouvement de coupe et en tournant encore vos hanches de 180 degrés.



6

**6** Projetez votre partenaire et immobilisez-le.

## Commentaire

Dans la phase du mouvement montrée sur la photo n° 2, il faut bien presser avec le pouce droit sur le poignet droit du partenaire et avoir un contrôle parfait de son bras.



1

**1 & 2 & 3** Lorsque votre partenaire vient vous saisir le poignet droit avec sa main gauche, tournez votre poignet droit pour faire en sorte que son épaule gauche remonte.



4

**4** Exercez une pression sur son épaule gauche en tendant votre bras dans la direction de celle-ci. Il ne faut pas que votre partenaire puisse rabaisser son épaule.

# Aiki no tanrem (kokyunage)



Saito Sensei, Dojo d'Iwama en 1978.

## Commentaire

Pour exécuter cette technique correctement, il faut s'harmoniser avec la saisie du partenaire et le contrôler en mettant son bras gauche en hyper extension. C'est une technique d'un niveau très avancé.



1

1 Vous êtes en position gyaku hanmi avec votre partenaire.



4

4 Pivotez sur votre pied gauche pour reculer votre pied droit et en même temps guidez votre partenaire pour l'amener à tourner avec vous.



# Ryotedori tenchinage ki no nagare



2

**2** Lorsque votre partenaire vient vous saisir les deux poignets en position hanmi droit, montez votre tegatana droit en le plaçant à l'intérieur de sa main gauche.



3

**3** Amenez votre main gauche devant votre abdomen.



5

**5 & 6 & 7** Projetez votre partenaire en avançant votre pied droit tout en tendant votre main gauche derrière lui et votre main droite au-delà de son épaule gauche.



6



7



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.



4

4 & 5 & 6 Amenez votre main gauche à votre aisselle. Avancez votre pied droit derrière votre partenaire pour le projeter en poussant son cou vers le sol avec l'intérieur de votre coude droit. Restez stable et gardez une position hanmi correcte après avoir projeté votre partenaire. Mettez du ki dans vos doigts et soyez prêt à réagir à toute autre attaque éventuelle.



# Tsuki iriminage



**2** Lorsque votre partenaire avance son pied droit pour vous donner un tsuki avec sa main droite, faites un grand pas derrière lui avec votre pied gauche tout en saisissant l'arrière de son épaule avec votre main gauche.



**3** Tirez votre partenaire vers vous.



**5**



**6**

## Commentaire

Le Fondateur enseignait : « Amenez votre poing gauche à votre aisselle après avoir saisi l'arrière de l'épaule de votre partenaire afin de pouvoir le projeter ».



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.

# Yokomen no tanren



2

2 Lorsque votre partenaire s'apprête à vous attaquer en yokomen uchi en montant sa main droite et en s'avançant vers vous avec son pied droit, harmonisez-vous avec le mouvement de sa main droite en montant vos deux mains et en entrant sur son côté droit avec votre pied gauche.



3

3 Parez son attaque yokomenuchi avec votre main gauche et portez-lui en même temps un atemi au visage avec votre main droite.



3

## Commentaire

Toutes les techniques de base appliquées sur une attaque yokomenuchi, de ikkyo à gokyo ou telles que shihonage, iriminage et ainsi de suite, commencent avec ce contrôle.



1

**1** & **2** & **3** Lorsque votre partenaire vous saisit au col par derrière avec sa main droite et vous tire en arrière, harmonisez-vous avec son mouvement en reculant votre pied gauche et en tournant vos hanches vers la gauche. Dans le même temps, frappez-le au visage avec votre main gauche.



4

**4** & **5** Frappez votre partenaire au creux de l'estomac avec votre main droite.

# Ushiro eridori kokyunage



6 Projetez-le en le poussant vers le sol.



**1** & **2** Lorsque votre partenaire vous saisit au col par derrière avec sa main droite et vous tire en arrière, reculez votre pied droit tout en le frappant au visage avec votre main gauche.



# Ushiro eridori katamewaza



- 3 Reculez d'un pas avec votre pied gauche en passant sous son bras droit.





4

**4** Bloquez le bras droit de votre partenaire avec votre main droite et portez-lui en même temps un atemi au flan avec votre tegatana gauche.



5

**5** Amenez votre partenaire au sol en poussant son dos vers le bas avec votre main gauche.

96



4



5

# Ushiro eridori katamewaza

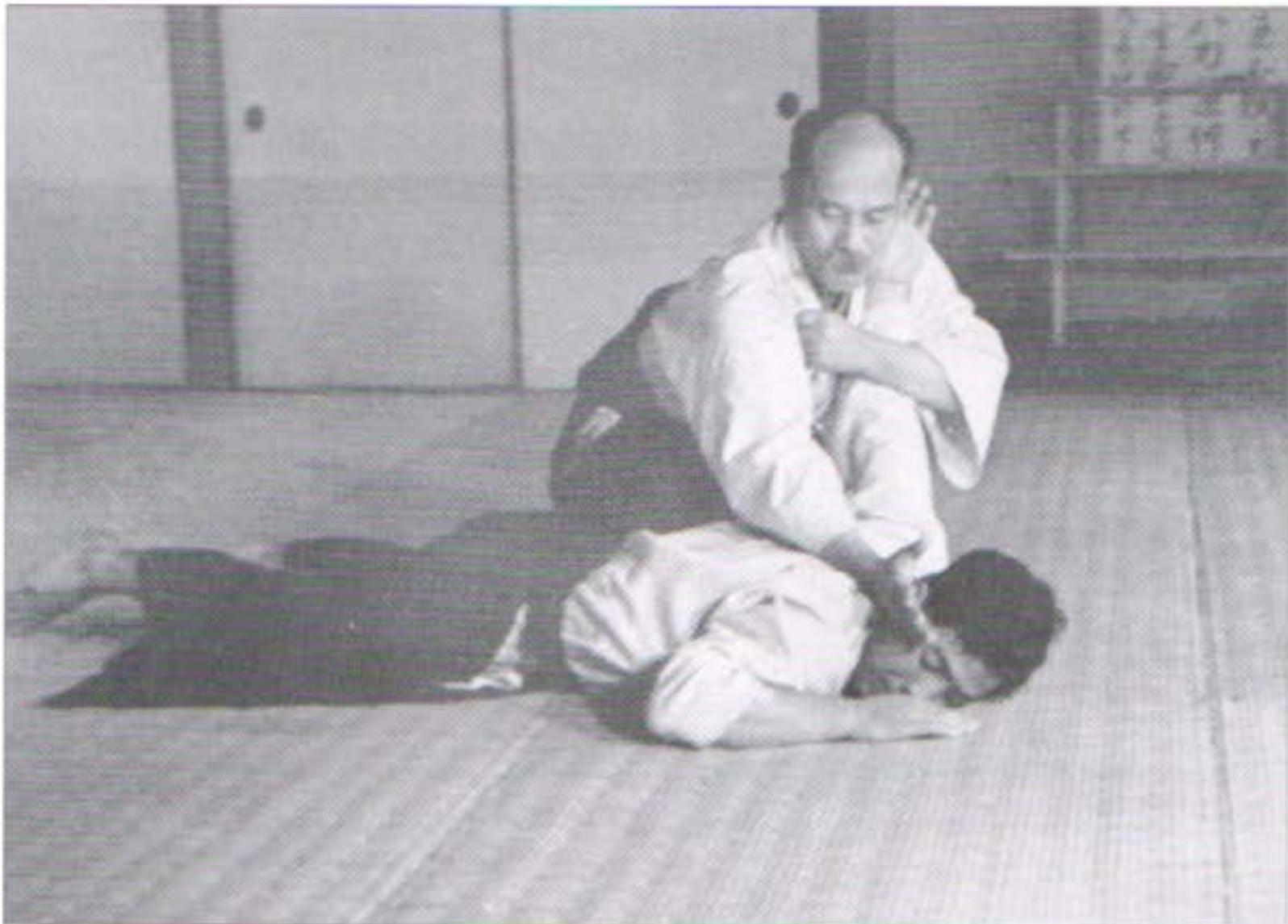


6



7

6 & 7 Immobilisez-le au sol.



