

TAMURA NOBUYOSHI

AIKIDO

ETIQUETTE ET TRANSMISSION





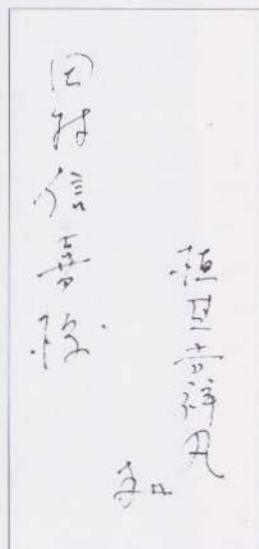
T. Deshimaru

Le cercle incomplet représente l'infinie puissance de la vacuité

TAMURA NOBUYOSHI

AIKIDO
ETIQUETTE ET TRANSMISSION

MANUEL A L'USAGE DES PROFESSEURS



▲ Aikikai de Tokyo 1989
▶ Calligraphie : " A Tamura Nobuyoshi,
Ueshiba Kisshomaru "

PREFACE

Le budo japonais est une branche issue de la grande tradition culturelle japonaise. Il n'appartient plus seulement, aujourd'hui, au peuple japonais. Il est unanimement reconnu comme une part de l'héritage commun de l'humanité.

A l'intérieur du budo, sous une forme moderne, l'aïkido sublime l'essence même de la tradition. L'aïkido s'est développé suivant une voie originale pour favoriser un état élevé de la conscience humaine à l'encontre des budo modernes tels que le judo ou le karatedo qui prônent la compétition.

Voici que l'un des plus prestigieux shihan d'aïkido du monde, Tamura Nobuyoshi, publie un ouvrage consacré au cœur* et à l'étiquette, destiné à tous les pratiquants qui reçoivent son enseignement. Ce livre arrive à point nommé pour répondre à ceux qui s'interrogent sur la profonde nature humaine et s'intéressent plus précisément à l'aïkido.

Tamura était l'élève direct du fondateur de l'aïkido : Ueshiba Moriheï. C'est un shihan qui a travaillé avec passion à mes côtés. Il est donc totalement imprégné de l'essentiel de l'aïkido, de ce qui en est le cœur. L'étiquette est l'expression directe du cœur.

Je suis convaincu que l'ouvrage publié par Maître Tamura, un livre venu du cœur, plein de force car pétri d'aïkido, ne s'adresse pas seulement aux pratiquants d'aïkido mais aussi aux hommes de cœur pour lesquels sa lecture serait des plus édifiantes. Mon plus grand désir est que chacun le lise.

Je souhaite, du fond du cœur, à cet ouvrage le meilleur avenir.

*Aïkido Hombu dojo • Février 1989
Aikidoshu Ueshiba Kisshomaru*

* Cœur, en japonais " Kokoro " est à prendre au sens " classique " du terme



Paysage de neige par Osawa Kisaburo

Notre corps : l'Arbre de l'Illumination.
 Notre cœur : un miroir brillant.
 Sans cesse il faut les essuyer
 Afin qu'ils soient purs de toute poussière !

Shen Hsuin

Il n'y pas d'Arbre de l'Illumination.
 Où étincellerait le miroir brillant ?
 La Vraie Nature est originellement pure et claire,
 Comment aurait-elle été souillée par la poussière ?

Huei Neng

* Cf Entretien de Huei Neng, éd. Albin Michel

PROPOS



Osawa Shihan

D'après un entretien avec Osawa Kisaburo senseï. Directeur technique du Zaidan Hojin Aïkikai, Sekai Aïkido So Hombu.

— Maître, pourriez-vous nous dire comment la pratique du zen a influé sur votre pratique de l'aïkido ? D'autre part accepteriez-vous d'écrire une préface au prochain livre de Maître Tamura ?

— Je pratique le soto-zen. J'ai été disciple de Sawaki Kôdô Rôshi, le maître de Deshimaru Rôshi. Le zen-soto n'est pas la poursuite du satori, de l'illumination... c'est s'asseoir tout simplement disait-il. Etre clair et limpide comme un miroir qui réfléchit tous les aspects du monde sans rien chercher à retenir ni à garder par devers soi. Plus pur est le miroir, moins il y a d'attachement. C'est le concept mu-sho-toku central au soto-zen. Quand le miroir n'est pas parfaitement limpide, il transforme le monde qu'il reçoit.

De même, dans notre esprit, la moindre trace d'ego s'attache au monde et cherche à s'en saisir pour le faire sien et le figer. Je cherche à pratiquer l'aïkido sans attachement, comme un miroir.

L'attachement fait naître l'esprit combatif ; or l'aïkido est une recherche de la liberté véritable, recherche qui se fait en pétrissant le corps comme un bon boulanger pétrit son pain, et non une méthode de destruction. Dans l'aïkido il y a la liberté du miroir.

Bien sûr, nous devons, s'il y a bien un miroir à polir, pratiquer l'aïkido dans ce sens, chacun aidant l'autre à cette tâche. C'est pour cela qu'il est paradoxal de transmettre l'aïkido au moyen d'un livre car un livre n'est pas un miroir, c'est une manifestation de l'ego qui voudrait fixer le reflet du monde.

Vous me demandez d'écrire or on ne peut rien fixer par l'écrit !

Essayez plutôt de noter mes paroles...

Maître Osawa nous a donc laissé la responsabilité de jouer les miroirs sales.

S. BENEDETTI



N. Tamura, Saint-Maximin 1985
Kumitachi

SOMMAIRE

PREFACE	Page 5	Progresser ensemble Avoir le cœur reconnaissant : • salut debout : ritsu rei • salut assis : za rei	
PROPOS	7	Disposition du dojo	
SOMMAIRE	9	LIEUX ET METHODES DE PRATIQUE	53
PREAMBULE	10	RELATION AVEC LES AUTRES ARTS MARTIAUX	65
L'ENSEIGNANT	13	LE NETTOYAGE	77
Passion		LES DEBUTANTS	81
Faire un seul corps avec les élèves		LES GRADES	85
Délicatesse		LES EXAMENS	93
Développer la positivité		Le jury	
Reconnaissance		Attitude lors des passages de grades	
Donner un idéal et confiance en soi		Attitude du candidat ayant passé son examen de dan	
Bonnes relations et recherches mutuelles entre enseignants		DEMONSTRATIONS	103
FINALITE DE L'ENSEIGNEMENT	19	LE MATERIEL	111
Développement du corps		Keikogi • keiko obi • keiko bakama • jo • tanto • bokken • katana • iaïto	
Leçon du bujutsu		L'ENSEIGNEMENT DE MORIHEI UESHIBA	137
Aspect mental		LE ROI-DRAGON	142
Etiquette		POSTFACE	143
Le principe de l'aïkido et son application à la vie quotidienne			
METHODE D'ENSEIGNEMENT	23		
Enseignement de la technique			
Attitude de l'enseignant			
Enchaînement d'un cours			
Aspect mental et spirituel de l'enseignement			

PREAMBULE

Le mot japonais *shido* peut se traduire par guider, orienter, diriger, montrer, enseigner.

SHI (指) : doigt. Le caractère se compose des éléments main (手), cuiller (匕) et bouche (口).

C'est la main qui porte la nourriture savoureuse à la bouche et donc les doigts.

DO (導) : le caractère a la même prononciation que le do (道) de aikido, judo, etc... Mais il s'écrit en y ajoutant la main comme si l'on saisissait quelqu'un par la main pour le guider. Il exprime l'idée de " donner une direction ".

Autrefois, le judo s'appelait *jujutsu* ou *yawara* ; le kendo, *kenjutsu* ou *gekkenjutsu* ; le budo, *bujutsu*...

Il fût un temps où l'aikido était encore l'aikijutsu.

Le caractère jutsu (術) est composé de aller (行) et de millet (米). Il figure le cheminement de celui qui erre dans les champs pour y retrouver sa route. Comme pour assimiler une technique, il faut pratiquer encore et encore. Il en est de même pour toute autre activité humaine. Ainsi, le caractère *jutsu* exprime l'idée de méthode et d'art si intimement liés à l'apprentissage.

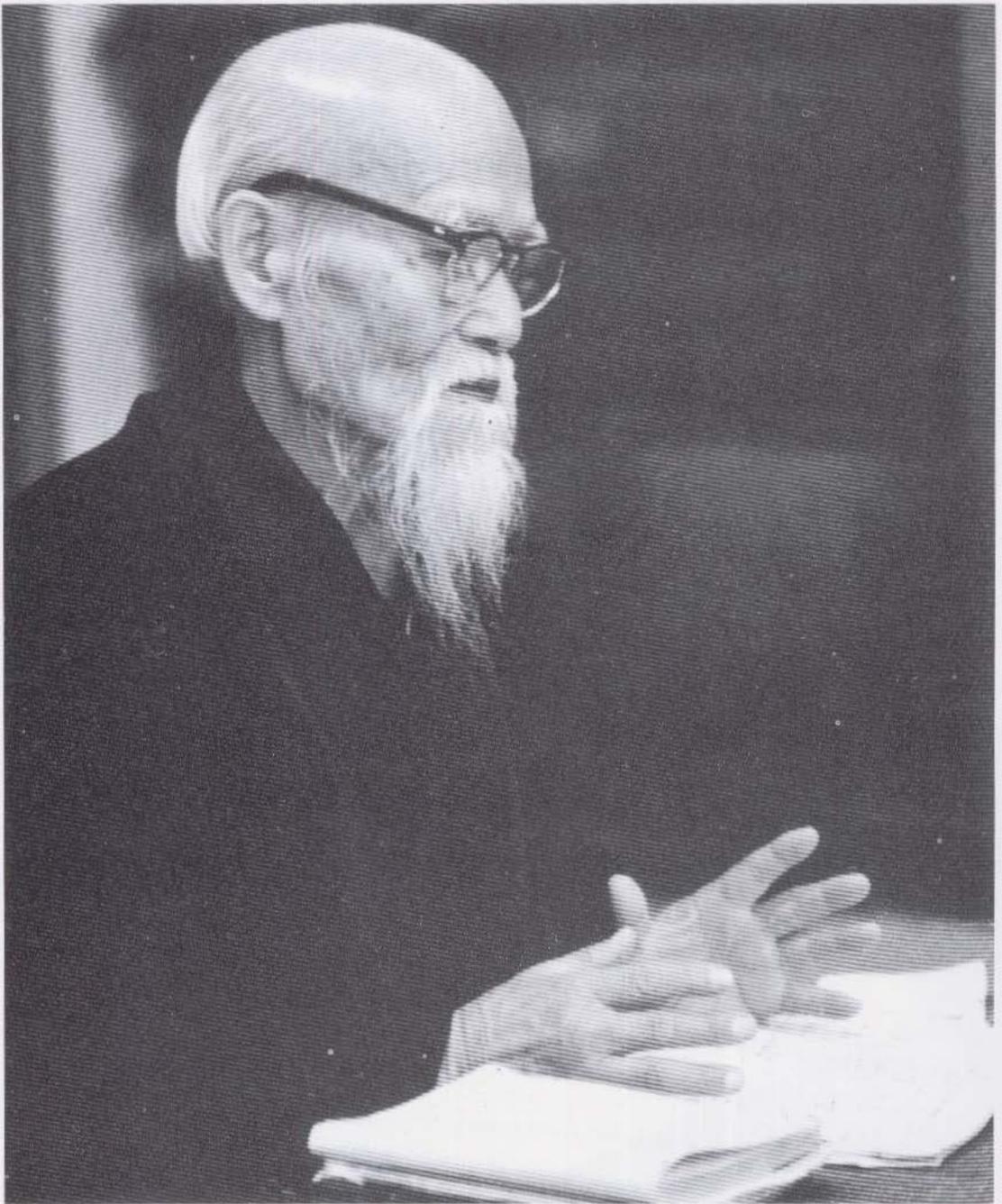
Au temps où l'aikido était encore l'aikijutsu, ce n'était qu'une pratique tournée vers soi-même. Il suffisait de la maîtriser.

Aujourd'hui nous en sommes à l'aikido.

DO (導) indique une direction montrée par la tête. Cette direction est claire et tout un chacun peut s'y engager. Il importe donc que nous tous, qui pratiquons ou qui enseignons l'aikido, nous nous engagions dans cette voie avec la volonté de prendre par la main et de guider les autres pour faire vivre cet idéal afin que le *do* de la voie, et le *do* de l'enseignement se complètent et s'enrichissent.

Pour ce faire, il faut savoir clairement vers où l'on entraîne les élèves, en suivant quelle méthode et sur quels points il est nécessaire de porter l'attention. C'est pourquoi j'ai laissé courir ma plume sur les pages qui suivent.





O Senseï
Ouvrir les yeux du cœur



L'ENSEIGNANT

Il va sans dire que le principal quand on enseigne l'aïkido est d'être un bon professeur. L'enseignant doit travailler techniquement, mais il faut encore qu'il s'efforce de progresser spirituellement et moralement. Pour ouvrir correctement les yeux du cœur et devenir ainsi un bon exemple aux yeux de ses élèves. Voici quelques points à méditer :

LA PASSION

Il faut corriger les défauts techniques et spirituels de ses élèves comme s'ils étaient vos enfants, comme s'ils étaient vous mêmes, les aider à avancer dans une direction juste et s'y consacrer corps et âme. Sachez que rien ne peut s'accomplir sans passion.

FAIRE UN SEUL CORPS AVEC LES ELEVES

Il est important de connaître les désirs des élèves, leurs besoins et ce qu'il est nécessaire de leur apporter. Point n'est besoin de dire qu'il faut un amour profond pour que cet esprit puisse s'épanouir. Il faut unir son esprit à celui de ses élèves et faire en

sorte de progresser ensemble en prenant bien soin de pratiquer avec joie et intensité.

LA DELICATESSE

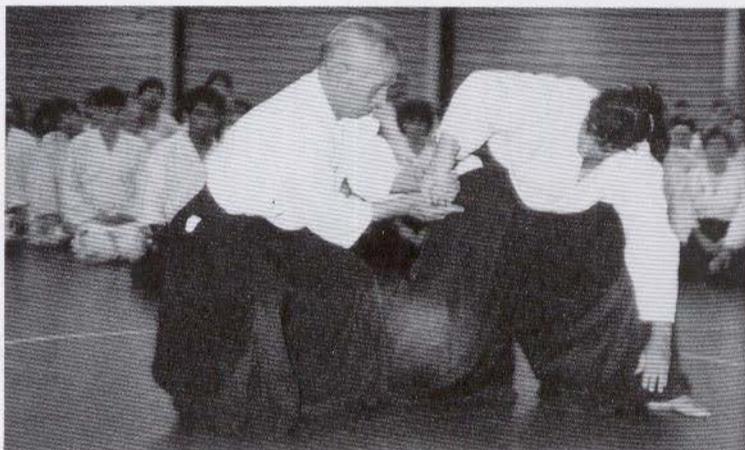
Enseigner c'est apprendre, mais pour apprendre, il faut enseigner sincèrement. Il faut enseigner avec cette délicatesse qui fait que chacun se réjouit de l'enseignement reçu et en éprouve de la reconnaissance.

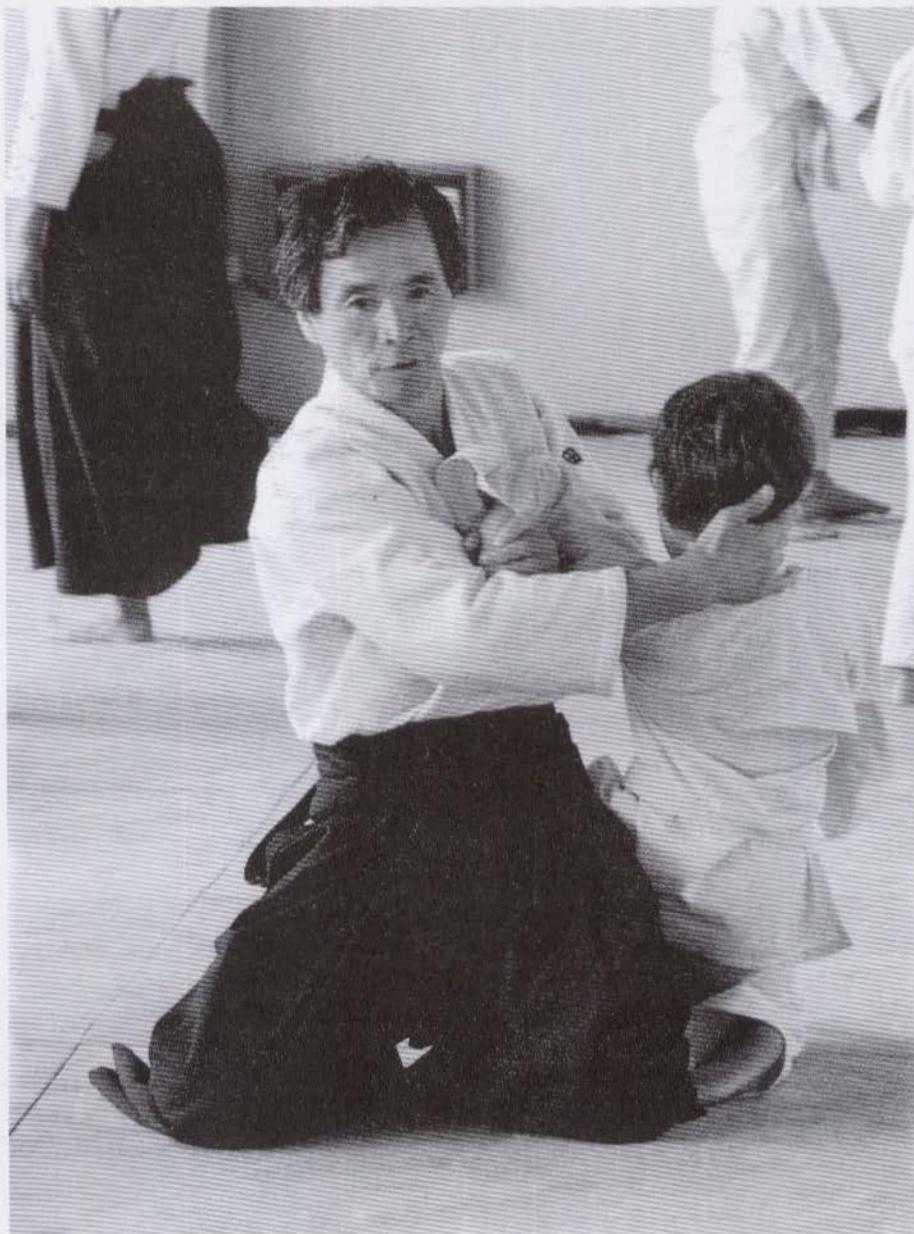
DONNER UN IDEAL ET CONFIANCE EN SOI

Enseigner, c'est donner un modèle technique et spirituel idéal et surtout transmettre à chacun l'envie d'y parvenir.