Le Fondateur appliquant la technique de blocage de l'épaule.



**1** & **2** Lorsque votre partenaire vous saisit au col par derrière avec sa main droite et vous pousse vers l'avant, harmonisez-vous avec son mouvement en avançant en diagonale avec votre pied droit. Dans le même temps, frappez-le au visage avec votre tegatana gauche.

# Ushiro eridori kokyunage



**3** & **4** Tournez vos hanches vers la gauche et projetez votre partenaire en le frappant au visage avec votre tegatana gauche, dans un mouvement descendant.



## Commentaire

Comme montré sur la photo n° 2, il faut bien avancer vers la droite avec le pied droit et tourner les hanches vers la gauche. Il ne faut pas avancer tout droit en face de vous.



1

**1** Votre partenaire vous saisit au col par derrière avec sa main droite.



4

**4 & 5 & 6 & 7** Saisissez son col par derrière avec votre main gauche. Frappez-le au visage et vers le bas avec votre poing droit tout en avançant votre pied droit.



# Ushiro eridori kokyunage



2

2 Pivotez sur votre pied droit pour tourner vos hanches vers la droite.



3

3 Avancez derrière lui avec votre pied gauche. Dans le même temps, abaissez son bras droit avec votre bras droit.



5



6



7



1

1 Lorsque votre partenaire vous saisit les deux poignets par derrière, abaissez vos hanches vers l'arrière tout en ouvrant vos mains.



4

4 & 5 & 6 Faites un pas en arrière avec votre pied droit et projetez votre partenaire vers l'avant comme si vous coupiez vers le bas avec un sabre en utilisant vos deux mains.

# Ushiro ryotedori kokyunage



**2** Amenez vos mains devant votre abdomen en mettant du ki dans le bout de vos doigts.



**3** Reculez votre pied gauche tout en montant vos deux mains.



**5**



**6**

## Commentaire

Dans la séquence allant de la photo n° 1 à la photo n° 3, il faut d'abord abaisser les hanches vers l'arrière et ouvrir les mains en les plaçant devant l'abdomen, tout en mettant du ki dans le bout des doigts qui sont dirigés les uns vers les autres (voir photo n° 2) avant de monter les mains. Il est en effet impossible de monter directement les mains à partir de la position montrée sur la photo n° 1.



1

1 Vous êtes en position gyaku hanmi avec votre partenaire.



4

4 Placez votre main droite sur le dos de la main droite de votre partenaire en faisant un pas vers l'arrière avec votre pied gauche.

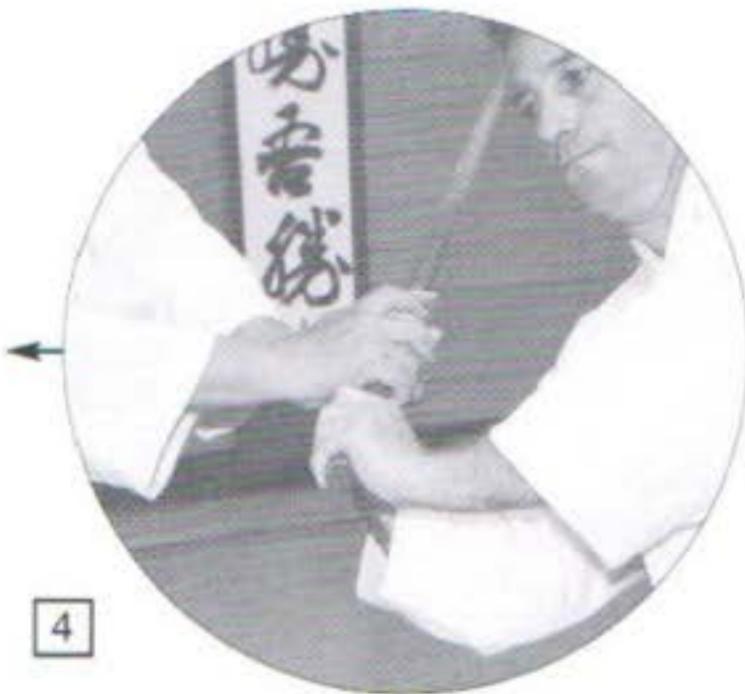
# Tachidori kotegaeshi



**2** Lorsque votre partenaire s'avance sur vous avec son pied droit pour vous attaquer en shomenuchi avec un sabre, montez votre main gauche en vous harmonisant avec son mouvement de sabre en même temps que vous entrez sur son côté droit avec votre pied gauche.



**3** Pivotez sur votre pied gauche et tournez vos hanches de 180 degrés pour reculer votre pied droit. Dans le même temps, harmonisez-vous avec son mouvement lorsque son sabre descend afin de saisir sa main droite par-dessus avec votre main gauche et de lui porter un atemi au visage avec votre main droite. Regardez dans la même direction que votre partenaire.





5

**5** Projetez votre partenaire en pliant son poignet droit vers l'extérieur avec vos deux mains.



6

**6 & 7 & 8** Contournez la tête de votre partenaire par la gauche et immobilisez son épaule droite au sol, et désamez-le en prenant son sabre avec votre main droite.



# Tachidori kotegaeshi



## Commentaire

Lors du contrôle montré sur la photo n° 3, il faut bien placer le pouce gauche à la base de l'annulaire de la main droite du partenaire.

Au moment de placer la main droite sur le dos de la main droite du partenaire, comme montré sur la photo n° 4, il faut en même temps saisir la poignée du sabre avec le petit doigt et l'annulaire de la main droite.



1

1 Vous êtes en position gyaku hanmi avec votre partenaire.



4



4

# Ken shomenuchi kokyunage



**2** Lorsque votre partenaire s'avance sur vous avec son pied droit pour vous attaquer en shomenuchi avec un sabre, faites un grand pas sur son côté droit avec votre pied gauche.



**3** & **4** Saisissez son col par derrière avec votre main gauche et placez votre main droite sous le menton de votre partenaire.



**5** Projetez-le en avançant votre pied droit derrière lui et en poussant son menton vers le bas.



**6** Restez stable et gardez une position hanmi correcte après avoir projeté votre partenaire. Mettez du ki dans vos doigts et soyez prêt à réagir à toute autre attaque éventuelle.



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.



# Tachidori kokyunage



**2 & 3** Lorsque votre partenaire s'avance sur vous avec son pied droit pour vous attaquer en shomenuchi avec un sabre, entrez en diagonale sur la droite avec votre pied droit. En même temps que vous vous harmonisez avec son mouvement lorsqu'il monte son sabre, portez-lui un atemi au plexus avec votre main droite.



**4 & 5** Saisissez la poignée du sabre avec votre main gauche. Projetez votre partenaire en le frappant au visage avec votre tegatana droit et désarmez-le.



1

### Migi no henka

1 Vous êtes en position hanmi gauche.



2

2 Lorsque votre partenaire s'avance sur vous avec son pied droit pour vous attaquer en shomenuchi avec un sabre, faites un pas vers la droite avec votre pied droit.



1

### Hidari no henka

1 Vous êtes en position hanmi droit.



2

2 Lorsque votre partenaire s'avance sur vous avec son pied droit pour vous attaquer en shomenuchi avec un sabre, faites un pas vers la gauche avec votre pied gauche.

# Migi no henka, hidari no henka



- 3** Amenez votre pied gauche derrière vous afin de vous trouver en position hanmi droit et d'éviter le sabre de votre partenaire.



- 3** Amenez votre pied droit derrière vous afin de vous trouver en position hanmi gauche et d'éviter le sabre de votre partenaire.

## Commentaire

Lorsque l'on se déplace pour passer de la position hanmi gauche à la position hanmi droit, il faut garder la main gauche derrière soi afin qu'elle ne soit pas coupée par le sabre. De même en passant de la position hanmi droit à la position hanmi gauche, il faut protéger la main droite de façon identique.



1

### Migi no henka

**1** Vous êtes en position gyaku hanmi avec votre partenaire.



2

**2** Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied droit pour attaquer votre flanc gauche en faisant une coupe en diagonale avec son sabre, avancez votre pied droit sur sa gauche pour vous retrouver en hanmi droit et bloquez son coude gauche avec votre main droite.



1

### Hidari no henka

**1** Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.



2

**2** Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied droit pour attaquer votre flanc droit en faisant une coupe en diagonale avec son sabre, avancez votre pied gauche sur sa droite pour vous retrouver en hanmi gauche et bloquez son coude droit avec votre main gauche.

# Yokomen . Do Sayu no henka



1

## Hidari no henka

**1** Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.



2

**2** & **3** Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied droit pour attaquer votre flanc droit en faisant une coupe en diagonale avec son sabre, faites un grand pas sur sa droite avec votre pied droit et tournez vos hanches de 180° pour vous retrouver en hanmi gauche. Dans le même temps, bloquez son coude droit avec votre bras gauche.



3



### Migi no henka

**1** Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.

**2 & 3 & 4** Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied droit pour attaquer votre côté gauche en faisant une coupe en diagonale sur avec son sabre, faites un grand pas sur sa gauche avec votre pied gauche et tournez vos hanches de 180 degrés pour vous retrouver en hanmi droit. Dans le même temps, bloquez son coude gauche avec votre bras droit.



# Yokomen . Do Sayu no henka





1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.

# Tanken tsuki kokyunage



- 2** Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied droit pour vous piquer avec un couteau, faites un pas sur sa droite avec votre pied gauche.



- 3** Placez votre main droite sous son menton.



- 4** Projetez votre partenaire en avançant votre pied droit derrière lui et en poussant son menton vers le sol.



- 5** Restez stable et conservez une position hanmi correcte après avoir projeté votre partenaire. Mettez du ki dans vos doigts et soyez prêt à réagir à toute autre attaque éventuelle.



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire qui est muni d'un couteau.



4

4 Mettez votre main droite sur le dos de sa main droite tout en reculant le pied gauche. Pliez le poignet de votre partenaire vers l'extérieur avec vos deux mains et projetez-le.

# Tankendori kotegaeshi



2

**2** Lorsqu'il attaque pour vous piquer avec son couteau, faites un pas sur sa droite avec votre pied gauche et saisissez sa main droite par-dessus avec votre main gauche; ce faisant placez bien votre pouce gauche sous son annulaire.



3

**3** Pivotez sur votre pied gauche en reculant votre pied droit et tournez vos hanches de 180 degrés vers le côté droit de votre partenaire. Portez-lui en même temps un atemi au visage avec votre main droite tout en regardant dans la même direction que lui.



5



6

**5 & 6 & 7** Contournez sa tête par la gauche et immobilisez son épaule au sol.



7



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire



4

4 Saisissez son poignet droit par en-dessous avec votre main droite et pivotez sur votre pied gauche pour reculer votre pied droit et tourner vos hanches.

# Tankendori gokyo urawaza



- 2** Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied droit pour vous attaquer en shomenuchi avec un couteau, avancez sur sa droite avec votre pied gauche tout en vous harmonisant avec son mouvement au moment où il monte son arme au-dessus de sa tête.



- 3** Saisissez le coude droit de votre partenaire par en dessous avec votre main gauche, tout en lui portant un atemi dans les côtes avec votre main droite.



- 5** Immobilisez votre partenaire au sol.

## Commentaire

Dans *Budo* le Fondateur précisait : « Appliquez *ippo (ikkyo)* pour exécuter cette technique ». Cependant il changea la manière de faire cette technique dans ses dernières années pour saisir le poignet du partenaire par en-dessous comme montré ici et utilisa le nom *gokyo urawaza*.



1

1 Vous êtes en position gyaku hanmi avec votre partenaire.





**2** Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied droit pour couper votre avant bras droit avec son sabre, avancez en diagonale vers la gauche avec votre pied gauche tout en montant votre sabre. Faites-le en harmonisant votre mouvement avec celui de votre partenaire au moment où lui-même monte son sabre au dessus de sa tête.



**3** Coupez l'avant bras droit de votre partenaire. Déplacez-vous correctement afin de ne pas vous retrouver dans une situation où chacun coupe l'autre.



Ken awase exécuté par Saito Sensei lors d'un stage à Tokyo en 1992.



1

### Migi no henka

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.



2

**2** Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied droit pour vous couper à la tête avec son sabre, avancez en diagonale vers la droite avec votre pied droit tout en montant votre sabre. Faites-le en harmonisant votre mouvement avec celui de votre partenaire au moment où lui-même monte son sabre au-dessus de sa tête.



3

**3** & **4** Positionnez-vous en hanmi droit et coupez votre partenaire à la tête.



4



4



### Hidari no henka

**1** Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.

**2** & **3** Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied droit pour vous couper à la tête avec son sabre, faites un grand pas en sautant sur son côté droit avec votre pied gauche tout en montant votre sabre. Faites-le en harmonisant votre mouvement avec celui de votre partenaire au moment où lui-même monte son sabre au-dessus de sa tête.



- 4** Positionnez-vous en hanmi gauche et coupez votre partenaire à la tête.



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.





2

2 Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied droit pour vous couper à la tête avec son sabre, avancez en diagonale vers la droite avec votre pied droit. En même temps, tout en harmonisant votre mouvement avec celui de votre partenaire, au moment où il monte son sabre au-dessus de sa tête, piquez-le à la poitrine en tournant la lame de votre sabre vers le haut.



3

3 Coupez en shomenuchi.



4

4 Piquez-le de nouveau à la poitrine.

## Commentaire

Il faut piquer le partenaire à la poitrine au moment où il monte son sabre. Il est très important d'être dans le temps. On s'harmonise avec son mouvement de la même façon que dans les techniques de tachidori dans lesquelles il est primordial d'être totalement dans le mouvement du partenaire afin de pouvoir effectuer n'importe quelle technique. C'est une pratique fondamentale.



1

1 Vous êtes en position gyaku hanmi avec votre partenaire.

# Juken tsuki kokyunage



2

2 Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied gauche pour vous piquer avec une baïonnette, avancez en diagonale sur la droite avec votre pied droit.