LA RECONNAISSANCE

Réjouissez-vous des progrès techniques, du développement physique et spirituel de vos élèves ! Réjouissez-vous de ce que l'entraînement quotidien n'ait pas apporté son lot de blessures et de heurts ! Soyez reconnaissants de ce que votre position d'enseignant vous ait amené à réfléchir, à étudier, à progresser techniquement et spirituellement. Remerciez encore les élèves qui ont rendu vos progrès possibles.





◀ Osawa Shihan

▲ Tamura Shihan

Il est bon de donner envie de travailler aux débutants sans les rebuter par le risque de blessures



DEVELOPPER LA POSITIVITE

Il est préférable de varier l'enseignement sans pour autant enseigner tout et n'importe quoi, et de faire en sorte que l'élève ne ressente ni lassitude ni ennui mais trouve sans cesse des nourritures nouvelles.

Il est bon de donner envie de travailler au débutant sans le rebuter par le risque de blessures ou par des douleurs excessives mais plutôt en l'intéressant progressivement à la pratique.

LES BONNES RELATIONS ET RECHERCHES MUTUELLES ENTRE ENSEIGNANTS

Les enseignants devraient se rassembler pour échanger leurs expériences et le résultat de

leurs recherches, sans préjugé ni parti-pris.

Il est ridicule que des gens qui enseignent la voie de l'harmonie et de la paix se livrent entre eux à de mesquines querelles. Les problèmes d'exécution de techniques ou de force relative sont dépourvus d'intérêt. Ce qui importe n'est pas la force d'exécution mais l'adéquation au principe !

La technique que seul un homme fort peut exécuter n'a pas d'intérêt général. Il ne faut pas oublier qu'à une technique correspondent plusieurs manières d'exécution et que les conditions d'exécution varient avec l'attaque de l'adversaire.

SAISIR ET TRANSMETTRE JUSTEMENT LE PRINCIPE DE L'AIKIDO

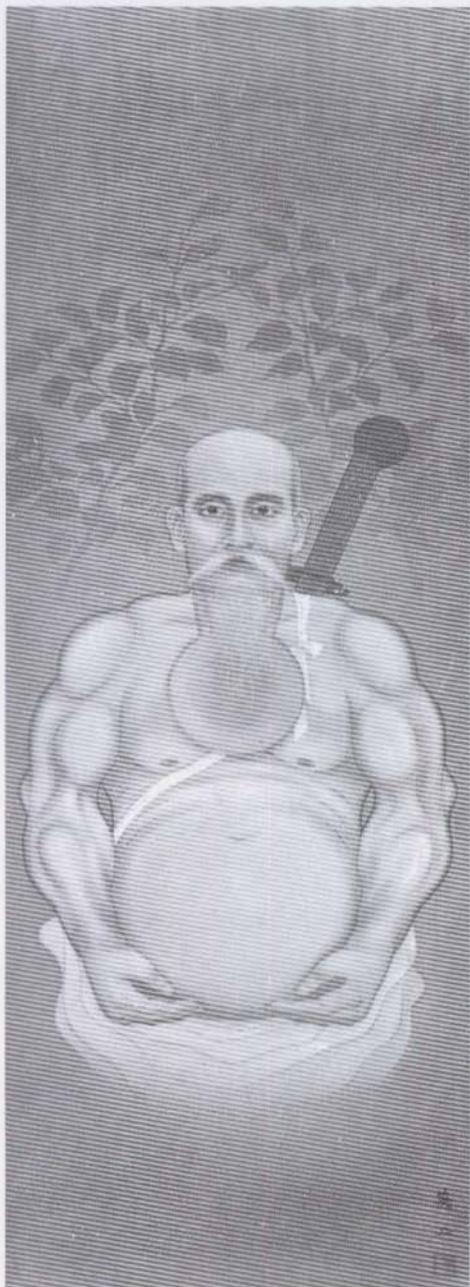
On ne peut pas dire que le bon professeur soit uniquement celui qui est plus fort physiquement que les autres ou celui qui possède de bonnes techniques. C'est par un enseignement fondé sur une compréhension juste et claire du principe que l'on peut guider les élèves sans erreur.

▲ Transmettre justement le principe de l'aikido



▲ N. Tamura, Lesneven 1989
*Il faut corriger les défauts techniques
 et spirituels de ses élèves comme
 s'ils étaient vos enfants*

◀ O Sensei et N. Tamura ca. 1956
Pratiquer avec joie et intensité



Portrait symbolique de O Senseï
avec les attributs impériaux divins :
miroir, sabre, pierre
Par Tamura Eiji

**FINALITE
DE L'ENSEIGNEMENT**



L'aïkido est une voie ascétique qui montre la direction de l'accomplissement de l'humanité au moyen de ki-iku, toku-iku, tai-iku (formation et développement de l'essence : ki, de la sagesse et de la vertu : toku et du corps : tai). Par cette éducation qui comprend et unit le corps et l'esprit, on dépasse les notions de race et de frontière pour former un homme vrai.

O Senseï et N. Tamura
Hombu dojo
La paix de l'esprit



DEVELOPPEMENT DU CORPS

Les mouvements de l'aïkido sont souples comme sont souples ceux de la nature car ils sont emplis de kokyu-ryoku. Ils augmentent la puissance physique, améliorent la santé et la beauté du corps. De même, la souplesse, la résistance à l'effort, les réflexes, la rapidité, etc... sont développés et affûtés.

LES LEÇONS DU BUJUTSU

En s'imprégnant des méthodes de "préservation de la vie", on acquiert confiance en soi et tranquillité et l'on parvient à la paix de l'esprit en même temps que se développent la volonté d'entreprendre, la persévérance et le sens de l'organisation.

ASPECT MENTAL

Il faut surmonter les plus grands ennemis du budo, la colère, la peur, la crainte, le doute, l'hésitation, le mépris, la vanité et développer une grande fermeté d'âme et un grand courage. Il faut être pénétré de la nécessité de la victoire sur soi-même. C'est par la répétition de la pratique quotidienne que l'on peut vaincre la fatigue, la lassitude et connaître le goût de l'effort, l'importance de la persévérance et la joie de vaincre la difficulté.

Hombu Dojo ca. 1957



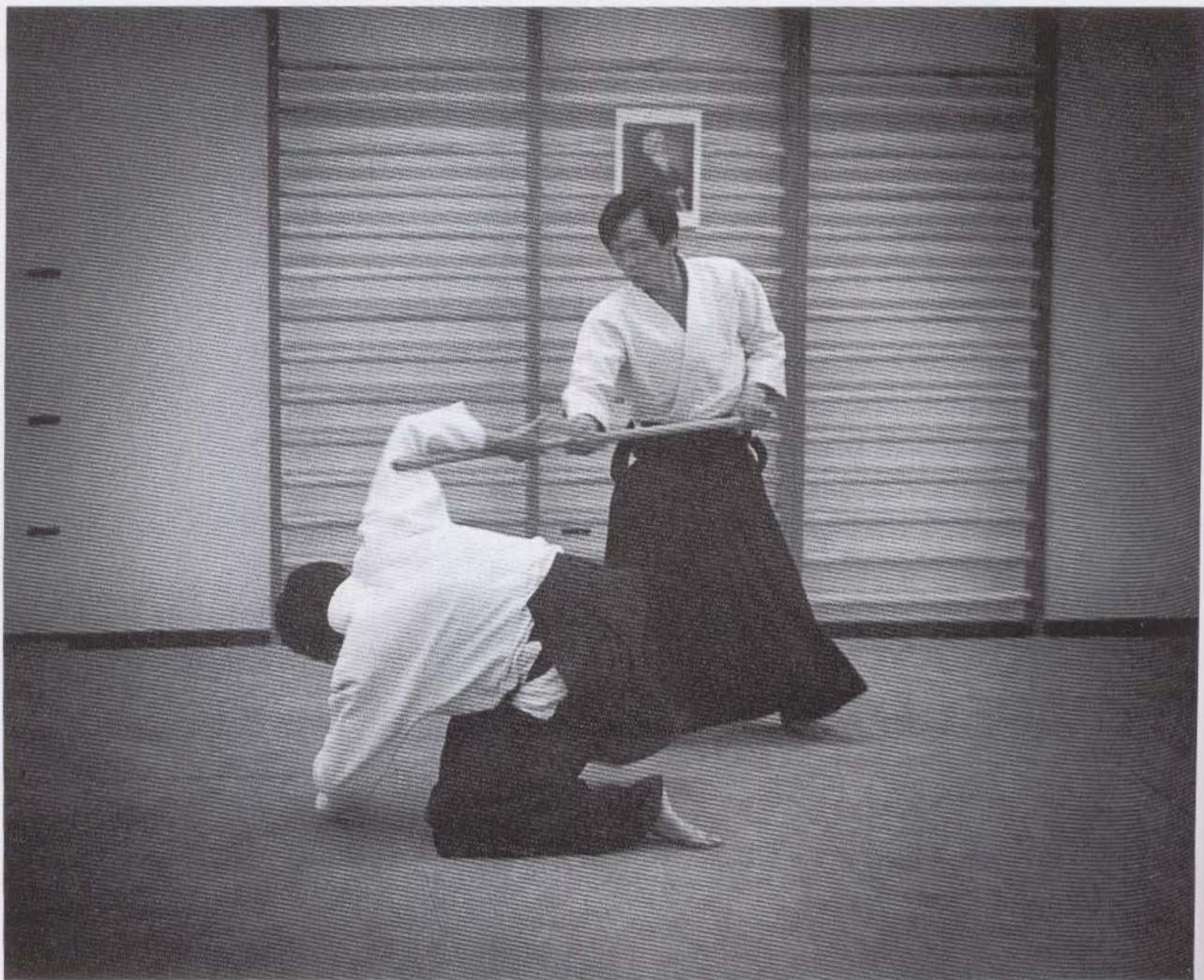
ETIQUETTE

Au sein d'une société qui fait facilement grand cas des techniques, de la force et de la puissance, les règles de l'étiquette permettent de sentir qu'il existe des valeurs supérieures qu'il importe de respecter sans avoir à se forcer. Elles sont la condition *sine qua non* de la survie d'une société. (Cf. chapitre Etiquette)

LE PRINCIPE DE L'AIKIDO ET SON APPLICATION A LA VIE QUOTIDIENNE

Le principe de l'aïkido appliqué au travers de irimi-tenkan, ki, kokyū, de la dualité apparente Moi-Adversaire, du travail un contre plusieurs, enseigne le sens de l'unité, de l'harmonie, de l'amour et de la paix.

L'aïkido exprime au moyen du corps, l'ordre de l'univers. Si l'ordre de l'univers est correctement appliqué au corps, la technique et la santé s'épanouissent naturellement. Si l'ordre de l'univers est correctement appliqué à la vie quotidienne, l'éducation, le travail et la personnalité s'épanouissent naturellement. Si l'ordre de l'univers est correctement appliqué à la société, l'harmonie sociale et la relation entre soi et les autres s'épanouissent naturellement. L'humanité, comme une seule famille, œuvrera alors pour le rétablissement du monde dont l'harmonie est aujourd'hui troublée.



N. Tamura, jodori

METHODE D'ENSEIGNEMENT



O Senseï 1936, dojo de Noma,
uke : Yonekawa Shigemi

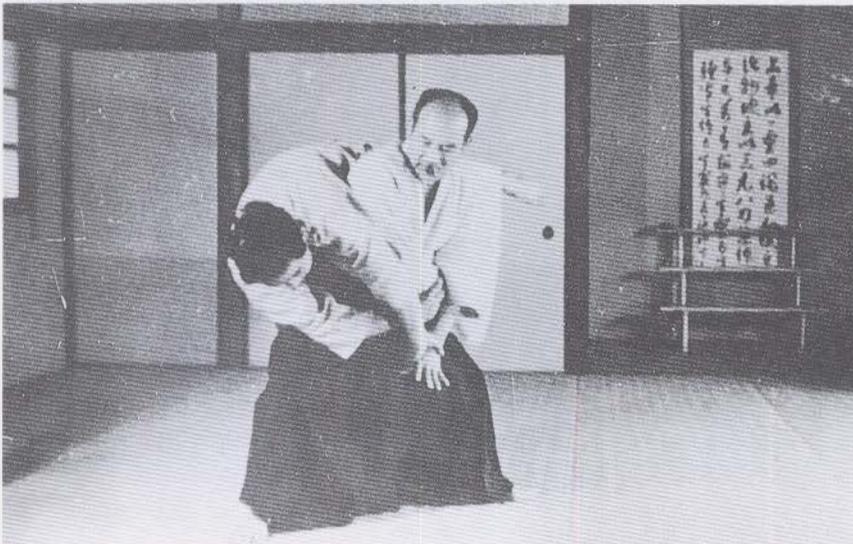


Pour le succès des buts exposés plus haut, nous allons développer la méthode d'enseignement et la diviser en deux branches : l'aspect mental et l'aspect technique, bien que l'aïkido soit une voie d'unité corps-esprit. La pratique intensive des techniques favorise l'élévation spirituelle. Le progrès spirituel favorise le progrès technique. Pour la clarté des explications, les aspects techniques et spirituels ont été séparés. Il ne faut ni en inférer une quelconque relation de subordination d'un aspect à l'autre ni un état de séparation dualiste.

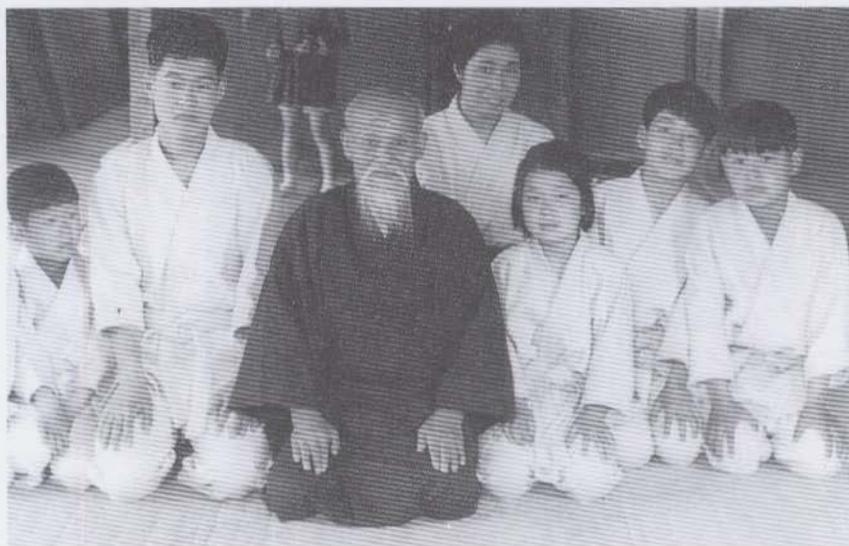
ENSEIGNEMENT DE LA TECHNIQUE

- Attitude de l'enseignant

Il est certain que la relation directe du maître au disciple qui est la relation traditionnelle, identique dans son essence à la relation des parents à leurs enfants, est la meilleure possible. Dans le monde moderne, une telle relation est malheureusement devenue pratiquement impossible. Nous nous attachons donc à la situation courante dans les dojos existants.



O Senseï avec de jeunes élèves
mai 1961



Que l'on n'oublie pas pour autant que la véritable transmission se fait par relation directe et que l'on s'efforce donc de ne pas briser ce lien et d'en respecter l'esprit !

Dans le cas de l'enseignement de masse, un enseignant ou, au mieux, un petit nombre d'enseignants ont affaire à un grand nombre d'élèves. Et comme il s'agit d'enseigner en une seule fois et en un temps limité, il est impossible de pouvoir consacrer à chacun le temps qu'il faudrait. Il est donc impérieux de concentrer son attention sur les points suivants :

- démonstration
- explication
- imitation

- analyse
- correction
- observation
- hygiène

• Démonstration

La démonstration doit être, dans la mesure du possible, exécutée avec clarté, précision et justesse et mettre en valeur, pour les élèves, les directions fondamentales tout en leur donnant envie de les mettre en pratique.

• Explication

L'explication doit donner le sens et la méthode de travail, souligner les points auxquels il faut particulièrement prêter attention.





合気道

◀◀ (Page précédente)
O.Senseï et N. Tamura,
ancien Aïkikaiï ca. 1960

N. Tamura, Aix 1990
▼



• Imitation

Toutes les études passent par l'imitation. On essayera, pour commencer, de faire en sorte que les élèves s'attachent à reproduire, le plus exactement possible, la technique démontrée par le professeur sans chercher à la discuter.

• Répétition

La répétition permettra l'assimilation des explications et progressivement on pourra développer la rapidité, la puissance et la finesse.

• Analyse

Quand une technique présente une difficulté, il est préférable de la décomposer en plusieurs mouvements simples.

• Correction

Il ne suffit pas de corriger l'apparence d'une technique, il faut encore chercher à saisir et à couper les racines de l'incompréhension et de l'erreur. Suivant les techniques, il faudra faire attention à l'utilisation de la respiration, à la manière de poser les pieds, au mouvement et à l'utilisation des mains, au changement de niveau des hanches, à l'utilisation de la force du ki.



Il ne suffit pas de corriger l'apparence d'une technique...

• Observation

Il faut faire comprendre à l'élève l'importance de bien observer les techniques des enseignants, des anciens et des pratiquants moins avancés que soi-même. Il faut les amener à comparer leurs techniques à celles des autres pour mieux progresser. Si l'on est amené par une blessure ou par la fatigue à se reposer un moment, on mettra ainsi ce temps à profit. Ces moments d'observation ne diffèrent en rien de la pratique physique et l'on maintiendra une attitude juste, une attention aiguë et le sens de l'effort.

• Hygiène

Il ne faut pas oublier qu'un travail intensif demande un repos de bonne qualité.

Il est important de dormir suffisamment et de manger raisonnablement en quantité et en qualité. Les sportifs ont souvent tendance aux excès de boisson qu'il vaut mieux éviter. Il est bon de s'alimenter légèrement une heure avant l'entraînement et d'attendre au moins une demi-heure après. On évitera de boire glacé alors que le corps est encore chaud. On portera un keikogi propre de manière à ne pas indisposer ses partenaires. Les mains et les pieds doivent être propres et les ongles coupés courts.

Les pratiquants se dépouilleront de tout bijou, montre, etc... Le dojo doit être soigneusement nettoyé et on préférera un endroit bien aéré.