3

3 Pivotez sur votre pied droit pour tourner vos hanches et reculer votre pied gauche. En même temps, frappez votre partenaire à l'intérieur de son coude gauche avec votre tegatana droit.



4

4 Placez-vous en position hanmi gauche et saisissez son col par derrière avec votre main droite.



5

5 Projetez votre partenaire en le frappant au visage avec votre tegatana gauche, dans un mouvement dirigé vers le bas.



**1**

**1** Vous êtes en position gyaku hanmi avec votre partenaire.



**4**

**4 & 5 & 6** Projetez votre partenaire en exerçant une pression sur son coude gauche avec votre coude droit et désarmez-le.





2

**2** Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied gauche pour vous piquer avec une baionnette, avancez en diagonale sur la droite avec votre pied droit.



3

**3** Pivotez sur votre pied droit pour tourner vos hanches de 180 degrés et reculer votre pied gauche. En même temps, saisissez sa baionnette avec les deux mains.



5



6

## Commentaire

Comme montré sur la photo n° 3, il faut saisir la baionnette avec la main droite en passant par-dessous son coude gauche. De nos jours, cette technique se pratique avec un jo.



1

1 Vous êtes en position gyaku hanmi avec votre partenaire.



1

# Juken tsuki rokkyo



2

**2** Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied gauche pour vous piquer avec une baïonnette, avancez en diagonale sur la droite avec votre pied droit.



3

**3** Pivotez sur votre pied droit pour tourner vos hanches de 180 degrés et reculer votre pied gauche. En même temps, saisissez sa main gauche à deux mains, votre main gauche passant par dessous sa baïonnette et votre main droite, plus en retrait par rapport à la main gauche, passant par-dessus.



2



**4 & 5** Exercez une pression sur le coude gauche de votre partenaire avec votre coude droit tout en reculant votre pied gauche.





Le Fondateur en juken no kamae.



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire.



# Juken tsuki kokyunage



2

**2** Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied gauche pour vous piquer avec une baïonnette, avancez en diagonale sur la gauche avec votre pied gauche en lui portant un atemi au visage avec votre main gauche et en le frappant à l'intérieur du coude avec votre tegatana droit.



3

**3 & 4 & 5** Saisissez la baïonnette de votre partenaire avec vos deux mains et projetez-le en avançant votre pied gauche.



4



5



1

1 Vous êtes en position ai hanmi avec votre partenaire, chacun tenant une bâtonnette.

142



O Sensei exécutant une pique à la gorge avec un juken.



**2** & **3** Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied gauche pour vous piquer, avancez sur la gauche avec votre pied gauche en vous harmonisant avec son mouvement et piquez-le à la poitrine avec votre baïonnette.

## Commentaire

On peut voir sur les photos que l'on utilise un jo contre une baïonnette, mais la technique s'exécute comme si on avait une baïonnette.



1

1 Vous êtes en position gyaku hanmi avec votre partenaire.



# Yaridori kokyunage



**2** Lorsque votre partenaire avance sur vous avec son pied gauche pour vous piquer avec une lance, placez votre pied droit à côté de son pied gauche. Pivotez sur votre pied droit pour tourner vos hanches de 180 degrés et reculer votre pied gauche, en même temps que vous frappez son poignet gauche avec votre tegatana droit.



**3** & **4** Saisissez sa lance par-dessus avec votre main gauche et placez votre pied droit derrière votre partenaire. Projetez votre partenaire en poussant son cou vers l'arrière et le sol avec votre bras droit. Désarmez-le.





**1** & **2** Lorsque votre partenaire vous saisit les deux poignets, ouvrez vos doigts en mettant du ki, puis faites un pas sur la gauche avec votre pied gauche en position ai hanmi.



# Shumatsu dosa



- 3** Avancez votre pied gauche et montez vos deux mains au dessus de votre tête, puis tournez vos hanches de 180 degrés vers la droite pour faire un mouvement de coupe vers le bas avec vos deux mains. Descendez vos deux mains pour plier le corps de votre partenaire en l'arrière.



Shumatsu dosa.



4

4 Pivotez dans le sens opposé et revenez à la position initiale.



5

5 Avancer votre pied droit.



6

6 Montez vos deux mains au dessus de votre tête, puis tournez vos hanches de 180 degrés vers la gauche.



7

7 Descendez vos deux mains pour plier le corps de votre partenaire en l'arrière.



Plier le corps du partenaire vers l'arrière.



1

1 Avec votre partenaire, vous êtes assis à genoux face à face. Il saisit vos deux poignets sur les côtés.



1



2

# Suwariwaza kokyūho 1



2

2 Ouvrez vos doigts en mettant du ki et en tournant vos paumes de mains vers l'intérieur. Montez vos mains comme si vous vous apprêtiez à couper avec un sabre.



3

3 & 4 Avancez votre genou droit et projetez votre partenaire en le poussant vers le sol avec vos deux mains.



4

## Commentaire

Comme montré sur la photo n° 2, l'écart entre les mains doit être légèrement supérieur à la largeur des épaules du partenaire.



**1** & **2** Avec votre partenaire, vous êtes assis à genoux face à face. Lorsqu'il saisit vos deux poignets par-dessous, ouvrez vos doigts en mettant du ki et en tournant vos paumes de mains vers l'intérieur.



## Suwariwaza kokyūho 2



3 Montez vos mains comme si vous vous apprêtez à couper avec un sabre.



4 & 5 Avancez votre genou droit et projetez votre partenaire en le poussant vers le sol avec vos deux mains.



1

**1** & **2** Avec votre partenaire, vous êtes assis à genoux face à face. Lorsqu'il saisit vos deux poignets sur les côtés, ouvrez vos doigts en mettant du ki. Tournez la paume de votre main droite vers l'intérieur et montez votre main comme si vous vous apprêtiez à couper avec un sabre; tendez en même temps votre main gauche vers l'extérieur en la passant par-dessous la main droite de votre partenaire.



# Suwariwaza kokyuho 3



**3** & **4** Avancez votre genou droit et projetez votre partenaire en le poussant vers le sol avec votre main droite.





1

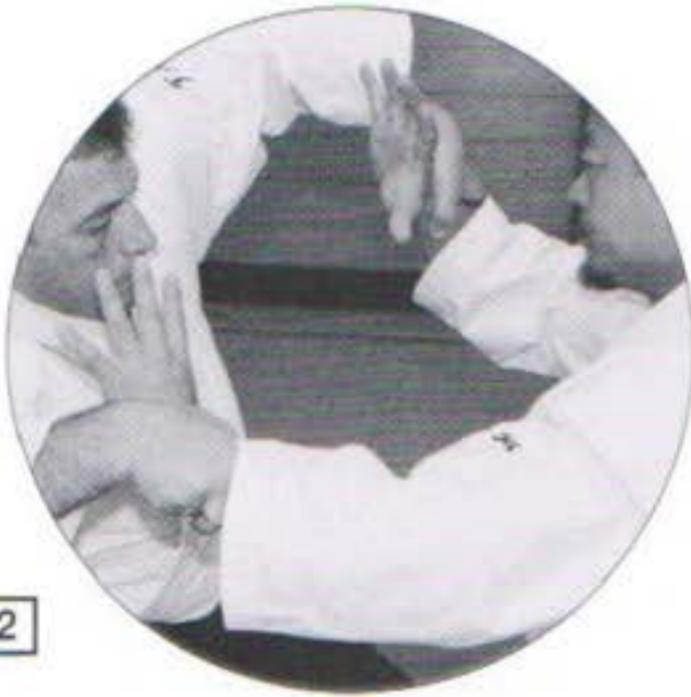
**1** & **2** Avec votre partenaire, vous êtes assis à genoux face à face. Lorsqu'il saisit vos deux poignets par dessus, ouvrez vos doigts en mettant du ki et montez vos deux mains à l'intérieur de ses mains comme si vous souleviez quelque chose.