ENCHAÎNEMENT D'UN COURS

a •	Jumbi dosa	pages 52 à 62
b •	Fondations	pages 27 à 43
c •	Ukémi	pages 56 à 57
d •	Tai sabaki	pages 39 et 55
e •	Techniques fondamentales	pages 71 à 157
f •	Techniques développées	pages 159 à 219
g •	Travail des armes	pages 161 à 165 pages 226 à 244
h •	Développement du Kokyu Ryoku	pages 63 à 68
i •	Shumatsu dosa	page 69

Numéros de pages : cf. Aïkido par N. Tamura, 1985

ASPECT MENTAL ET SPIRITUEL DE L'ENSEIGNEMENT

Progresser ensemble

Certains s'entraînent assidûment mais refusent de pratiquer avec des débutants ou avec ceux qu'ils pensent "mauvais". Même s'ils progressent techniquement, leur technique restera une technique prisonnière de la technique. N'oublions pas que l'aïkido n'est pas seulement la voie de l'unité corps-esprit mais surtout la voie de l'unité. Que l'esprit soit arrêté dans sa progression et tout s'arrête. L'esprit qui rejette les autres, l'esprit qui ne sait accepter les autres, l'esprit à qui il suffit que lui seul progresse, cet esprit qui

ramène tout au domaine étroit de l'ego ne peut s'ouvrir à l'état d'union avec l'univers.

Aïte existe, donc la pratique est possible. La pratique existe, donc le progrès est possible. Quand il y a aïte, l'émulation réciproque fait que l'un et l'autre progressent et partagent leur joie.

Avoir le cœur reconnaissant

Pour aider un pratiquant moins avancé, il faut beaucoup de patience et d'amour. Pour comprendre les causes qui entravent ce pratiquant moins avancé, il est indispensable de pousser ses propres recherches toujours plus avant.



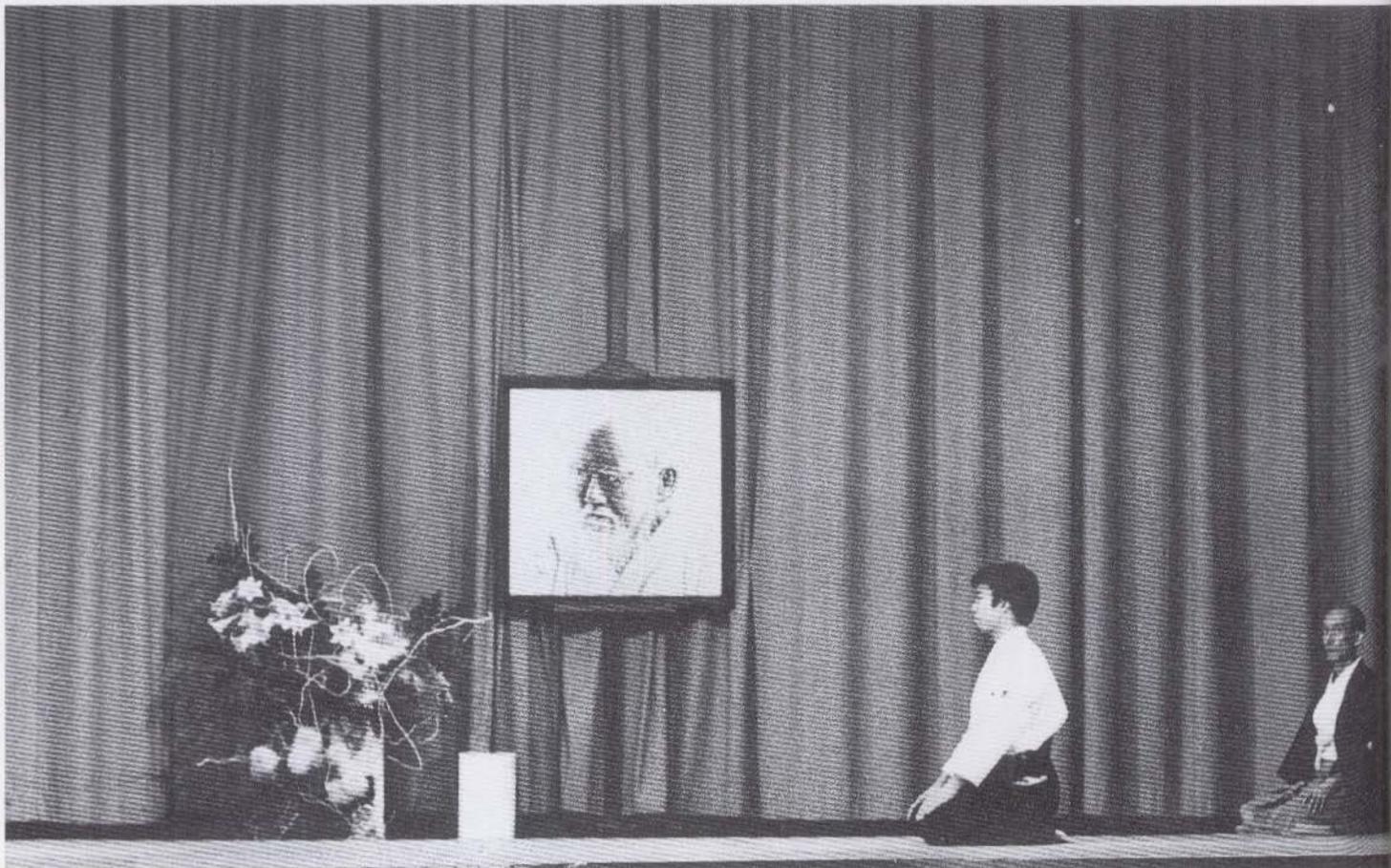
Il ne faut pas s'attacher à la force

Dans le monde du bujutsu où l'on s'attache souvent à l'efficacité d'une technique et à la puissance d'exécution, plus importante encore est la force qui permet de dépasser ce stade. La pratique de l'aïkido ne peut se réduire à vouloir devenir fort au sens de blesser son partenaire ou refuser de perdre. En aïkido, la puissance est une conséquence de l'application du principe de l'univers. L'homme, si fort soit-il, qui s'écarte de ce principe ne peut connaître la victoire.

L'aïkido est une méthode d'étude de l'action du principe de l'univers. Il ne faut pas s'adonner à tout ce qui vient se mettre en travers de cette étude.

La victoire sur soi-même

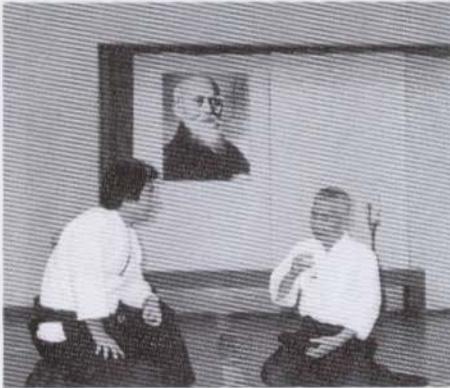
Il faut vaincre en soi l'esprit de colère, l'esprit de paresse, l'esprit de peur, etc... Le plus grand danger est l'orgueil ! N'oubliez pas qu'à l'instant où surgit l'idée que votre technique est bonne, tout progrès cesse. Dans le flot constant du monde, s'arrêter un instant, c'est prendre un retard impossible à combler.



Waka Sensei et le Doshu lors d'une cérémonie à
la mémoire d'O Sensei



ETIQUETTE ET DISCIPLINE



De gauche à droite :
Yamada Shihan, Osawa Shihan
*Rei englobe les notions de politesse,
courtoisie, hiérarchie, respect, gratitude...*

Nous disons au Japon que l'alpha et l'omega du budo sont dans rei. Les instincts combattifs et agressifs s'exacerbent s'ils sont laissés libres lors de la pratique du combat.

Pour diriger une troupe animée de ces instincts agressifs sans qu'elle ne tende à la désintégration, des règles se sont avérées nécessaires. L'étiquette et la discipline, probablement nées de ce besoin, permettent le fonctionnement harmonieux de ces règles. Le combat dépourvu de règles et d'éthique relève du monde animal et non du budo. Le bugei (les techniques de la guerre) et le bujutsu ne sont que les moyens de la guerre.

Rei se traduit simplement par le salut.

Mais rei englobe les notions de politesse, courtoisie, hiérarchie, respect, gratitude. Reigi (l'étiquette) est l'expression du respect mutuel à l'intérieur de la société. On peut aussi le comprendre comme le moyen de connaître sa position vis-à-vis de l'autre.

On peut donc dire que c'est le moyen de prendre conscience de sa position.

Le caractère rei est composé de deux éléments : shimesu et yutaka.



Shimesu (示) : l'esprit divin descendu habiter l'autel.

Yutaka (豊) : la montagne et le vase sacrificiel de bois qui contient la nourriture : deux épis de riz, le récipient débordant de nourriture, l'abondance. Ces deux éléments réunis donnent l'idée d'un autel abondamment pourvu d'offrandes de nourriture, devant lequel on attend la descente du divin... la célébration.

Gi (儀) : l'homme et l'ordre. Désigne ce qui est ordre et qui constitue un modèle. Reigi est donc à l'origine ce qui gouverne la célébration du sacré. Il est probable que ce sens s'est ensuite étendu aux relations humaines lorsqu'il a fallu instaurer le cérémonial qui régissait les relations hiérarchiques entre les hommes.

O Senseï ne cessait de répéter : " L'aïkido existe pour donner leur juste place aux plantes, aux arbres, aux oiseaux, aux mammifères, aux poissons, aux insectes, jusqu'au moindre moucheron. "

Pour chaque être, connaître sa juste place, c'est se connaître soi-même. En vérité, se connaître soi-même, c'est connaître la mission assignée par le ciel. Remplir la mission du ciel, c'est se conformer à l'ordre de l'univers ; là il n'y a place ni pour l'hésitation ni pour l'opposition, c'est la véritable paix. Que l'homme fasse de cet ordre cosmique le modèle de la structure de la société humaine et qu'il en fasse le principe de ses moindres actes, c'est ce que l'on appelle reigi-zaho. Par le respect de cette règle, l'homme peut s'élever. Il y a une hiérarchie naturelle dans la famille : grand-père, grand-mère, père, mère, enfants, petits-enfants, aîné, puîné. L'organisation militaire demande pour fonctionner correctement la hiérarchie des grades : général, colonel, commandant, etc...

Il en est de même des églises : pape, patriarche, cardinal, évêque... Et bien sûr du budo : maître, disciple, sempai, kohai, dohai,* hauts gradés, débutants, âgés et jeunes. Toutes ces relations fonctionnent concurremment. L'étiquette consiste à dé-

terminer, cas par cas, le juste équilibre. Pour que soit préservé cet ordre, la politesse envers le maître, l'attitude correcte envers les sempai, l'étiquette juste envers les kohai et dohai doivent être observées.

L'observation de ces règles est, je crois, la condition de l'équilibre et de la survie des sociétés dont nous venons de parler. Nous avons évoqué plus haut l'exacerbation des instincts combattifs et agressifs par la pratique du bujutsu (n'oublions pas que ces instincts en eux-mêmes sont dépourvus de toute connotation morale : ils existent, sont nécessaires à la survie de l'humanité, un point c'est tout). Cependant, si ces instincts échappent à tout contrôle, la violence envahit tous les actes et on commence à s'en prendre aux faibles, à les mépriser ou, au contraire, on rampe devant le plus fort tout en le haïssant.

Quand les actes sont régis par l'étiquette, un espace se crée qui permet de vaincre les émotions avec aisance. L'étiquette sert à contrôler le "moi" qui voudrait se livrer aux instincts ani-

* La notion de sempai-kohai fait référence à la date de commencement, au tout premier pas exécuté dans une discipline et non au grade. Dohai s'applique à ceux qui ont commencé la pratique en même temps.

maux pour en orienter l'énergie et l'utiliser dans un sens positif.

Dans la religion, grâce à la répétition constante de rituels complexes transmis de génération en génération, les émotions sont mises naturellement sous contrôle et le sentiment religieux s'épanouit. Ceci n'est pas seulement sensible au croyant, mais même à l'observateur. Un mouvement exécuté suivant une étiquette rigoureuse renforce la stabilité de l'esprit et met l'agressivité sous contrôle, établissant le calme. Il en est de même, dans le monde du budo, pour ce qui se produit dans le dojo. L'efficacité qui en découle naturellement est sensible au pratiquant comme à l'observateur et, en même temps, ils sont imprégnés de l'ambiance véhiculée par la tradition. Il faut donc s'adonner sans retenue à la pratique pour mettre sous contrôle les émotions les moins souhaitables en ce qui concerne le budo : la peur, l'affolement, le mépris des autres, l'inflation de l'ego, et progresser corps et esprit. Ceux qui ont survécu après s'être aventurés aux frontières de la vie et de la mort n'avaient pas seulement une bonne technique à leur disposition. Ils avaient surtout un

jugement lucide des situations rendu possible par le calme, la sérénité et le sang-froid qui les habitent. Ce qui permet de passer à l'acte avec la détermination nécessaire. Cette attitude se situe très exactement aux antipodes des bravades du matamore et de sa surexcitation émotionnelle. Vraiment, faire des progrès, devenir " fort " consiste à développer ce calme et cette détermination intérieure beaucoup plus qu'à acquérir une technique.

Dans la mesure où nous sommes humains, ne devons-nous pas souhaiter vivre dans un monde qui chérit ses enfants ? Pour construire une société sur le respect mutuel, que diriez-vous de remettre en lumière cette étiquette que certains ont voulu rejeter comme un vieux meuble inutile mais qui fait pourtant partie de l'héritage commun de l'humanité ?

Prenons le simple fait de bien ranger ses chaussures, il nous apprend à classer et à ranger et nous fait sentir la satisfaction qui en résulte et l'importance de cet état d'esprit. Accomplir soigneusement un acte, c'est déjà préparer des conditions favorables à l'accomplissement de l'acte suivant et par là même,

pratiquer le budo.

Le monde de rei ne vise pas seulement à procurer une satisfaction personnelle. La satisfaction que ressentent les autres en fait aussi partie. Le développement de la conscience esthétique crée le besoin de ranger même les chaussures des autres si elles ne sont pas à leur juste place.

Si l'esprit de gratitude envers un kohaï s'exprime par cette seule pensée "Merci, de m'avoir permis de bien travailler aujourd'hui", le kohaï sera heureux, de même si l'on remercie le sempaï de son enseignement il sera content. L'étiquette, comme toute chose, doit être élaborée en soi même, c'est-à-dire qu'il faut que l'esprit en imprègne tous les gestes. Il est grotesque d'avoir à dire "Respectez-moi car je suis votre sempaï", "Placez-moi sur un piédestal car je suis votre maître". Le respect envers le sempaï ne doit pas être provoqué, le kohaï doit tout naturellement avoir envie de respecter le sempaï. Le sempaï, lui, prend soin du kohaï car le kohaï occupe la place qui est la sienne et mérite par là que l'on s'occupe de lui. L'esprit de gratitude, de respect, de recon-

naissance quand il imprègne l'étiquette, est ressenti naturellement par l'autre.

L'étiquette régit alors les relations mutuelles. La hiérarchie se met naturellement en place quand l'étiquette est respectée. Il faut que l'étiquette soit l'expression de l'humanité du cœur. Il ne suffit pas de se plier à la forme. Si le cœur n'est pas habité par le respect, la forme ne sera qu'une coquille sans âme. Il faut respecter la personnalité de l'autre. Les actes en accord avec les règles de l'étiquette engendrent un cœur pur et une attitude noble. J'incline à penser que ce sens de la compassion est simplement lié à l'harmonie et à la paix.

Il faut graver cela dans son esprit pour transmettre l'étiquette et la discipline.

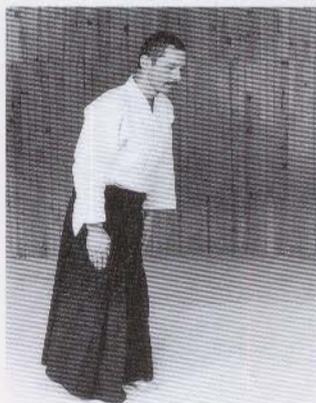
EXECUTION DU SALUT

Il y a le salut debout et le salut assis. Le salut armé et le salut sans arme. Nous allons les étudier plus en détail.

Salut debout sans arme

1 • 2 • De la position debout, immobile, on regarde les yeux de la personne que l'on va saluer en témoignant son respect.

4 • Un salut plus profond encore s'exécute en laissant les doigts glisser lentement jusqu'au genoux. Ce salut très respectueux est réservé à l'autel des dieux, au drapeau, ou autre emblème de l'état, ainsi qu'aux invités particulièrement remarquables.



On se penche légèrement en avant d'un mouvement du buste puis l'on se redresse. Ce salut s'utilise par exemple quand on invite un partenaire ou quand on le quitte.

3 • Le même salut s'exécute un peu plus profondément quand on pénètre dans le dojo ou lorsqu'on en sort ; lorsqu'on salue un sempai pendant la pratique.

Salut debout avec arme

- La main gauche tient avec légèreté le sabre sur la hanche. Le pouce est posé sur la tsuba, le tranchant de la lame tourné vers le haut. La poignée rentre légèrement vers le centre. La pointe du sabre est maintenue sous l'horizontale. La base de pouce vient s'appuyer sur la crête iliaque.

Dans la position de repos, le bras gauche quitte la hanche et s'allonge naturellement. On exécute le même salut quand on porte un sabre que quand on en est dépourvu.



Salut à l'autel (*Shinden*)

On avance jusqu'à devant l'autel en tenant le sabre à la hanche. On inverse la tenue du sabre en le faisant passer à droite. La main droite le saisit sous le kurikata, le tranchant se trouvant maintenant orienté vers le bas. La main gauche revient sur la cuisse gauche. Et on s'incline en maintenant le sabre à un angle constant. Après s'être redressé, on fait passer le sabre devant soi et on le saisit de la main gauche pour le ramener à sa position initiale.



Salut avec un jo



Salut au sabre

Il existe deux formes correctes.

- Première forme : on fait passer la poignée du sabre sur la droite, tranchant vers l'extérieur (Illustration).
- Seconde forme : on garde la poignée sur la gauche et on tourne alors le tranchant vers soi.