# Suwariwaza kokyuho 4



**3 & 4** Avancez votre genou droit et projetez votre partenaire en le poussant vers le sol avec vos deux mains.





**1** & **2** Vous êtes en position gyaku hanmi avec votre partenaire qui vous saisit le poignet droit à deux mains. Placez votre pied droit à côté de son pied gauche.



Saito Sensei exécutant Morotedori kokyuho. Uke :K. Watanabe.

# Hiriki no yosei (Morotedori kokyuhō)



- 3** Abaissez votre épaule, votre coude et vos hanches tout en pivotant vos hanches de 180 degrés pour vous retrouver en position hanmi gauche. Regardez dans la même direction que votre partenaire.



- 4** Montez vos deux mains afin de déséquilibrer votre partenaire et placez votre coude droit contre son cou tout en faisant un pas derrière lui avec votre pied droit.



- 5** Projetez votre partenaire en faisant un grand mouvement de balayage avec votre bras droit.

## Commentaire

On peut pratiquer cette technique sous différentes formes pour développer son habileté.



1

**1** & **2** Lorsque votre partenaire vous saisit les deux poignets, déplacez-vous de la même façon que pour exécuter ryotedori shihonage urawaza.



# Se no undo



2



3

3 Pivotez sur votre pied gauche et tournez derrière votre partenaire pour vous retrouver dos à dos avec lui.



4



5

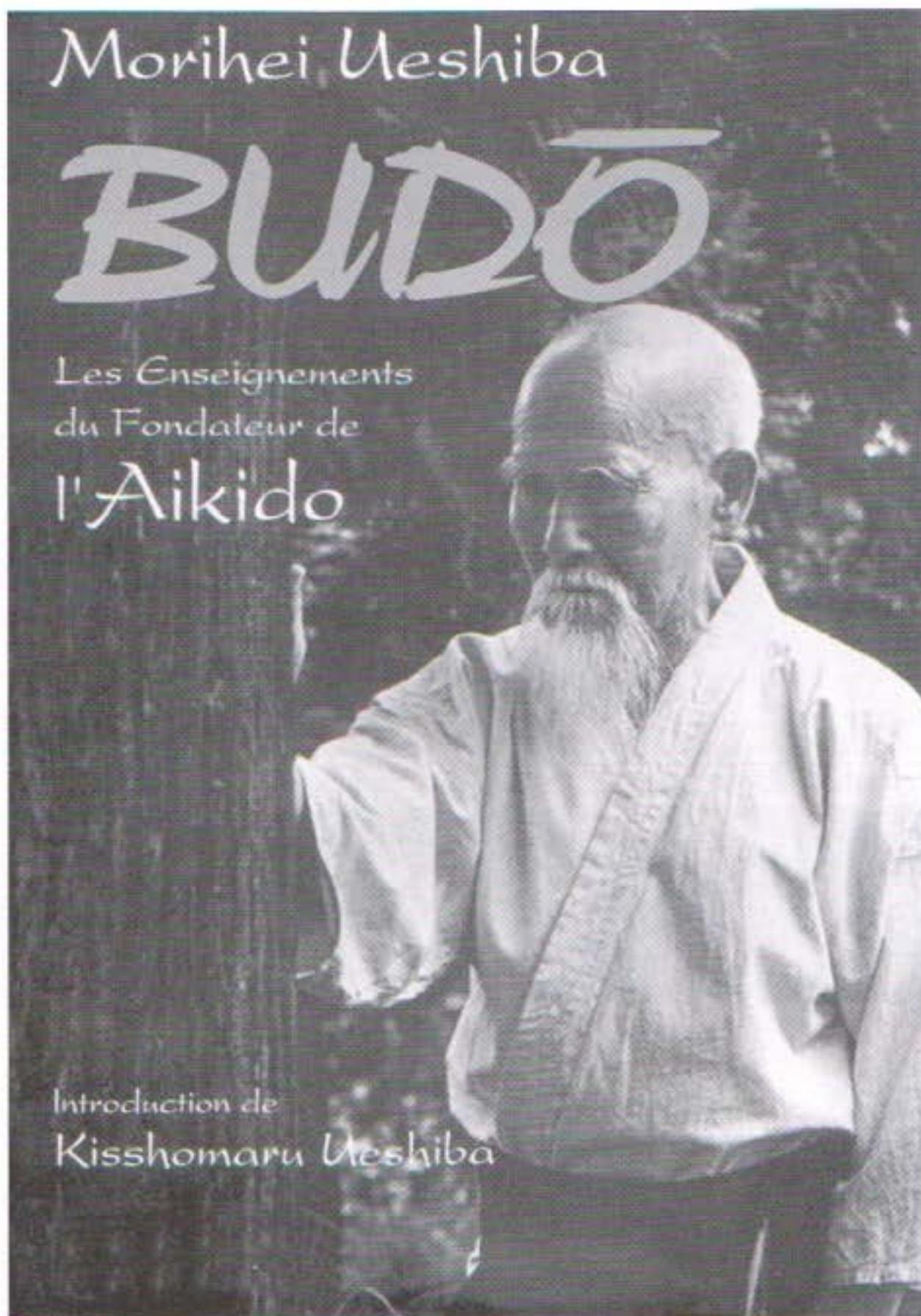
4 & 5 Abaissez vos hanches et placez votre partenaire sur votre dos en tendant vos bras, ceux-ci étant écartés de la largeur de vos épaules.



Le Temple Aiki à Iwama.

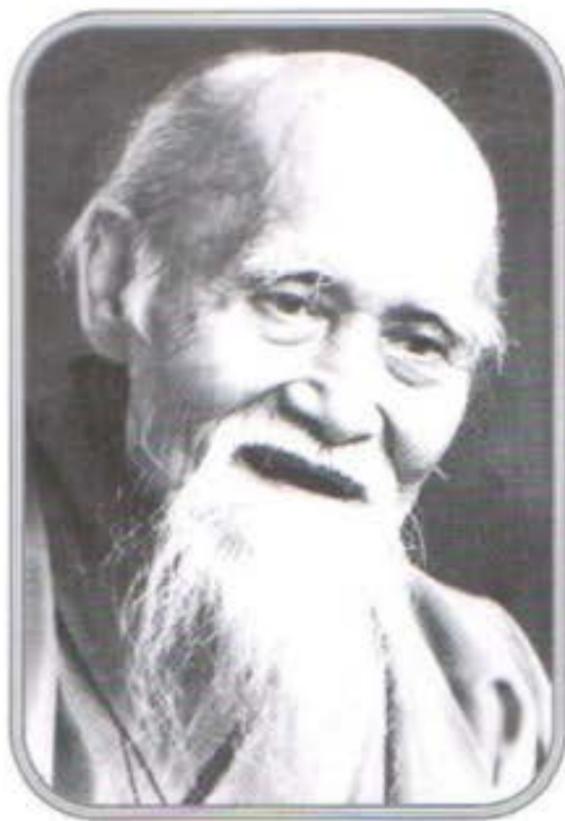
# *Budo par Morihei Ueshiba*

édition française du livre de 1938



163

Cette œuvre capitale contient les réflexions personnelles du fondateur sur les principes premiers de son art, exprimées dans une prose très dense et très riche, ainsi qu'en vers mystiques. O Sensei y présente également 50 techniques. 136 pages reliées, 400 photos, toile et jaquette, dorure. 36,50 Euros. Budo Editions / Editions de l'Eveil - 13 Chemin de la plaine de Chateaufeu 77123 Noisy Sur Ecole (France) - tel 01 6424 7038 - [www.eveil.fr](http://www.eveil.fr)



# O-Sensei Morihei Ueshiba

Découvrez les plus merveilleux films d'Aikido

IMPORT JAPON

Voici, produite par AIKI NEWS (Tokyo), une merveilleuse série de 3 DVD sur la vie de Morihei UESHIBA (1883-1969), Fondateur de l'Aikido et figure mythique de ce siècle. Des images d'archives d'une qualité incroyable, une réalisation professionnelle, de nombreuses séquences et démonstrations inédites accompagnées de la voix de O-Sensei, tous ces éléments font de cette collection un véritable trésor culturel, technique et humaniste, qui constitue désormais la référence incontournable du patrimoine et de la richesse de l'Aikido. Les techniques les plus pures et les plus efficaces, les plus belles images d'Aikido que vous puissiez jamais voir vous sont offertes dans cette superbe collection, complétée par plusieurs autres DVD réalisés par SAITO Sensei. Autre film incontournable: AIKIDO CLASSICS qui montre en action O-Sensei et son fils, SAITO Sensei, ainsi que deux autres figures historiques: Koichi TOHEI et Gozo SHIODA, le fondateur de l'Aikido Yoshinkan.



Aiki Budo (1935)

Cette vidéo retrace l'apprentissage des techniques d'Aikijujutsu par Morihei UESHIBA, l'influence de ses rencontres avec les Maîtres TAKEDA et DEGUCHI. Avec la célèbre démonstration Asahi de 1935. Images magiques...  
Ref. AK6D, DVD 55 min. anglais - 35€



Way of Harmony (1958-62)

Le concept d'harmonie en Aikido revêt un véritable sens physique que ces images expriment pleinement. O-Sensei exécute de merveilleuses techniques qui confèrent à l'Aikido une réelle dimension artistique. Avec les propres commentaires du Maître.  
Ref. AK9D, DVD 47 min. anglais - 35€



Founder of Aikido (1961)

Un documentaire édifiant réalisé en 1961. Me UESHIBA, âgé de 78 ans évolue comme une lame vivante, véritable énergie pure et insaisissable. L'action se déroule à Iwama et au Hombu Dojo. Un vibrant hommage au Fondateur de l'Aikido.  
Ref. AK11D, DVD 44 min. anglais - 35€



Aikido Classics

Morihei et Kisshomaru UESHIBA, Morihiro SAITO, Gozo SHIODA, Koichi TOHEI en action! Les 2 séquences avec O-Sensei sont totalement inédites, tournées en 1954 et 1962, avec les Maîtres Shioda, Tohei, Saito, Sugano, Tamura, Kanai, etc.  
Ref. AK48, DVD 52 min. anglais - 35€



Aiki Ken & Aiki Jo par Morihiro Saito

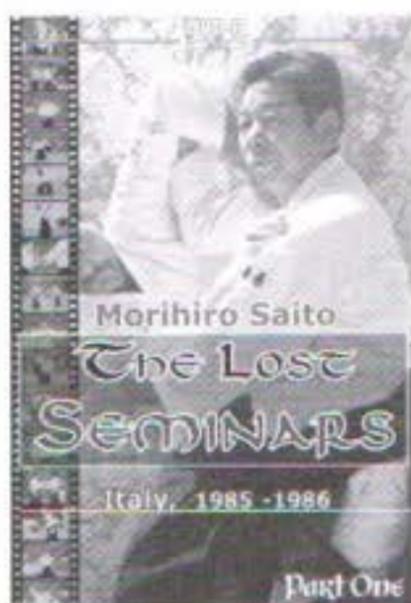
Deux DVD remastérisés comportant les versions anglaise et française, et de nombreux bonus.  
AIKI KEN: 7 Ken Suburi Ki Musubi no Tachi, 5 Kumitachi, Henka no Tachi. Bonus: documentaire sur Saito Sensei réalisé en 1974, et démonstration au Nippon Budokan (1989).  
AIKI JO: 31 Jo Kata, 20 Jo Suburi, 31 Jo Kumijo, 10 Kumijo, 13 Jo Awase. Bonus: Saito Sensei s'entraînant à Iwama en 1964, et démonstration de Jo à Tokyo en 1981.  
Ref. AK49 & AK50, 55 & 60 minutes, avec les versions française et anglaise.  
35€ par DVD - 65€ les 2 DVD.





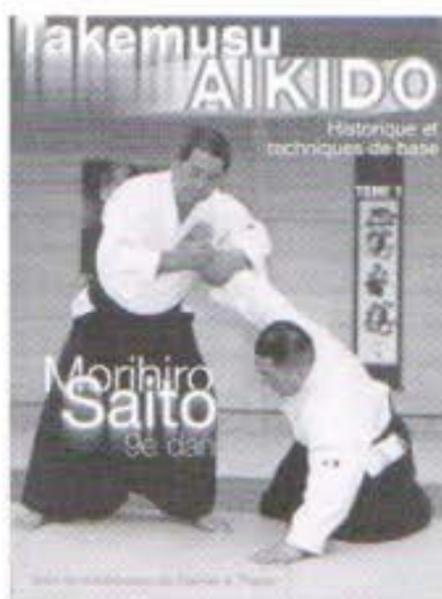
## Saito Sensei

DVD et livres



### Morihiro Saito: The lost seminars volumes 1 & 2

Avec des images restaurées, voici l'essentiel de deux stages d'une très haute valeur technique dirigés par SAITO Sensei en 1985 et 1986. Travail à mains nues et avec armes.  
 Volume 1: ref. AK69, 86 minutes anglais - Volume 2: ref. AK72, 108 minutes anglais  
 29,90€ par DVD - 55€ les 2 DVD.