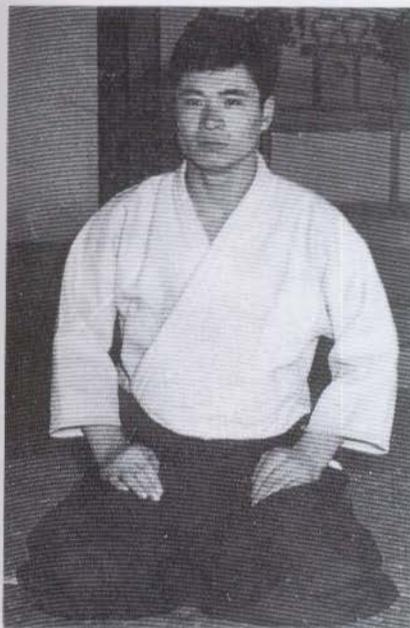
Salut assis

Seiza

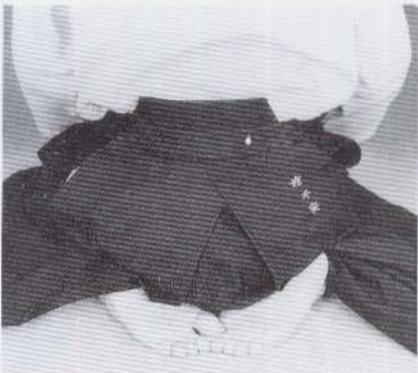
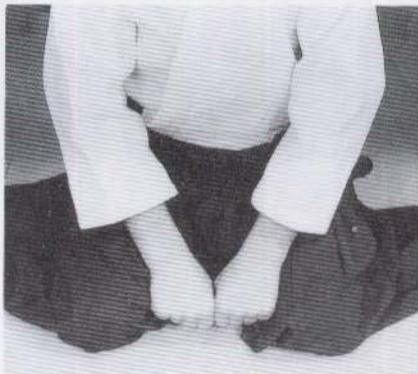
Seiza est une position assise propre au Japon. Colonne vertébrale droite, ki concentré dans le seika tanden, épaules et cage thoracique décontractées, les mains se posent en haut des cuisses sans écarter ni les doigts ni les coudes. On laisse un espace de deux poings entre les genoux (un seul pour les femmes), les gros orteils se recouvrent. On dit qu'il faut avoir

l'impression de soutenir le ciel avec la tête mais il est peut être préférable d'avoir le sentiment d'être suspendu au ciel.

Les yeux sont ouverts naturellement, la mâchoire est fermée sans être serrée, la langue appliquée au palais, la respiration calme, longue et profonde, le ki est également distribué dans toutes les directions.



N. Tamura
Tokyo, ancien Aikikai, 1955



S'asseoir et se Lever Suwarikata et Tachikata

S'asseoir en seiza : de la position debout, pieds joints, on écarte et plie légèrement les genoux, la main droite écarte les plis du hakama (gauche, droite)(1) et on pose le genou droit puis le gauche.(2) On allonge les pieds, les gros orteils se croisent, le poids vient s'appliquer sur les talons et on s'assied enfin entre les talons.(3) Pour se lever : de la position seiza la hanche s'élève, les doigts de pieds prennent appui,(4) le pied droit vient au niveau du genou gauche.(5) On se dresse calmement sans se pencher dans tous les sens et le pied arrière se porte au niveau du pied avant.(6)



1	2	3
4	5	6

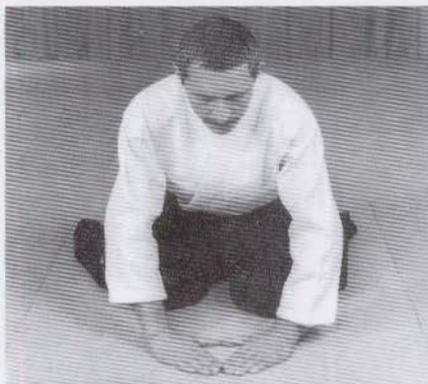
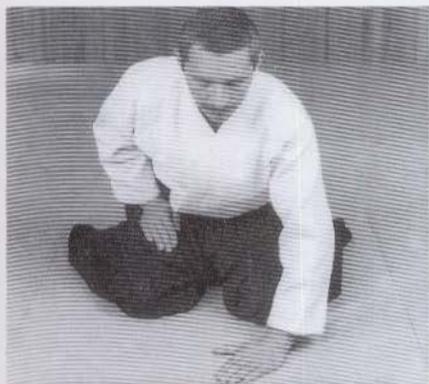
Salut assis sans arme

A partir de la position seiza on se penche en laissant glisser les mains jusqu'au sol, main gauche puis main droite,(1) les pouces et les index se touchent de manière à former un triangle.(2) Les coudes restent près des genoux et l'on s'incline profondément. On se redresse calmement en commençant par la main droite. Comme pour le salut debout, la profondeur du salut varie (3, 4, 5) (cf. supra).

Ce salut s'adresse à l'autel, au kamiza, au katana.(6) On pose alors les deux mains simultanément.

Quand on salue un professeur ou une personne de rang plus élevé, on s'incline le premier et on attend que cette personne se soit redressée pour se redresser. Il faut faire attention à ne pas saluer de la tête en courbant le dos mais à incliner la tête et le buste d'un seul mouvement.

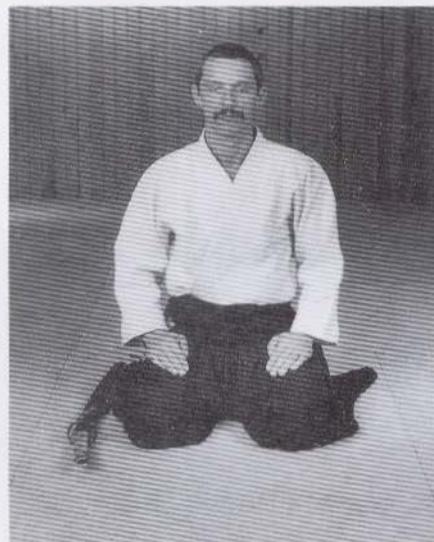
1	2	3
4	5	6



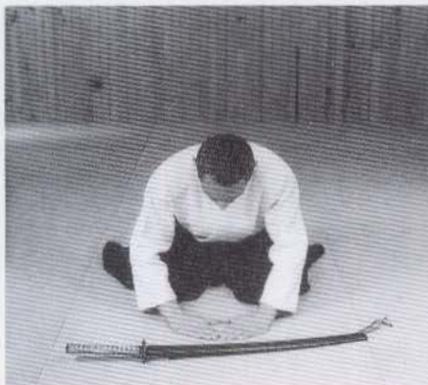
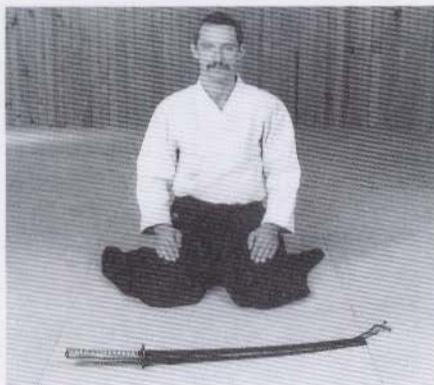
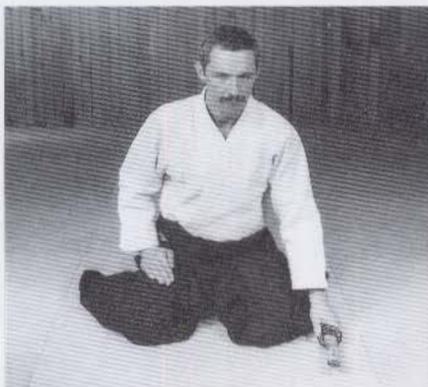
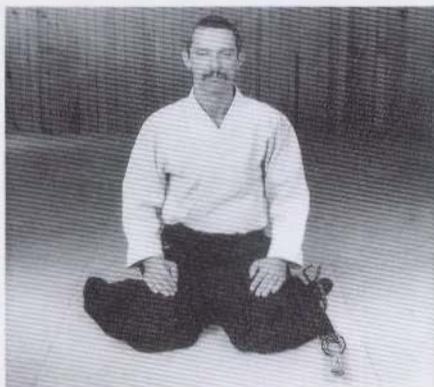
Salut assis avec arme

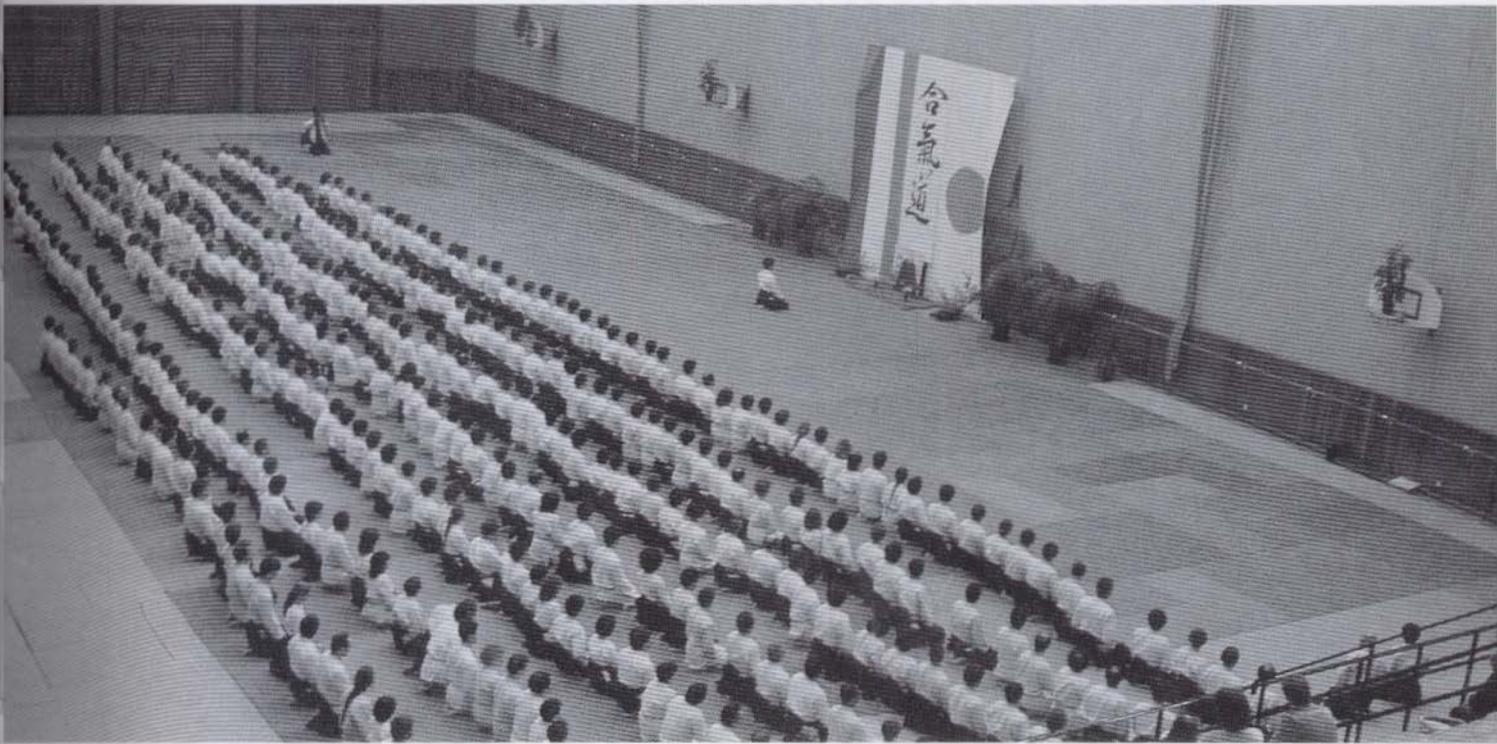
Au commencement, le sabre est tenu à la hanche gauche du pratiquant assis en seiza. Le sabre est alors amené vers le centre et l'avant. La main droite se saisit du sabre au niveau de la garde, par le dos et par en-dessous et le porte au côté droit pour le poser à un poing d'écart de la cuisse.

La position exacte du sabre peut varier suivant les écoles : tranchant vers l'intérieur ou l'extérieur, pommeau (kashira) ou garde (tsuba) dans l'alignement des genoux. L'important est d'adopter une configuration et de s'y tenir de manière à pouvoir exécuter ces gestes sans hésitation.



Salut assis au sabre





Stage de Châlons-sur-Saône 1987
sous la direction de Waka Senseï (Moriteru Ueshiba)

DISPOSITION DU DOJO

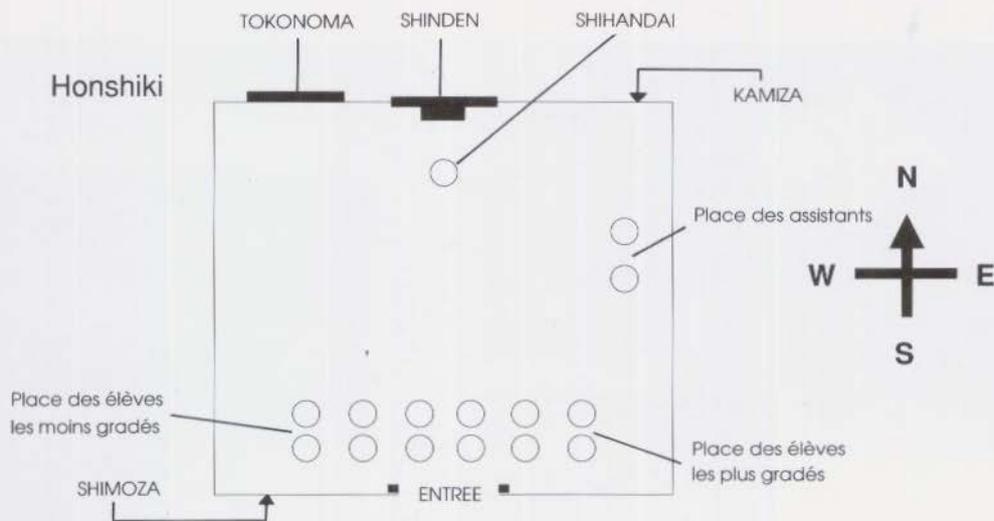
Hiérarchie des sièges

Shinden (autel), gyokuza (siège impérial), tokonoma (espace sur-élevé), shihandai (siège du Shihan), raihinseki (siège des invités d'honneur) sont situés au kamiza (haut-mur).

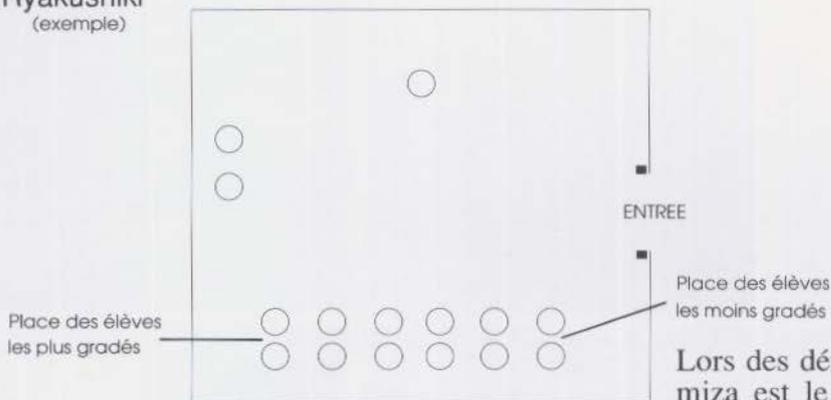
Le siège opposé est le shimoza.

Kamiza de l'ancien Aïkikai





Ryakushiki
(exemple)



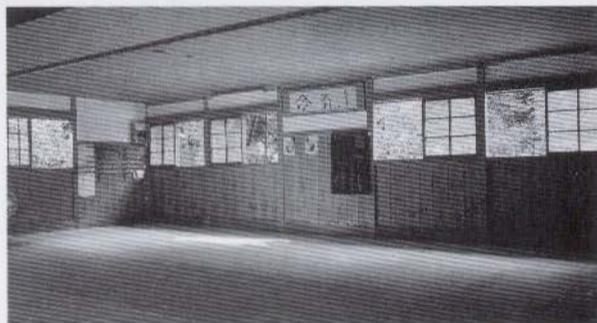
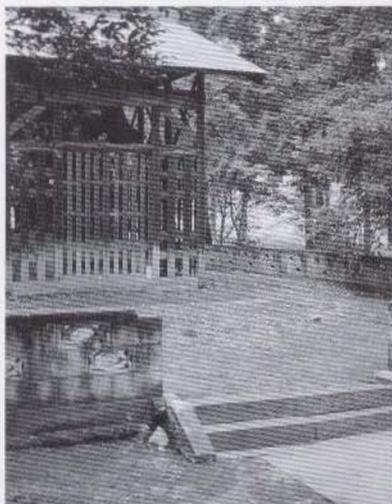
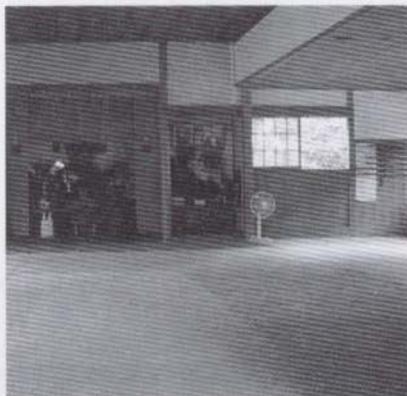
Dans les cas où il n'y a aucune marque spéciale (par exemple : tokonoma, shinden), le kamiza se trouve à l'opposé de l'entrée. Le fond de la pièce ou de la maison est d'un rang plus élevé que l'entrée. Le côté gauche, vu du kamiza, est le côté le plus honorifique.

Lors des démonstrations, le kamiza est le siège du représentant de l'état, du drapeau ou de la présidence de la manifestation. En Europe, une photo de O Senseï orne le kamiza et symbolise la transmission de l'enseignement.

Certains dojo présentent une disposition particulière qui entraîne quelques inversions : gyaku-shiki.