### Livre Takemusu Aikido tome 1

SAITO Sensei détaille plus de 60 variantes des techniques ikkyo, nikyo, sankyo et yonkyo, avec une précision inégalée à ce jour. Deux chapitres sont par ailleurs consacrés à l'entraînement sous la direction de O-Sensei, et à l'historique de l'Aikido.  
 Ref. LTA1F, 184 pages, français - 25€



### Livre Takemusu Aikido tome 2

Ce second volume présente de façon détaillée plus de soixante-dix variantes des techniques shihonage, kotegaeshi et irimi-nage avec, pour nombre d'entre elles, les propres commentaires du fondateur lorsque celui-ci les enseignait à SAITO Sensei.  
 Ref. LTA2F, 176 pages, français - 25€



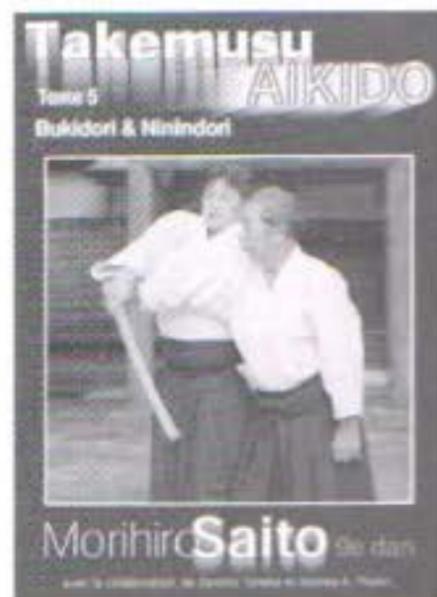
### Livre Takemusu Aikido tome 3

Le tome 3 conclut la présentation des techniques de base avec koshinage, tenchinage, kaitenage, morotodori kokyuhō, suriwaza kokyuhō et jujinage. Constante de la série, les commentaires du fondateur constituent un apport irremplaçable.  
 Ref. LTA3F, 144 pages, français - 25€



### Livre Takemusu Aikido tome 4

Le tome 4 poursuit l'étude des techniques de l'Aikido à travers l'explication détaillée de plus de 80 kokyunage, à nouveau éclairée par les commentaires inestimables de Morihei UESHIBA à l'époque de son enseignement à Maître SAITO.  
 Ref. LTA4F, 204 pages, français - 25€



### Livre Takemusu Aikido tome 5

Ce tome traite deux thèmes rarement abordés dans les ouvrages d'Aikido: les techniques de bukidori (mains nues contre armes) et ninindori (contre plusieurs adversaires). Avec plus de 60 tachidori, jodori, jonage, tankendori et ninindori.  
 Ref. LTA5F, 176 pages, français - 25€

# DVD *Budo* par Morihiro Saito

complément idéal des livres BUDO  
et TAKEMUSU AIKIDO tome 6



Ce DVD est l'illustration fidèle par SAITO Sensei des 50 techniques présentées dans le livre *BUDO* de Morihei UESHIBA. De fait, il reprend point par point et en images le contenu intégral de ce livre TAKEMUSU AIKIDO tome 6.

**Ref. AK41D, DVD 108 minutes anglais – 29,90€**



Saito Sensei - Cours d'armes du matin à Iwama - Uke Daniel Toutain



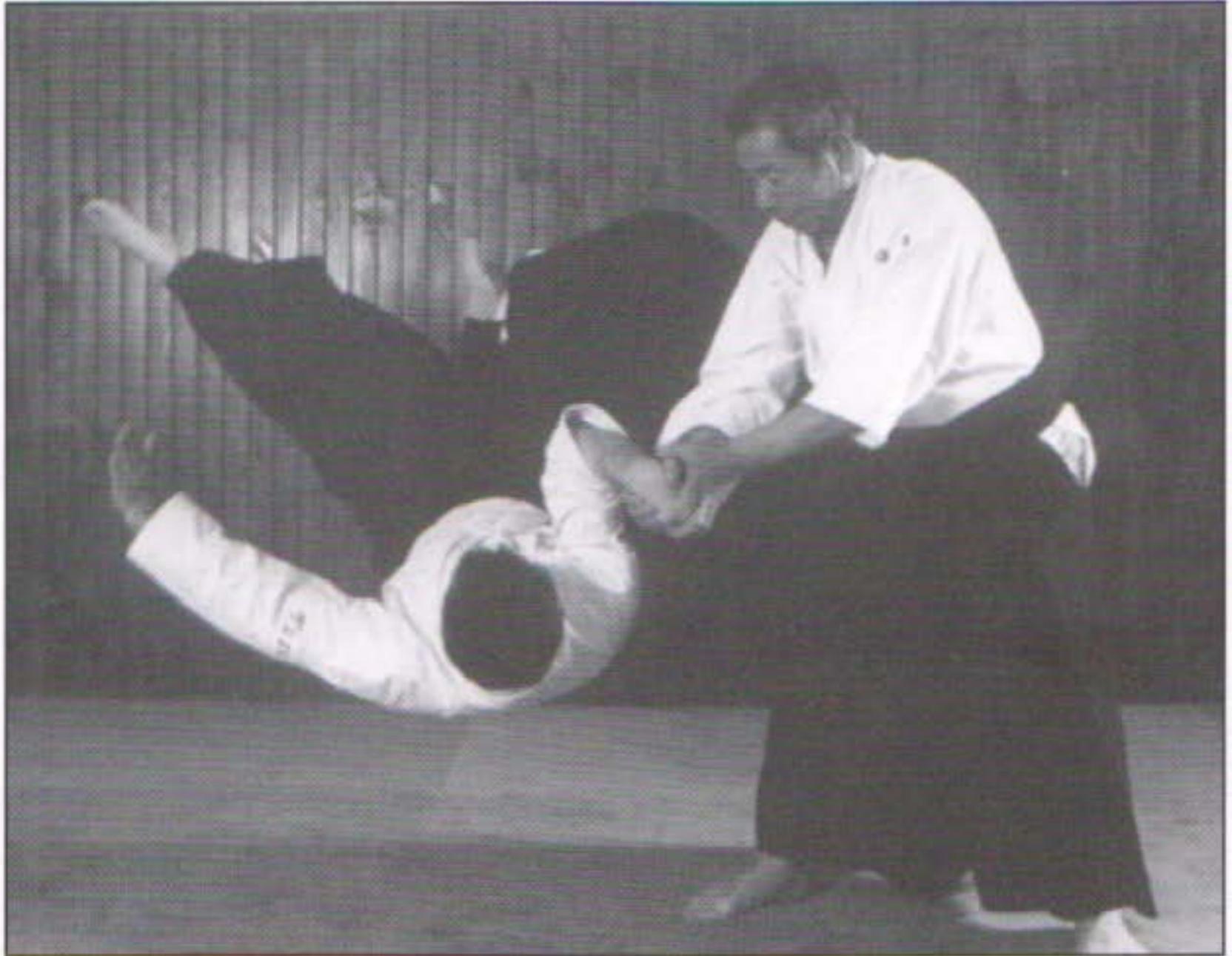
Morihiro Saito et son élève  
Daniel Toutain à Iwama, Japon.

Pour tous renseignements concernant  
l'enseignement de Maître SAITO:

IWAMA-RYU FRANCE  
Daniel TOUTAIN, élève direct de Maître SAITO  
Aiki Dojo de Rennes  
99 Allée Saint Hélier  
35000 Rennes - France

Tel/fax 02 99 65 54 96  
de l'étranger: +33-2-99 65 54 96  
Site web: <http://aikido-france.net>