- 1 • entrée du dojo d'Iwama
- 2 • Aikijinja : Oku no In
- 3 • Shinden du dojo d'Iwama
- 4 • dojo d'Iwama
- 5 • Aikijinja : Torii et haiden

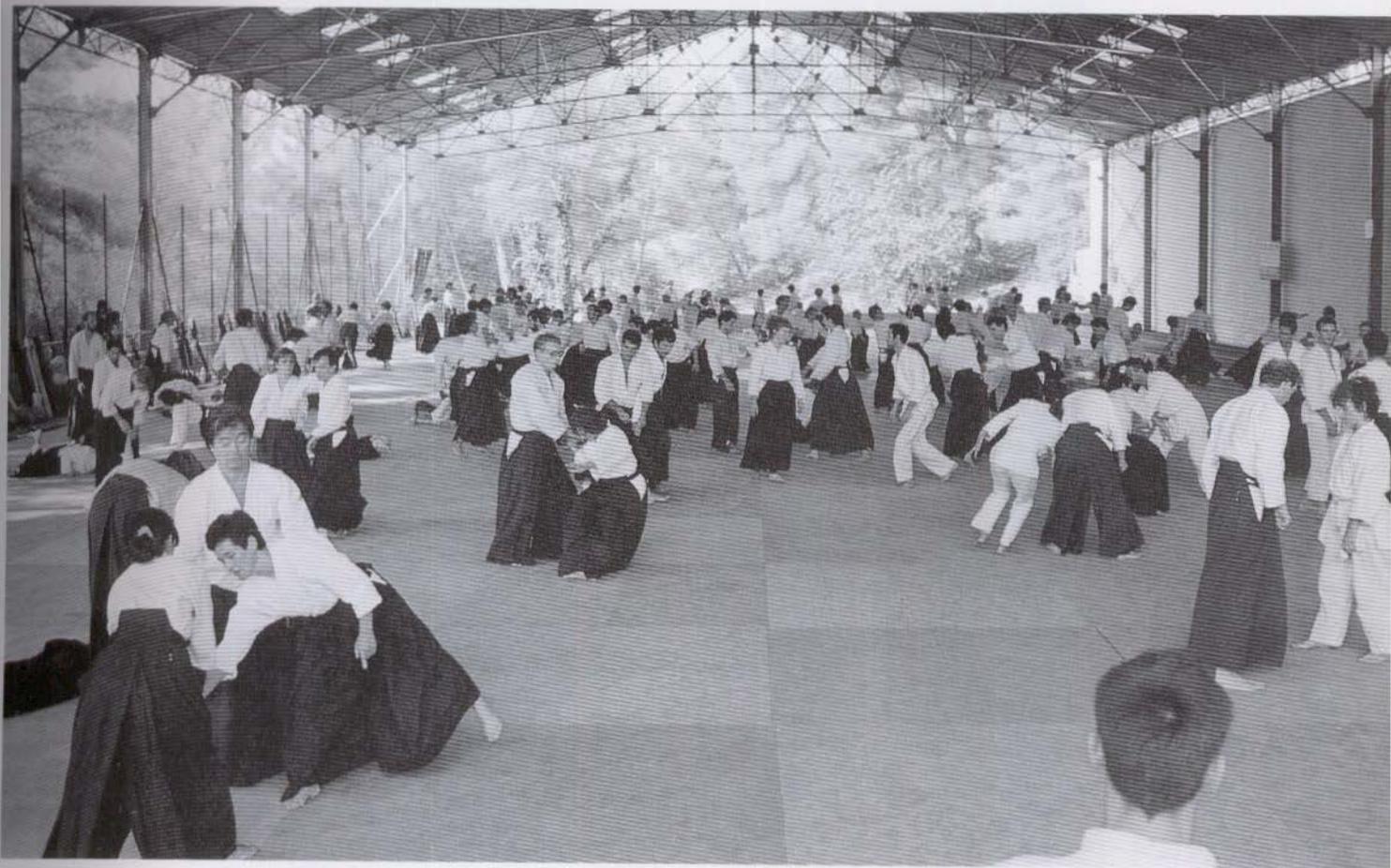




Aikikai de Boston
dojo de Kanai Shihan



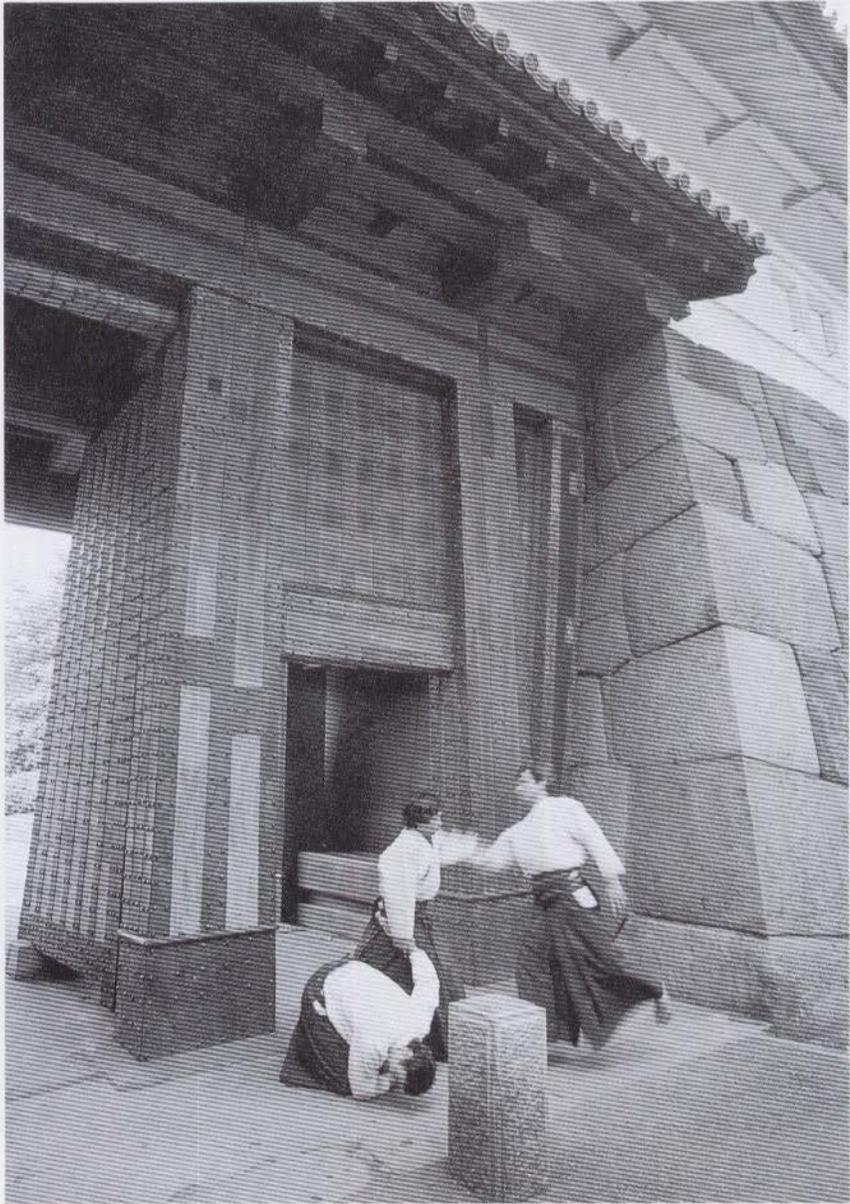
Tamura Shihan 1990
dojo de Tanabe, ville natale de O Senseï



Un dojo où l'on respire... , La Colle sur Loup 1990 ▲

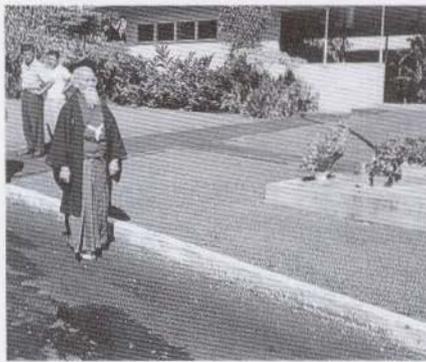
(Page suivante) ►►

Sous une porte de la muraille du Palais Impérial, Tokyo 1986





LIEUX ET METHODES DE PRATIQUE



◀ Hawaï 1961
Il suffit d'avoir une attitude juste...

▼ Iwama 1962, devant l'Aikijinja

LES LIEUX

Le budo se pratique normalement dans un dojo* ; cependant, il gagne à être pratiqué en des lieux différents comme par exemple dans une maison d'habitation, dans les champs, dans les bois, au bord de la mer ou dans la neige.

me l'étude et la mise en application des principes de l'aïkido. Il est inutile de rechercher la complication, il suffit de relâcher les épaules, de garder le ki dans le seika tanden, d'avoir une attitude juste.

Les techniques d'aïkido ne



La pratique de l'aïkido est une ascèse de chaque instant ce qui revient à dire que les activités quotidiennes sont perçues com-

s'opposent pas à la force adverse, il en est de même sur le plan mental. Commencez par ce que vous pouvez faire...

* Cf le chapitre Dojo de mon ouvrage
Aïkido • 1986

On peut pratiquer à table, en marchant, au travail, aux toilettes... Même en dormant. Si position et respiration sont correctes, on ne peut pas ne pas bien dormir.

Quand on ne sait pas comment

agir, il faut invoquer en soi le maître que l'on respecte ou son dieu et s'identifier à lui.

Par exemple, si O Senseï est le maître que vous respectez, il faut vous demander :

“ Si j'étais O Senseï, que ferais-

je en cette occasion ? ”

La réponse viendra à coup sûr.

Il ne reste plus qu'à agir dans le même esprit en pensant qu'O Senseï agit.



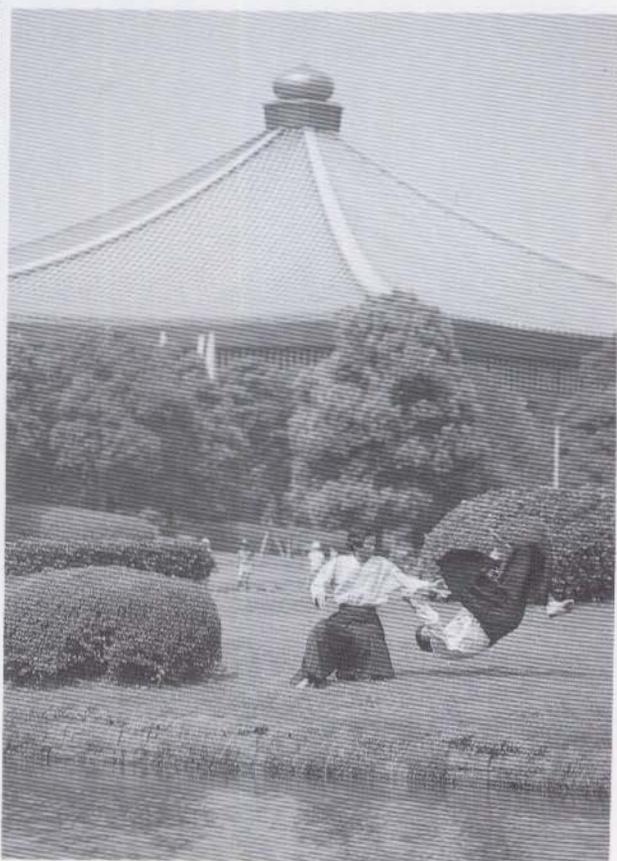
Boston 1977,
Tamura Shihan

**LA PRATIQUE N'EST PAS LIMITEE
AU CADRE DU DOJO...**





- 1 • Marais de Salins-de-Giraud,
travail sur sol mou
- 2 • Pays d'Aix
- 3 • Camargue, sable mouillé
- 4 • Marmite de géant en Provence,
sol rocheux
- 5 • Devant le Budokan, Tokyo,
sol herbeux



O Senseï et N. Tamura
ca. 1958



LES METHODES

Après avoir brièvement traité du lieu de pratique, j'aimerais m'étendre un peu plus longuement sur les méthodes. Il est possible de s'entraîner seul, à deux ou à plusieurs.

Quand on fait travailler ses élèves, il est souhaitable d'utiliser différentes méthodes pour évaluer leurs progrès.

• Hitori-geiko

Quand on est seul, il suffit de disposer d'un peu de temps et d'espace. Une manière de pratiquer seul a été exposée au chapitre précédent. Il est aussi possible de pratiquer des exercices respiratoires liés aux mouvements de l'aïkido, des suburi, tanren-uchi. En forêt, on pourra se servir des arbres comme partenaires. Faites vos propres expériences...

Imaginez et enseignez...

• Ippan-geiko

C'est la pratique ordinaire au dojo. L'enseignant propose un

modèle et les pratiquants le répètent à l'envie. Nous allons essayer de donner une analyse plus précise de cet entraînement.

• Futsu-geiko

Les pratiquants tous niveaux confondus, répètent alternativement la technique proposée par l'enseignant.

• Uchikomi-geiko

C'est une manière de pratiquer avec un partenaire plus avancé ou un enseignant. Prenons par exemple ryotedorï tenchi nage ou la manière de se placer pour exécuter un koshi nage. L'élève engagera cette technique en l'interrompant à la limite de la chute et la répétera à droite et à gauche, sans interruption jusqu'à en perdre le souffle. Le rôle de l'enseignant est alors de permettre à l'élève de s'assouplir et de développer la précision et la vitesse de ses mouvements.

Hakkaizan 1953,
O Senseï et le Doshu
Yagaigeiko

Cette méthode présente les avantages suivants :

- elle aide à progresser techniquement
- elle améliore la respiration
- elle améliore la qualité des mouvements du corps
- elle améliore l'équilibre
- elle stabilise le ki dans le seika tanden
- elle développe le kokyū ryōku.

• Hikitate-geiko

Autre forme d'entraînement par laquelle les hauts gradés font progresser les moins gradés. Lorsque le pratiquant le moins gradé exerce une force inutile et désordonnée, le pratiquant le plus avancé, sans bloquer, annulera les effets de cette force et ne s'obligera pas à chuter. Cette méthode vise à corriger les erreurs et les points faibles avec bienveillance.

Lorsque l'exécution du mouvement est satisfaisante, il faut chuter simplement, de manière à permettre une bonne extension et une bonne relaxation dans le travail et en éprouver du plaisir.

Si vous chutez bien, vous créez la condition d'une meilleure compréhension et favorisez ainsi l'épanouissement technique



de votre partenaire. Il ne faut en aucun cas pratiquer avec un moins gradé en l'écrasant de votre force ou de vos connaissances au risque de tuer en lui les germes du progrès. Elèves et kohaï sont notre propre mi-

roir. Tous nos défauts et nos points faibles se retrouvent en leurs mouvements. Il faut donc apporter la plus grande attention à se corriger soi-même.



• Gokaku-geiko

Les élèves moins gradés doivent accepter simplement les conseils des plus gradés afin de corriger leur pratique et de s'améliorer. La responsabilité du sempai ou de l'enseignant est d'amener les débutants à une attitude d'ouverture de l'esprit et non à une attitude critique *a priori*.

Cette forme se pratique entre gens de capacité technique et physique équivalente. Il faut prendre garde à éviter la complaisance mutuelle, la frivolité ou le blocage systématique. On y étudiera de préférence des techniques peu enseignées, difficiles et, bien entendu, toutes celles qui posent des problèmes d'exécution.



Dojo d'Iwama 1965

Le fondateur pose pour expliquer les deux gardes fondamentales

1 • 2 • Seigan (chudan)

3 • Dai jodan

• Kakari-geiko

Des pratiquants de même niveau attaquent successivement et sans interruption un seul pratiquant qui répète la technique à l'étude. Comme les uke sont nombreux, ils se fatiguent moins ce qui ajoute aux avantages de l'uchikomi-geiko :

— développement de kiryoku (puissance de la volonté)

— bon exercice de perception visuelle

— développement des sensations.

• Jyu-geiko

Comme son nom l'indique, jyu-geiko (jyu = liberté)* veut dire pratiquer librement : choisir le thème de son étude, travailler et étudier. Jyu-waza signifie technique libre ; on cherche alors la forme technique qui répond au mieux à une attaque ou même, la rend impossible. Ce mode d'entraînement privilégie la liberté de déplacement. La confusion entre jyu-geiko et jyu-waza est courante mais il est souhaitable de bien les distinguer.

• Mitori-geiko

Il arrive que l'on soit physiquement empêché de pratiquer ce

qui ne revient pas à dire qu'il est impossible de travailler. On peut profiter de ces moments-là pour étudier, en regardant le cours, l'aspect physique et mental des techniques. Il faut profiter du recul dû à sa position d'observateur pour saisir ce qui est difficile à appréhender quand on est physiquement impliqué.

• Yagai-geiko

L'entraînement au dojo se fait en imaginant une situation réelle mais le dojo a ses limites. Il est donc utile de sortir de ce cadre pour pratiquer à l'extérieur et habituer l'œil, les pieds, les mains et le corps à un espace différent. Il est sans doute superflu de préciser que la nature, au contraire des tatamis, présente des irrégularités. Il y a des creux et des bosses, certains sols glissent plus que d'autres comme la boue ou la glace, d'autres encore comme le sable mouillé ou la glaise, collent aux pieds. L'herbe épaisse peut dissimuler des obstacles. Il faut se méfier de sols durs comme le rocher, le béton ou la pierraille anguleuse sur lesquels il est facile de se blesser.

* Jyu : liberté est différent de jyu : souple



▼ O Senseï, Kôkyunage, Wakayama 1957

►► (Page suivante)

Sumo, cérémonie d'ouverture d'un tournoi
par le Yokozuna Chiyonoyama



Il faudra donc s'attacher à adapter sa marche en faisant des petits pas et en glissant les pieds avec légèreté. Le sens de la pente, l'orientation du soleil, la direction du vent, l'ombre et la lumière, l'obscurité, la végétation environnante, les arbres, les branches, les fourrés sont autant d'éléments à prendre en compte pour déterminer le choix d'une position avantageuse par rapport à l'adversaire. Pour ne prendre que l'exemple des ukemi, il faut réfléchir et expérimenter pour les adapter au travail à l'extérieur.

Le choix des armes devra être adapté à l'environnement et il faut s'exercer à sentir les critères qui guideront ce choix. C'est pourquoi, si l'on dispose du temps ou de l'espace nécessaire, il est souhaitable de s'entraîner dans la nature où, à la différence du dojo, au milieu d'un espace libre, on respire un air pur et frais dans la lumière du soleil. Un tel exercice est agréable et bon pour le corps. On s'imprègne alors du ki du ciel et de la terre ce qui permet une pratique ample et détendue.

Que l'on s'entraîne dans une belle futaie et le voisinage de beaux et grands arbres nous serons emplis d'un ki vigoureux ! La nature fournit de multiples occasions de travailler seul : suburi de ken ou de jo, tanren uchi...

On peut aussi y pratiquer les kumitachi plus librement qu'à l'intérieur d'un dojo. Il existe aussi un entraînement de nuit, dans la nature, à la pleine comme à la nouvelle lune. Rappelons que le Bugeijuhappan (les dix-huit branches de l'art de la guerre) comprenait également la natation ce qui permet de concevoir des variations sur l'entraînement en milieu aquatique...

Pour finir, ajoutons que la pratique varie suivant les saisons. On fortifie le corps et l'esprit au plus chaud de l'été (shochu-geiko) ou au plus froid de l'hiver (kan-geiko).

Etsunen-geiko est l'exercice qui se pratique lors de la période qui marque le passage de l'année. Mettant à profit les périodes de vacances, on vit en commun lors des gasshuku-geiko.





**RELATION AVEC
LES AUTRES ARTS MARTIAUX**

L'aïki (et non l'aïkido) est l'origine de tous les arts martiaux. C'est ce qu'a voulu exprimer le fondateur de l'aïkido lorsqu'il nomma son art takemusuaïki.

Précisons bien que l'aspect primordial de l'aïki ne signifie pas que l'aïkido soit le meilleur des arts martiaux mais qu'il est seulement une voie vers l'aïki. Seule l'intégration du principe de l'aïki à l'aïkido peut rendre possible l'utilisation des nombreuses facettes de cet art.

Aïki consiste à s'unir avec le ki du ciel et de la terre. Aïki n'est pas propre au budo mais concerne toutes les activités humaines. Que l'on applique le principe de l'aïkido aux événements et on les comprendra mieux ; que l'on agisse suivant ces mêmes principes et les actes s'accompliront plus aisément.

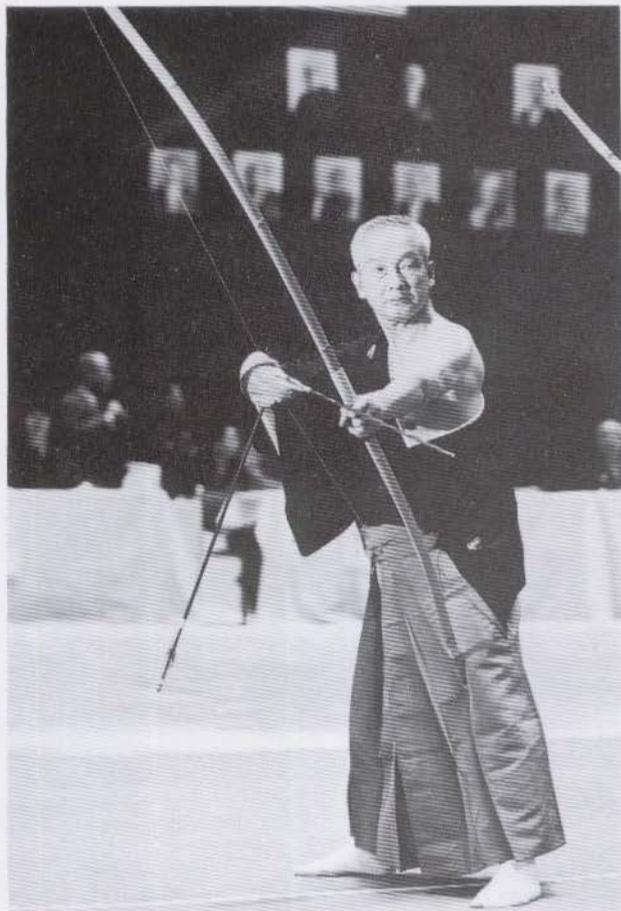
Ce principe s'applique à la vie quotidienne, aux relations sociales, à la science moderne.

Bujutsu et budo ont été créés par des hommes qui avaient l'expérience des frontières de la vie et de la mort. Poussés par une volonté inébranlable, ils ont accumulé les efforts, invoqué les dieux, prié sous les cascades. Le bujutsu et budo ne sont pas que des techniques. Le dépassement de la technique



par l'ascèse en fait la valeur. Les techniques sont le fruit des circonstances de la vie de leur créateur : lieu, époque, niveau humain. Donc, si la chance vous en est donnée, élargissez votre horizon et pratiquez ou regardez dès que vous en avez l'occasion.

Comparez et voyez ce que vous pouvez intégrer à votre pratique de l'aïkido mais faites très attention, il ne s'agit pas de copier les autres arts ou d'en faire un mélange !...

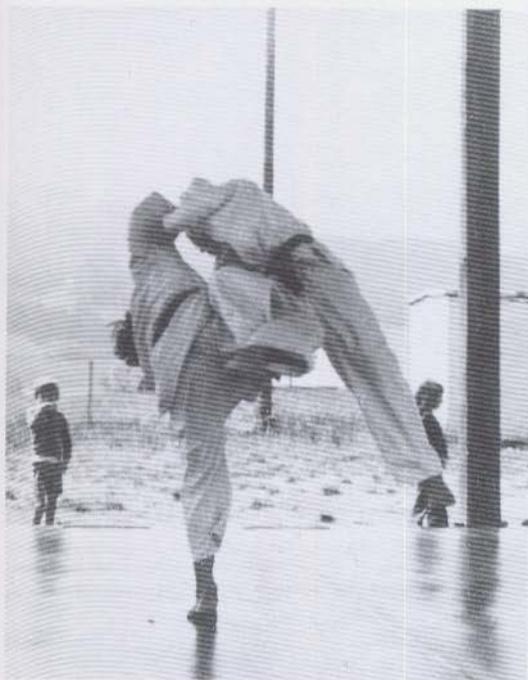


- 1 • Taniya ryu - Iaïjutsu
- 2 • Karaté - Exécution d'un kata
- 3 • Kyudo
- 4 • Jukendo - Art de la baïonnette



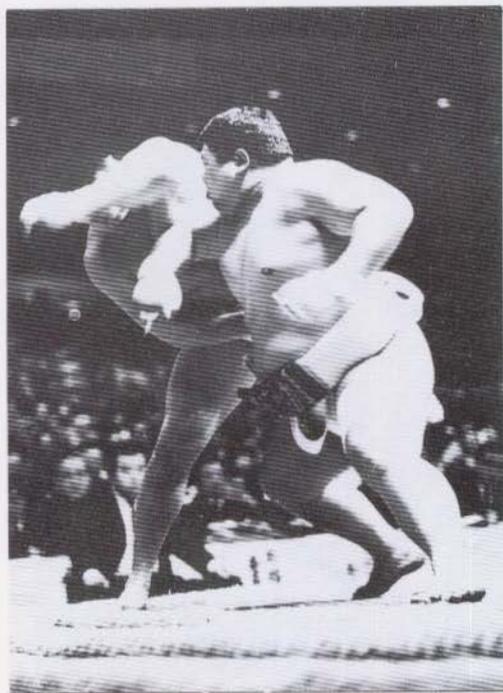


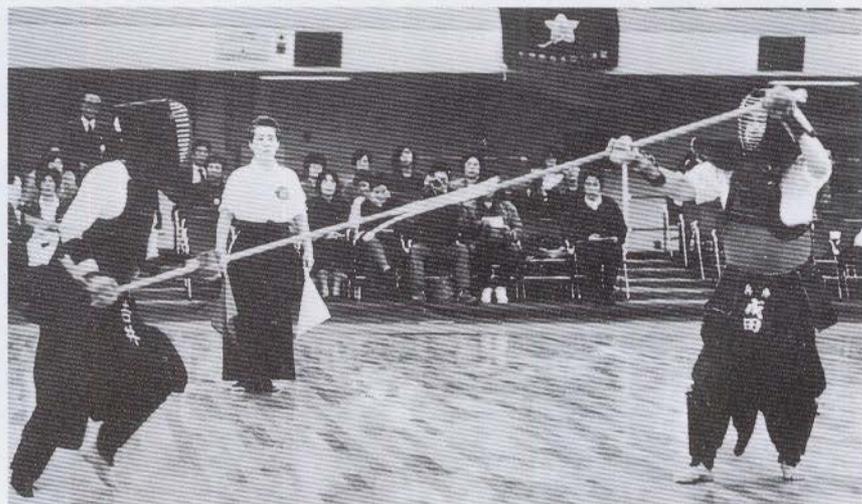
- 1 • Morishige Ryu hojutsu
- 2 • Yoryu hojutsu
- 3 • Takeuchi ryu jujitsu
(Technique d'arrestation)
- 4 • Judo, Hirano Sensei,
Marseille ca. 1988
- 5 • Judo

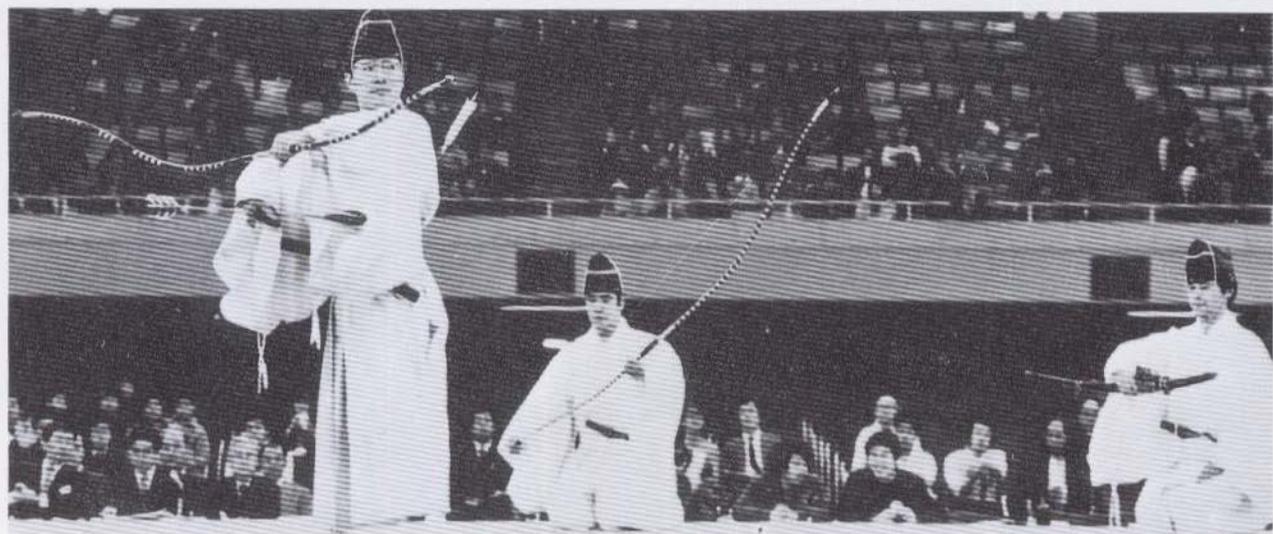
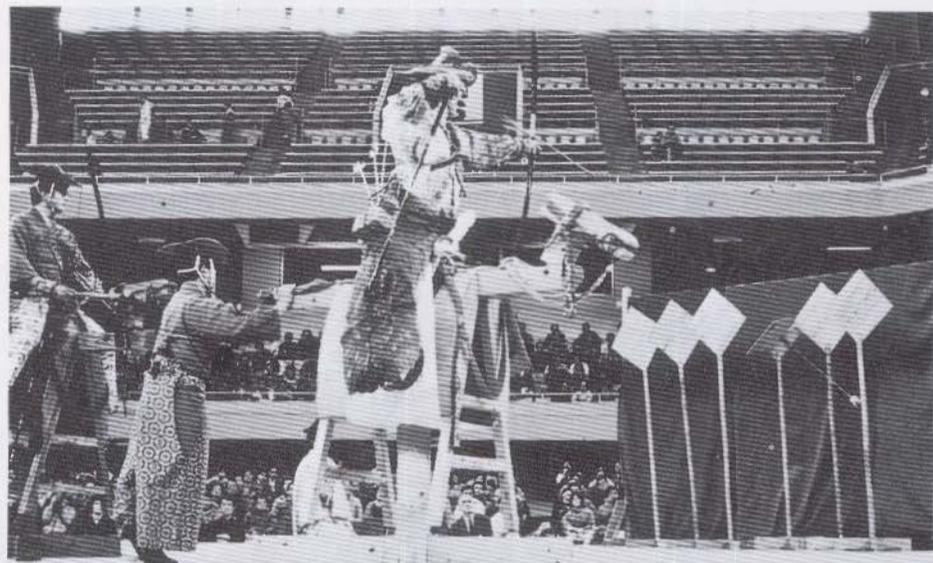




- 1 • Assaut de Kendo
- 2 • Sumo
- 3 • Yagyushingan ryu katshiu heiho
- 4 • Kata de Kendo, Nippon Kendo gata
- 5 • Naginata



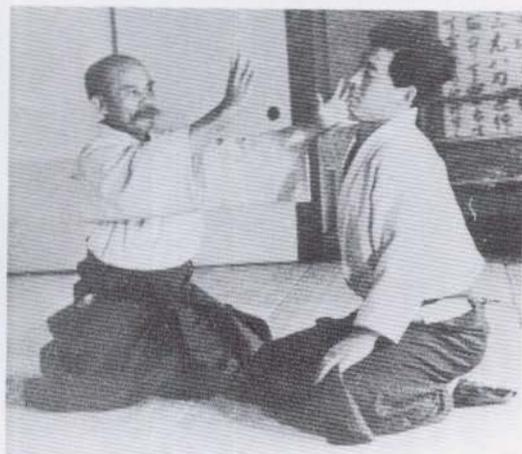
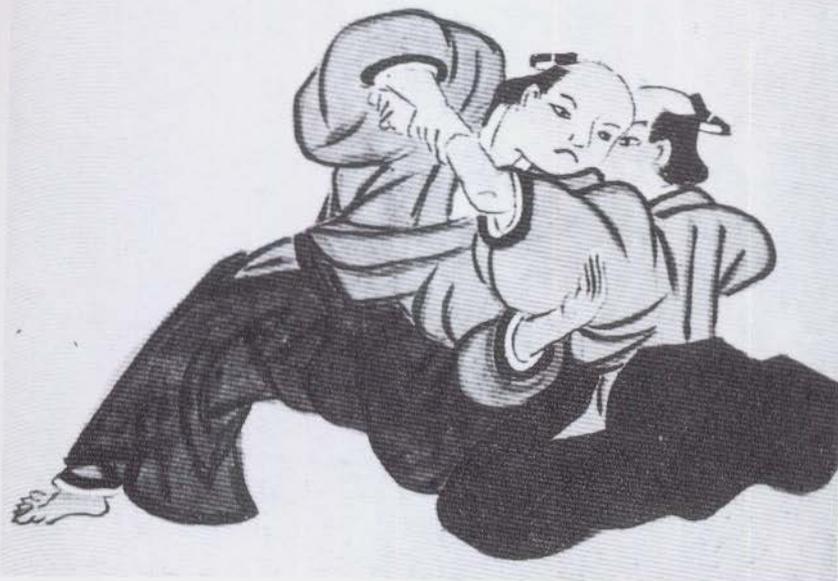


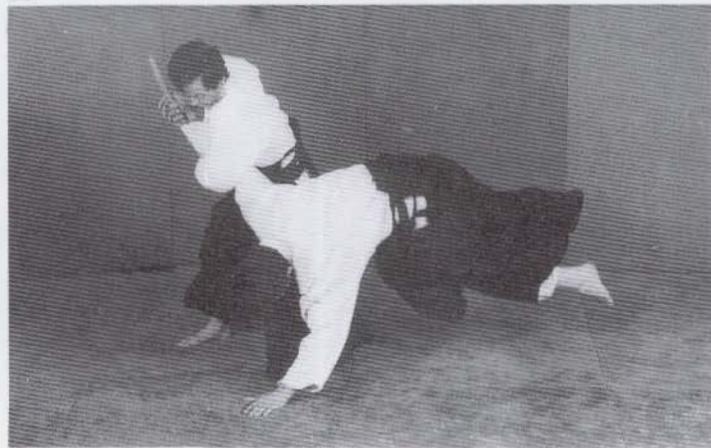
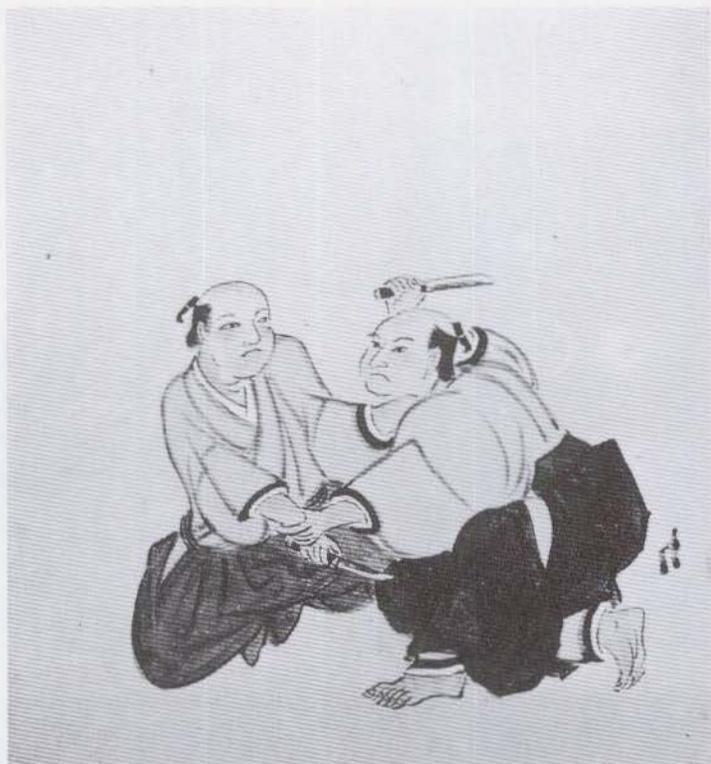


藤から



- 1 • Ogasawara Ryu : Tir à l'arc monté
- 2 • Hikimenogi : Tir à l'arc de cérémonie
- 3 • Jujitsu, suwariwaza
- 4 • Aikido, suwariwaza, O Sensei 1936





1	2		6
3	4	5	7

- 1 • Jujutsu : ushiro waza
- 2 • Jujutsu : Tantodori
- 3 • Aikido : ushiro waza, O Sensei 1936
- 4 • Aikido : Tantodori, N. Tamura
- 5 • Jujutsu : Taninzugake
- 6 • 7 Aikido : Niningake





Aikikai, Tokyo 1989



LE NETTOYAGE

Savoir déplacer ce qui gêne le nettoyage et savoir le remettre en place est un acte simple qui éduque l'attention. Décider de ce qu'il faut jeter ou de ce qu'il faut conserver éduque l'esprit de décision.

Passer la serpillière sur le plancher constitue un excellent exercice des jambes et des hanches. Même si un endroit paraît propre, il suffit d'y passer un chiffon humide pour se convaincre du contraire. En renouvelant l'eau, en lavant les chiffons du nettoyage et en nettoyant le sol, on éprouve le sentiment de rafraîchir son propre esprit.

Mais pour tremper les mains dans l'eau glacée les matins d'hiver, il faut du courage : vaincre l'esprit de laisser-aller est une partie intégrante de la pratique.

Quand les bokuto, jo, sandales, etc... sont en place, l'aspect des choses est plaisant à l'œil et elles sont faciles à utiliser. Il ne s'agit pas seulement de satisfaire à la conscience esthétique, c'est aussi une éducation naturelle qui mène à reconnaître l'importance de la préparation. Le temps consacré à l'entraînement est limité. Les courts instants qui le précèdent et qui le suivent sont brefs. Il faut

donc en déterminer la meilleure utilisation possible pour faire le ménage, ce qui constitue un bon entraînement à la prévoyance et à l'organisation. Décider de commencer ici pour continuer là et terminer là-bas exerce le jugement et l'esprit de décision. Le nettoyage ne vise pas seulement à purifier l'extérieur. La purification de son propre être en est la conséquence. Ce qui explique qu'il soit nécessaire de nettoyer encore et sans cesse les lieux qui semblent propres.

L'enseignant, fort de sa connaissance, ne doit pas se contenter de faire faire le ménage par ses élèves, il est souhaitable que par son exemple, il soit un encouragement à le pratiquer. J'aimerais que vous méditez cette pensée de O Senseï : "L'aïkido est le nettoyage du corps. Il faut éliminer les poussières et les impuretés du corps et de l'âme".

Si vous entrez dans un dojo bien nettoyé, propre et astiqué, le cœur se trouve immédiatement conforté. Je crois bon que la pratique quotidienne du corps et de l'esprit se manifeste ainsi.