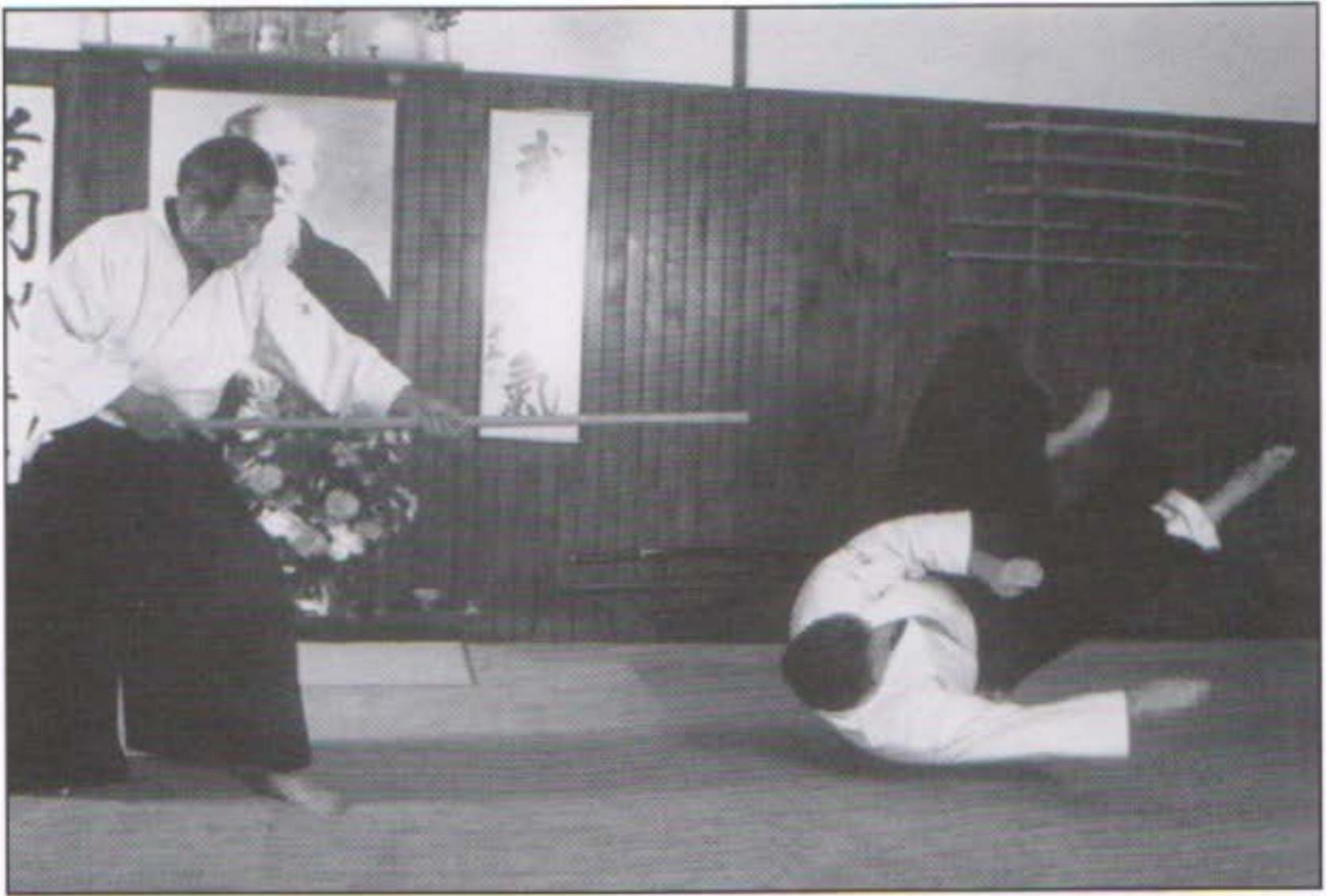




Photos ci-dessus et sur les trois pages suivantes :  
Saito Sensei à l'Aiki Dojo de Rennes (1998) - Uke : Daniel Toutain









Ainsi s'achève la publication des 6 tomes TAKEMUSU AIKIDO écrits par Saito Sensei.  
Nous espérons qu'ils vous auront été utiles dans votre pratique, et apporté des éclaircissements sur  
l'Aikido tel que conçu et enseigné par Morihei Ueshiba, des années trente jusqu'à sa mort en 1969.  
Merci de votre soutien.



*Titre original*  
Takemusu Aikido volume 6 - Budo

© 2002 by AIKI NEWS - All rights reserved - Tokyo - Japan

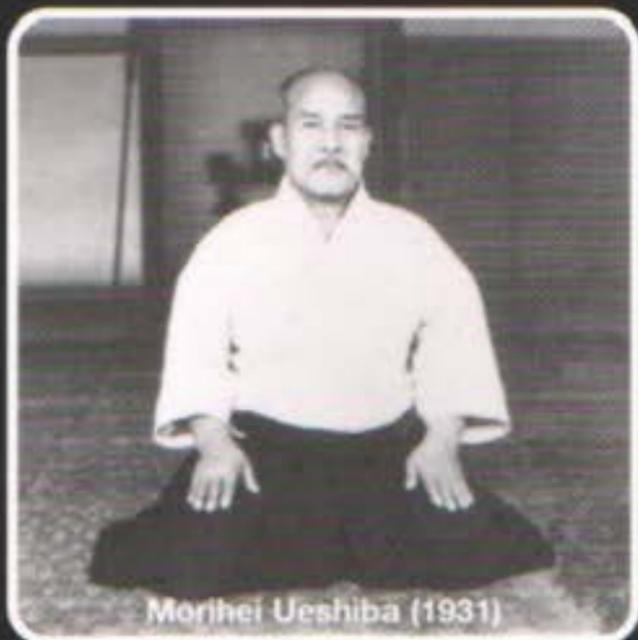
© 2007 BUDÔ CONCEPTS - Figueras - Espagne  
pour la version française

Imprimé en Belgique

ISBN: 978-84-930534-6-8

dépôt légal: février 2007

*Distribution aux libraires:*  
CHIRON-CASTEILLA  
10, rue Léon Foucault  
78180 Montigny-le-Bretonneux



Morihei Ueshiba (1931)



Original du livre *Budo*



Morihiro Saito (1960)

**Découvrez** toute la **beauté** et la **puissance** de l'**aïkido** avec le principal disciple de **Morihei Ueshiba**

# Morihiro Saito

**T**akemusu Aïkido, ou spontanéité dans l'exécution et l'enchaînement de techniques à l'infini... Morihiro Saito débute l'étude de l'aïkido en 1946 comme élève direct du fondateur, Morihei Ueshiba, et devient rapidement son premier assistant jusqu'à la mort de Maître Ueshiba, en 1969. Ces 23 années de pratique quotidienne auprès de O-Sensei en font la personne la mieux qualifiée pour présenter les techniques d'aïkido telles qu'enseignées par Morihei Ueshiba. À son décès, Saito Sensei lui succéda pour diriger le dojo privé du fondateur, à Iwama.

Cet ultime tome de la série est consacré à *BUDO* (1938), le seul livre écrit par Morihei Ueshiba où il présenta personnellement des techniques. On en trouve 50, parmi lesquelles des techniques à mains nues (taijutsu), contre couteau (tantodori), contre sabre (tachidori), contre baïonnette (juken), des techniques de sabre, sabre contre sabre (ken tai ken) et des techniques de contrôle (shumatsu dosa).

Seulement une centaine d'exemplaires de *BUDO* fût éditée, destinée principalement à de hauts dignitaires japonais qui soutenaient l'action de Morihei Ueshiba. Quasiment tombé dans l'oubli, ce livre inestimable ne fût redécouvert qu'en 1981, et son contenu surprit alors bien des Aïkidokas, même parmi les plus hauts gradés.

Dans le livre original, peu de photos et d'indications accompagnent chaque technique. Saito Sensei, 9e dan, les détaille ici avec précision, en y ajoutant les nombreux conseils personnels que lui délivrait le fondateur. Il fait à nouveau preuve d'une fidélité sans faille en transmettant avec une rigueur absolue l'Aïkido traditionnel de Morihei Ueshiba.



Edition originale: Aiki News, Tokyo  
Edition française: Budô Concepts  
ISBN : 978-84-930534-6-8  
Prix : 25 Euros