Kinkakuji, Kyoto

Il faut éliminer les poussières et les impuretés du corps et de l'âme...

Pour bien faire, chacun devrait, avant et après l'exercice, nettoyer complètement le dojo de sa propre volonté. Le nettoyage permet de mettre les choses en place, de les classer et de les ranger.

De plus, le nettoyage est une aussi bonne pratique sur le plan mental que sur le plan physique.

Quand j'étais uchi-deshi, nous nous joignons aux autres prati-

quants pour nettoyer ensemble non seulement le dojo mais encore l'entrée, les couloirs, les toilettes, les vestiaires, le dortoir des uchi-deshi et la rue devant le dojo.

Le nettoyage enseigne beaucoup.

Pour prendre la seule utilisation du balai, il faut tenir le manche avec légèreté et faire passer le ki jusqu'aux poils de la brosse, l'utiliser avec agilité,

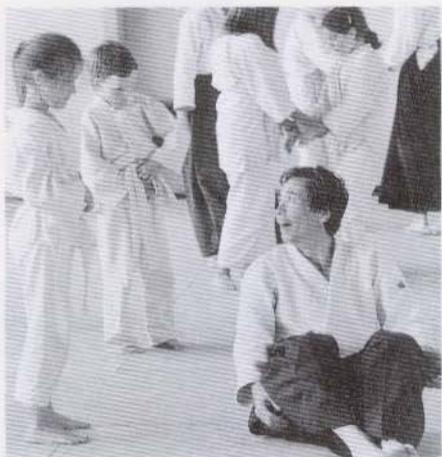
légèreté et force. Le principe est le même que pour le sabre ou le bâton. C'est un exercice qui permet, en balayant tous les recoins, d'apprendre à voir jusqu'aux aspects cachés des choses.



LES



DEBUTANTS



Lesneven 1989
*Il faut enseigner avec patience,
gentillesse...*

Lorsqu'un nouvel élève se présente pour s'inscrire dans son dojo, le professeur devra étudier son visage, son langage, son attitude et sa tenue vestimentaire. Chercher à savoir pourquoi il désire pratiquer l'aïkido et s'il a l'intention de pratiquer longtemps et régulièrement, déterminer s'il s'intégrera sans heurt à l'ensemble des élèves.

Il me semble plus que souhaitable de se livrer à cet examen minimum avant d'accepter un nouvel élève.

Considérer le premier venu comme un élève pour la seule raison qu'il a réglé sa cotisation procède d'une démarche mesquine qui ne laisse pas d'inquiéter de la part d'une personne qui a charge de guider les autres sur la voie.

Il faut, avant même de laisser pénétrer le débutant dans le dojo, le mettre au fait, lui expliquer comment porter le keiko gi et le hakama, comment les plier, comment se comporter en entrant ou en sortant du dojo, comment saluer le professeur, ses sempai et ses partenaires. Il est important que le professeur présente le nouveau venu aux autres élèves. C'est après avoir été présenté aux anciens du do-

jo que le nouveau venu pourra être intégré au groupe et sera, pour la première fois, considéré comme un élève à part entière du dojo. De nos jours, il semble bien que ce soit le secrétaire du club qui décide des admissions. Et pourtant, le secrétariat ne devrait s'occuper que de l'administration alors que le pouvoir de décision (en matière d'enseignement, tout au moins) repose entre les mains du professeur. Il est impossible de pratiquer le budo dans un dojo où le débutant montera tranquillement sur le tapis sans même s'être présenté au professeur et où les anciens laissent faire comme si cela ne les regardait pas.

Il est bon que le débutant commence l'aïkido en apprenant ce qui est à la base de la pratique comme tai no henka, les uke-mi, etc...

Aïkikai Tokyo ca. 1959 • Doshu et N. Tamura
... amener progressivement à une pratique plus intensive...



Le débutant doit être pris en main avec patience, gentillesse, attention et précision pour être progressivement amené à une pratique plus intensive afin de lui faire percevoir la nature et le sens de l'aïkido.

A ses débuts, personne ne sait trop que faire et chacun se trouve perdu. C'est le rôle de l'enseignant d'éviter cela. Un débutant isolé, sans partenaire, au bord du tapis est la preuve

que l'éducation des anciens du dojo n'a pas été faite.

Ils n'ont pas su préserver l'harmonie entre hommes dans le cadre de la pratique. Ils n'ont pas su faire attention aux sentiments du partenaire. L'enseignant devra se consacrer à créer cette ambiance de travail afin que, même hors de sa présence, les élèves les plus gradés ou les plus anciens y prêtent la plus grande attention et agis-

sent en ce sens. Cette éducation se fait tous les jours.

En fait, une telle atmosphère doit s'établir dans le dojo sans qu'on ait besoin d'intervenir en ce sens. Il est indispensable que chacun connaisse et mette en pratique ces bases de comportement. Le débutant viendra alors s'intégrer, sans effort, à un tel dojo grâce à l'ambiance qui y règne.

第二五號

證

群馬県 田村信喜

右者今般合氣道
八段位二列又

昭和五十年十月一日

財團法人合氣會

合氣道五柱美祥丸



LES GRADES

HISTORIQUE

Le Dan (段) des grades de judo ou d'aïkido, s'écrit avec un caractère qui signifie " degré ", " marche ".

Un escalier se monte ou se descend, marche par marche, on ne peut le franchir en une fois comme au moyen d'un escalier roulant ou d'un ascenseur.

Ce mot contient l'idée de séparation et indique la méthode nécessaire pour parvenir à un but. A mon sens, c'est ce qui fait qu'il a été choisi pour signifier les grades. L'apparition de ce système de grades dans le monde du budo est, somme toute, récente.

Kano Jigoro, le fondateur du judo, l'aurait instauré durant l'ère Meiji (1868-1912). Dans les bujutsu antérieurs, les titres de grades existant étaient les inka, menkyo, etc... Ces systèmes survivent toujours dans les bujutsu et le budo classique (kobudo) encore pratiqués de nos jours. Ce système comprenait les classifications suivantes :

- shoden
- chuden
- okuden
- menkyo kaiden
- mokuroku, inka

(Certificats ou titres décernés par les écoles traditionnelles équivalents au menkyo kaiden.) Ce système assurait la transmission des secrets de l'art aux disciples.

Shoden : transmission initiale, ce que l'on transmet pour commencer.

Chuden : transmission médiane qui assure que la moitié du chemin a été parcourue.

Okuden : transmission profonde des enseignements essentiels, au sens caché, c'est-à-dire okugi, higi.

Menkyo kaiden : certificat et titre de celui à qui tous les secrets ont été transmis sans réserve.

Celui qui avait reçu le menkyo kaiden pouvait être appelé à succéder à son maître ou à fonder une branche de l'école enseignée par son maître.

Les systèmes des inka ou menkyo kaiden (certificat de transmission) ou des dan sont indissolublement liés aux méthodes d'enseignement.

Le système progressif des certificats de transmission qui con-

duit des techniques simples aux techniques compliquées peut sembler parfaitement logique. Il n'en reste pas moins que, si l'on change de point de vue et que l'on se place dans la perspective du bujutsu qui décide de la vie et de la mort, il n'est plus possible d'oublier que bien que l'on parle de disciple, et dans la mesure où, au sein de ce système, la personnalité du disciple est directement en cause, le maître n'aura, par prudence, enseigné en une fois ni toutes les techniques ni tout leur contenu.

Tout au long d'années d'enseignement, le maître peut observer la technique, l'attitude et les actes de son élève. Il peut alors décerner un diplôme en toute connaissance de cause à celui-là seul qui le mérite (okugi, inka, menkyo kaiden).

Il faut réfléchir au fait que kuden (transmission orale), i'hisoden (la transmission à un seul fils) aussi bien que l'interdiction d'accepter ou de provoquer des défis inter-écoles avant l'obtention du menkyo kaiden semblent indiquer que l'enseignement n'était pas transmis dans son intégralité.

Or, le budo moderne est le fruit d'une époque de paix. Ce qui fait qu'il tend plus vers l'évolution spirituelle et physique que vers la perfection des techniques. Dès l'abord de l'étude, la totalité des techniques est dévoilée, rien ne change en soi dans les techniques, seule l'exécution évolue en même temps que l'exécutant s'affine et se transforme. La progression est structurée de sorte que le corps et l'esprit évoluent de concert. Les grades dan sont les bornes de cette évolution.

Avant guerre et jusqu'à la fin de la deuxième guerre mondiale, l'université des budo japonais, le Butokukai, discernait des grades et des titres d'enseignement. Ces titres sont renshi, kyoshi, hanshi. Les grades vont du 1er au 10ème dan.

Il est bon de s'attarder sur ce que représente le hanshi :

- Un grade minimum de 5ème dan, une vie sociale correcte et une grande connaissance du budo sont les conditions requises pour prétendre au titre de kyoshi.

Après sept ans et à soixante ans passés, on peut prétendre parvenir au niveau suivant : celui de hanshi.

- La connaissance technique a alors atteint la perfection. Le pratiquant est, de plus, un modèle pour les autres par l'exemple donné d'une conduite sociale irréprochable.

- Le résultat des actions entreprises en faveur du budo se manifeste à tous les niveaux.

Le titre de hanshi manifeste donc la conjugaison des éléments suivants : technique, cœur, esprit de contribution à la cause de sa discipline.

Dans le cadre du système de grade kyu-dan chacun doit trouver sa propre place en référence au système des titres d'enseignement, la justification de ce système de grades étant d'aider à évaluer le niveau de son travail et d'en comprendre la finalité.

Comme les degrés d'un escalier, les grades dan doivent être franchis un par un avec une volonté inépuisable de progrès. Aujourd'hui, les grades sont attribués au Japon en fonction des trois points suivants :

- technique
- personnalité et accomplissements
- ce que le pratiquant consacre en retour à son art.

Même si sa technique est excellente, un pratiquant dont la vie quotidienne est dérégulée ou le caractère perturbé n'accédera pas aux grades les plus élevés.

Au contraire, un pratiquant de longue date dont la technique peut laisser à désirer mais qui manifeste de grandes qualités et qui aurait rendu de grands services à sa discipline pourra se voir attribuer un grade élevé soit à titre de grade ordinaire soit à titre de grade honorifique.

Bien que les grades honorifiques puissent aussi être attribués sans mention particulière, il faut penser que le récipiendaire ne commettra pas l'erreur de les considérer pour autre chose que ce qu'ils sont.

De nos jours, quelques pays, comme la France, ont leurs grades attribués au niveau national. Cependant l'usage courant est que chaque école, fédération, organisation ou chef d'école distribue ses propres grades.

Aujourd'hui, l'aïkikaiï retourne à l'ancienne tradition et ne décerne plus de grades supérieurs au 8ème dan à des pratiquants vivants. Il est important de se souvenir que les niveaux indiqués correspondent à des *minima* requis de connaissance et qu'il ne suffit pas de disposer d'une connaissance approximative de ce minimum pour revendiquer un droit quelconque à un grade.

Nous allons indiquer ci-dessous le système de grades de l'aïkikaiï.

ZAIDAN HOJIN AIKIKAI

Instructions Officielles sur les Grades

Article I • Généralités •

– Les grades vont du 1er au 8ème dan. Ils prennent en compte globalement les capacités techniques, l'expérience et les services rendus à la discipline.

– Les grades sont attribués par l'aïkido doshu. Il y a deux modes d'attribution : l'examen, la recommandation.

Article II • Règles de qualification •

Les candidats à l'obtention d'un dan doivent obligatoirement remplir deux conditions :

1 - être membre de l'aïkikaiï
2 - remplir les conditions suivantes :

• pour se présenter à un examen du 1er au 4ème dan, il faut remplir les conditions minimum exposées ci-dessous

Tableau pages 90-91

•• grades sur recommandation (du 1er au 8ème dan), conditions minimum de qualification

Cas particuliers

Dans les cas suivants, l'aïkikaiï peut modifier les conditions d'application de l'article II après délibération ou sur proposition du comité des grades (cf. article III) :

• accorder un grade en cas de besoin reconnu à un enseignant confirmé

•• à un élève particulièrement assidu ayant une connaissance exceptionnelle de l'aïkido.

Article III • Commission des Grades supérieurs •

Personnes habilitées à proposer des candidats (sur examen ou par recommandation).

Les jurys sont nommés pour cinq ans ou plusieurs mandats. La commission est composée de hauts gradés titulaires au moins du 7ème dan, membres de l'aïkikaiï ou d'organisations liées à l'aïkikaiï et désignées par l'aïkikaiï.

DAN	ANNEES DE PRATIQUE	AGE	DATE DE REMISE
1er	Au moins 2 ans après l'inscription	+ de 20 ans	En principe, une fois par an, lors de Kagamibiraki (Nouvel an)
2ème	Plus de 2 ans après le 1er dan		
3ème	Plus de 3 ans après le 2e dan		
4ème	Plus de 4 ans après le 3e dan		
5ème	Plus de 5 ans après le 4e dan		
6ème	Plus de 6 ans après le 5e dan	+ de 33 ans	
7ème	Plus de 12 ans après le 6e dan	+ de 45 ans	
8ème	Plus de 15 ans après le 7e dan	+ de 60 ans	

Article IV

- Du 1er au 4ème dan

les grades peuvent être attribués par la commission des grades supérieurs ou par un jury d'examen.

- 5ème, 6ème dan

Ils peuvent être attribués par la commission des grades supérieurs. Tous ces grades sont soumis à acceptation de l'aïkikai.

- 7ème dan, 8ème dan

Ces grades sont décernés par l'aïkikai sous l'autorité du doshu.

Cas particuliers

En cas de mérite exceptionnel, doshu peut, sans tenir compte de l'article I, décerner le titre de 9ème ou 10ème dan.

Article V

En cas de contestation, un candidat peut être amené à représenter un grade.

Article VI • Grades honorifiques •

Ils sont attribués en fonction des critères définis ci-dessous et sans tenir compte de l'article II. Ils sont attribués par le doshu.

Des grades posthumes peuvent être attribués à titre exceptionnel.

Dan	Années
3	• • •
4	+ 5 ans
5	+ 5 ans
6	+ 10 ans
7	Sur proposition de l'Aïkikai et
8	Acceptation finale de Doshu

Article VII • Kokusai yudan-sha sho • Carte internationale de yudansha •

Les titulaires du 1er dan et au-dessus doivent posséder une carte internationale de yudansha.

Article VIII • Droits d'Enregistrement et d'Inscription •

Les droits d'examen, d'inscription et autres frais figurent en annexe.

* Les Dan étrangers sont régis par les mêmes instructions.

ZAIDAN HOJIN

Programme des connaissances nécessaires

Niveau	Durée minim	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO
5° Kyu	+ de 30 jours	Shomen uchi				
4° Kyu	+ de 40 jours	Shomen uchi	Kata dori			
3° Kyu	+ de 50 jours	Shomen uchi Suwari waza & Tachi waza				
2° Kyu	+ de 50 jours	Shomen uchi Kata dori	} Suwari waza & Tachi waza			
1er Kyu	+ de 60 jours	Shomen uchi Yokomen uchi Kata dori	} Suwari waza & Tachi waza			Yokomen uchi
		Ushiro ryote dori : Tachi waza				
1er Dan	+ de 70 jours	Travail sans arme, Suwari waza & Hanmi Handachi				
2° Dan	1 an	Tanto dori • Futari gake				
3° Dan	2 ans	Tachi dori • Jo dori • Taninzu gake				
4° Dan	2 ans + de 22 ans	Jiyu waza				
Remarques	<p style="text-align: center;">1 jour = 1 jour de pratique effective 1 an = au moins 200 jours de pratique effective</p> <p>Lors de l'examen, le partenaire doit être, en principe, d'un grade identique à celui du candidat. Les candidats doivent répéter la même technique à droite et à gauche Ura et Omote jusqu'à l'ordre d'arrêt</p>					

AIKIKAI

pour les examens de Kyu et de Dan

SHIHO NAGE	IRIMI NAGE	KOTE GAESHI	KAITEN NAGE	TENCHI NAGE	JYU WAZA	KOKYU HO
Katate dori	Shomen uchi					Suwari waza
Yokomen uchi	Shomen uchi					Suwari waza
Ryote dori	Shomen uchi • Tsuki			Ryote dori		Suwari waza
Hanmihan dachi Katate dori	Shomen uchi Tsuki Katate dori		Katate dori	Ryote dori	Katate dori	Suwari waza
Katate dori Ryote dori Hanmihan dachi & Tachi waza	Shomen uchi Tsuki Katate dori			Ryote dori	Katate Ryote & Morote dori	Suwari waza & Tachi waza

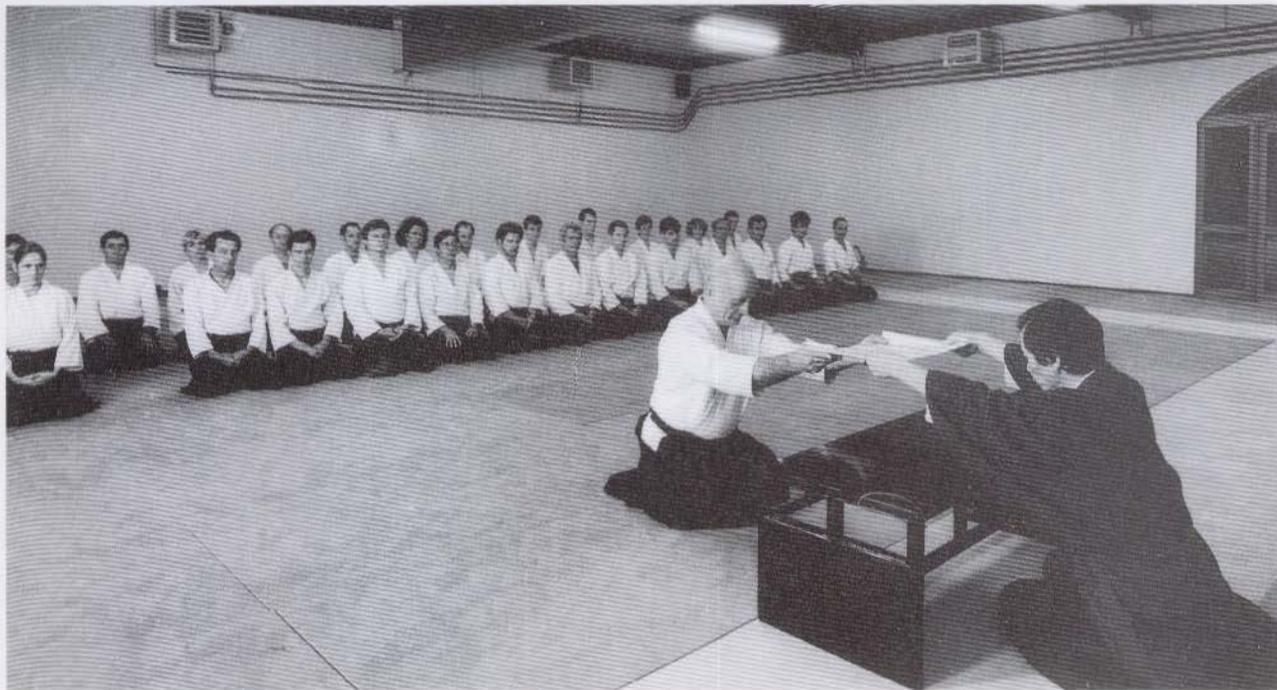
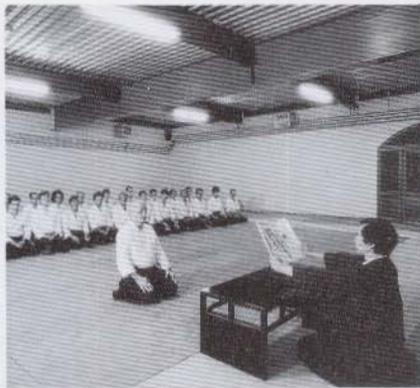
Tachi waza : Men uchi • Kata dori • Mune dori • Hiji dori • Te ushiro dori

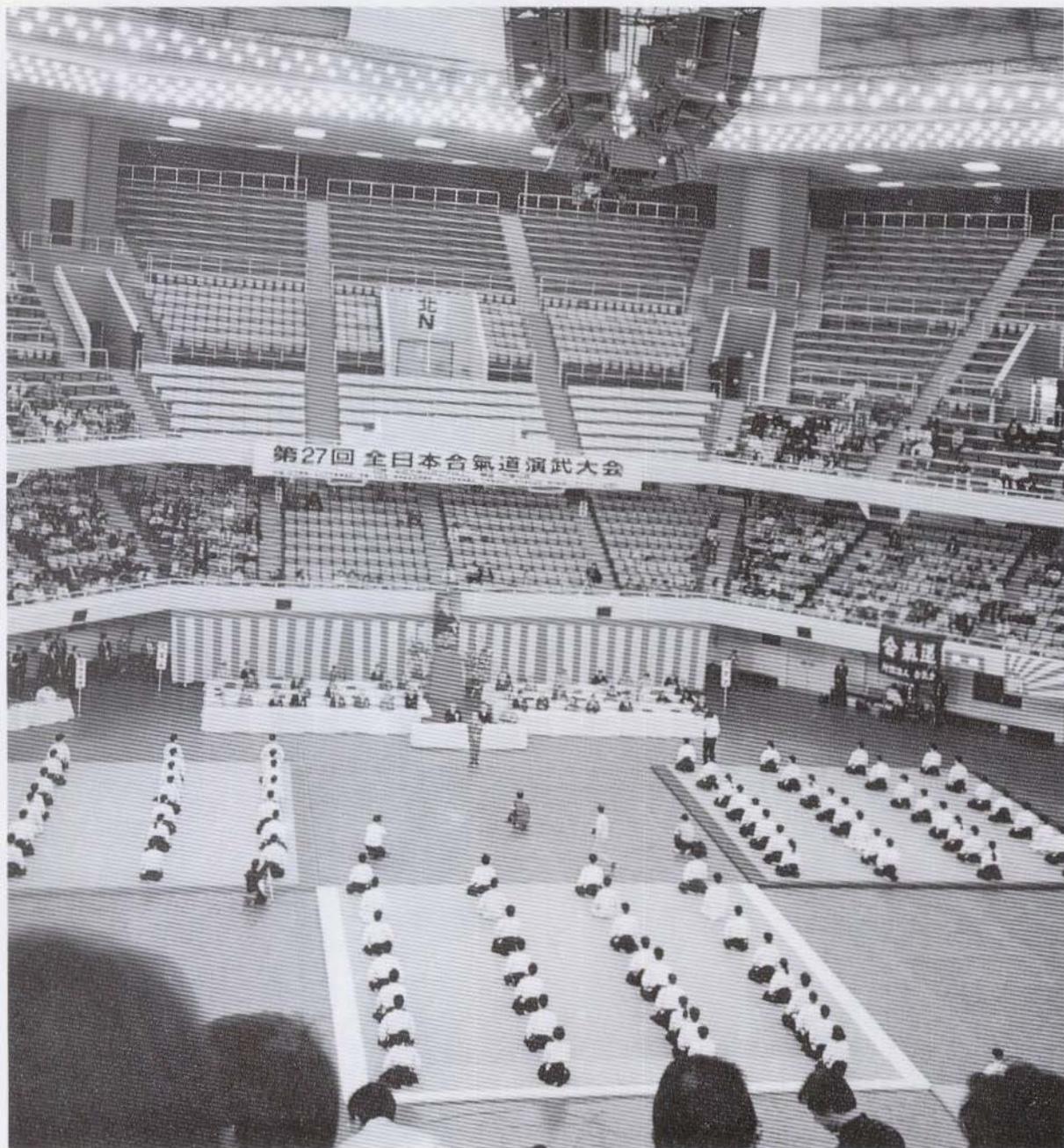
Interrogation : " Impressions sur l'aïkido "

Interrogation : sujet imposé

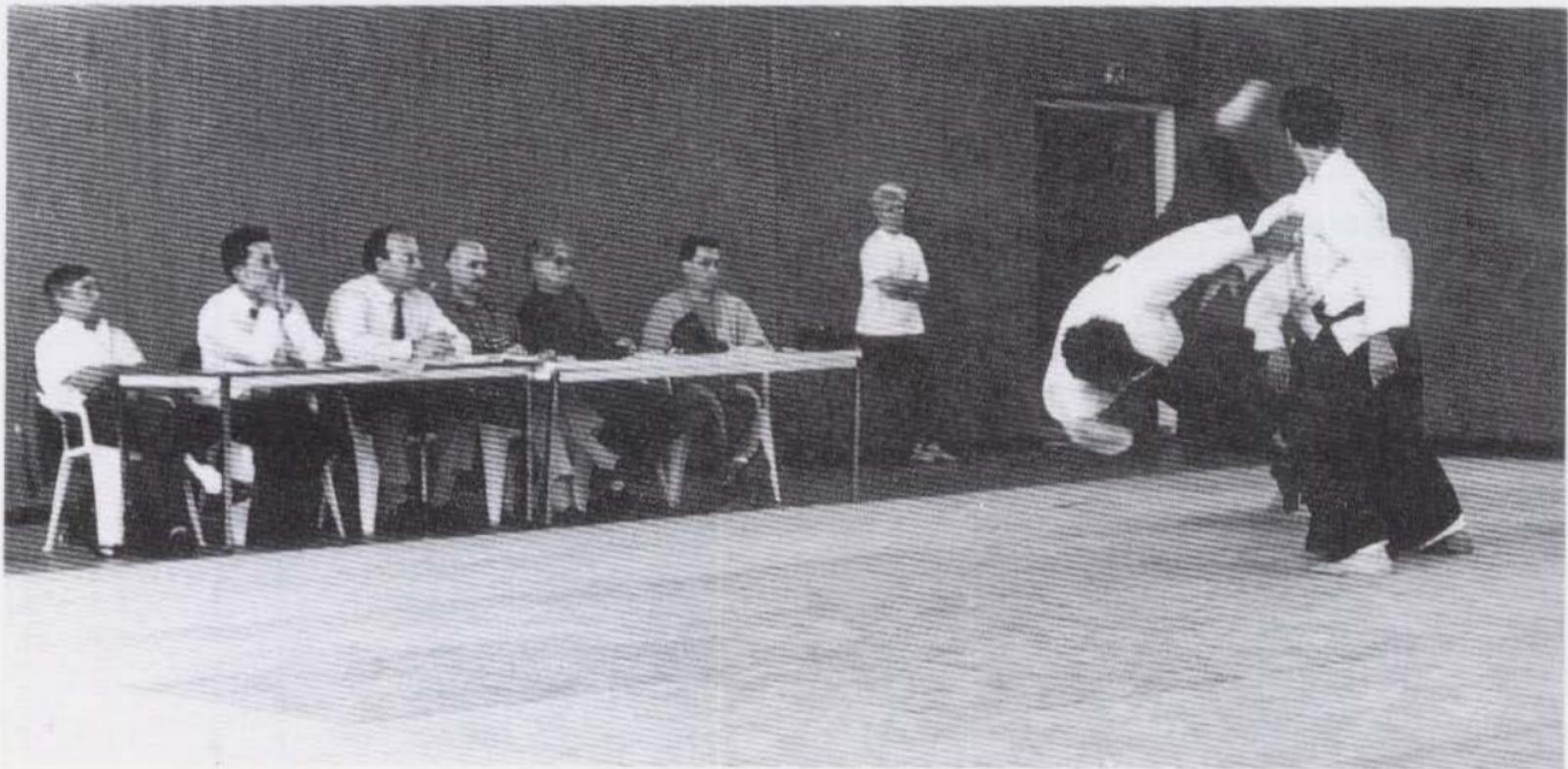
Essai

2 ans = au moins 300 jours de pratique effective





27ème gala annuel de la Fédération japonaise d'Aïkido,
Budokan, mai 1989



Passage de grade,
Marignane 1991

Keikobakama

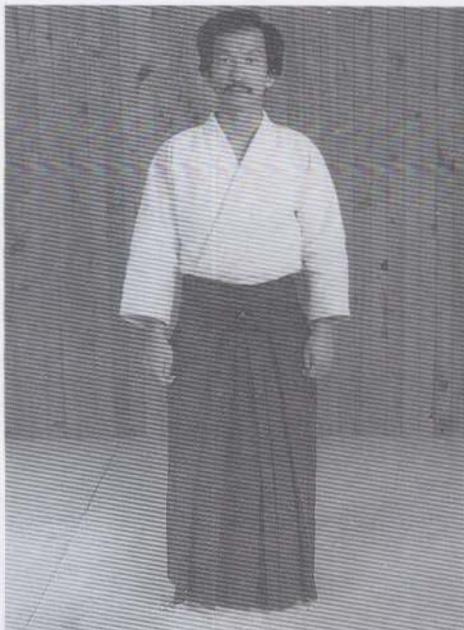
Ce hakama était utilisé par les cavaliers, il est de type "jupeculotte" classiquement fait de coton indigo ou noir. On trouve aujourd'hui des textiles synthétiques qui sont d'un entretien

plus facile et conservent mieux les plis. Le hakama doit atteindre la malléole externe de la cheville, plus long il devient gênant.



N. Tamura, Aix 1990

Comment porter le hakama



Evidemment, il faut mettre un pied dans chaque jambe du hakama...(3) Il se porte théoriquement sur la ceinture avec un écart de 3 cm, mais les nécessités pratiques entraînent quelques modifications. (1, 2)

Commencer par poser le devant au-dessus de la ceinture. (4) Croiser les deux ceintures avant du hakama derrière soi, (5) les ramener sous la ceinture et les y croiser. (6, 7) Les brins avant sont normalement noués à l'arrière (8) mais ceci est à proscrire formellement dans le cadre de la pratique de l'Aïkido car il y a danger pour la colonne vertébrale, à cause des ukemi. Il faut donc nouer sur le côté, (1, page 122) ou, si la longueur des brins le permet, nouer ces brins devant.

1	3	4	5
2	6	7	8



1	2	2
4	5	



Il est recommandé de passer les brins arrières sous les brins avant supérieurs au niveau des hanches (3) pour finir en les nouant devant au moyen d'un nœud plat qui prend les brins précédents. (4) Les extrémités libres sont passées sous les brins du hakama, sur le côté. (5) Il est possible, après avoir fait ce nœud, de replier sur elle-même une des extrémités libres sur une longueur de 10 cm, de la placer horizontalement sur le nœud que l'on vient de faire et d'enrouler l'autre extrémité en sorte de faire une croix. (p 120)



Pliage du hakama

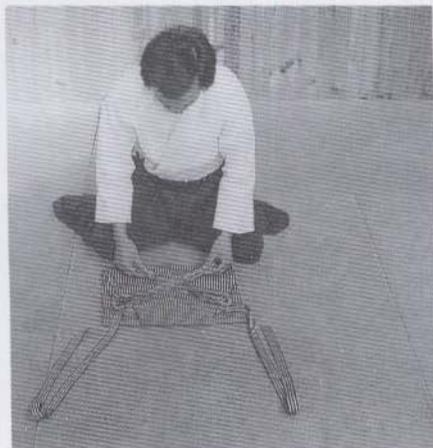


1	2	3
4	5	



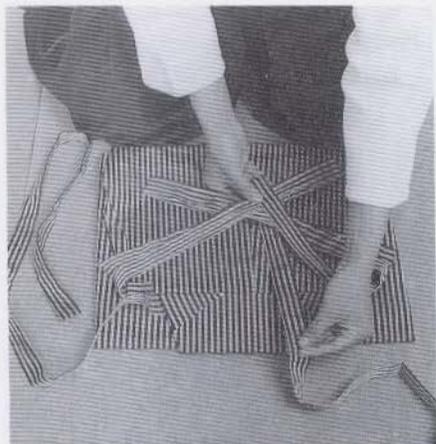
- 1 • Laisser le hakama reprendre ses plis et ramener le fond sur la droite
- 2 • Poser le hakama " à plat ventre "
- 3 • Remettre les plis arrière en place
- 4 • Retourner le hakama
- 5 • Arranger les plis en commençant par le centre

1	2	3
4	5	6

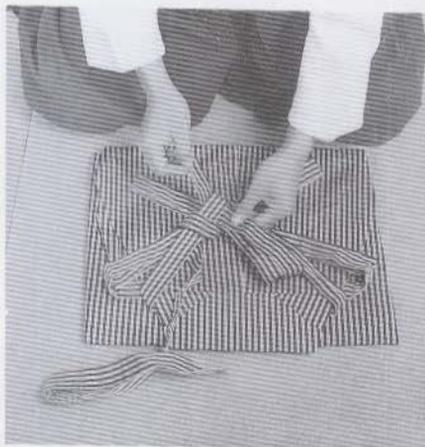


- 1 • Lisser
- 2 • Rabattre les bords vers l'intérieur
- 3 • Replier le tiers inférieur vers le centre
- 4 • Replier le tiers supérieur vers le centre
- 5 • Orienter le hakama face à soi, dosseret (koshi-ita) vers le haut
- 6 • Replier les brins avant en commençant par la gauche

7	8	9
10	11	12

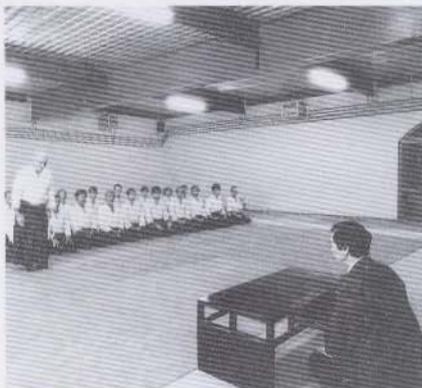
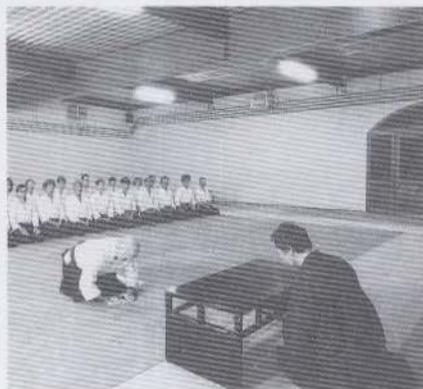
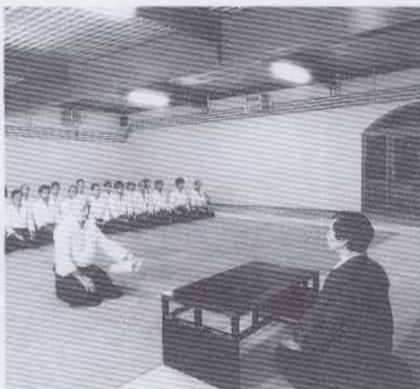
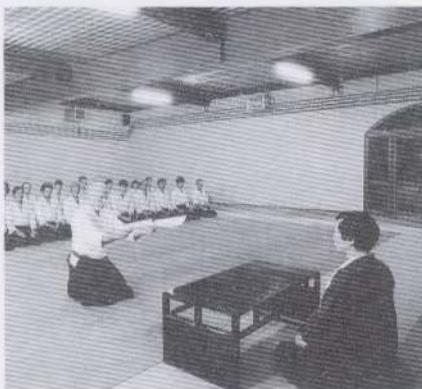


- 7 • Faire passer le brin arrière gauche au centre et par-dessus
pour le faire ressortir au milieu vers le haut
- 8 • 9 • Le rabattre sur la gauche et entourer les brins
- 10 • 11 • Répéter l'opération de l'autre côté
- 12 • Reprendre le brin gauche et le faire passer vers le bas à droite ...



13	14
15	16

- 13 • ... en le glissant sous la boucle précédemment formée
- 14 • 15 • Répéter l'opération de l'autre côté
- 16 • Si vous avez bien suivi les explications, vous obtenez ce résultat !



- | | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | | |

- 1 • Reculer en shikko jusqu'au point précédent
- 2 • Poser le diplôme
- 3 • Saluer, se lever, reculer face au jury jusqu'au point de départ
- 4 • Saluer et retourner à sa place

氣
養
心



LE MONDE DU BUDO

Traditionnellement, non seulement dans l'aïkido mais dans le monde du budo en général, les démonstrations n'étaient pas publiques. Même au majong ou aux échecs, on fait en sorte de cacher son jeu à l'adversaire. De même, il n'est pas de nation qui dévoile ses forces ou sa stratégie à l'adversaire éventuel. Autrefois, lors de la pratique du budo, les techniques étaient classées en kuden, hiden, okugi et n'étaient enseignées qu'à des disciples choisis.

Certaines démonstrations étaient faites devant les seigneurs mais le plus souvent elles n'étaient effectuées qu'en vue de se faire embaucher au service d'un clan. Ce qui ne correspond pas à l'idée moderne de démonstration, mais plutôt à celle de compétition (shiaï). Il existait aussi des démonstrations votives accomplies dans des enceintes sacrées soit pour la joie des dieux, soit pour témoigner de ses propres accomplissements.



Aïkikaï 1961

*Il est arrivé à O Senseï de présenter
l'aïkido en public...*

Paris1975 • Salle Pleyel

Le Doshu, Waka sensei, Chiba sensei, Suganuma sensei







1	3	4
2	5	

- 1 • O Senseï et N. Tamura :
Démonstration
- 2 • N. Tamura : taninzu gake,
3ème congrès de la Fédération Inter-
nationale d'Aïkido
- 3 • N. Tamura : kokyunage
- 4 • O Senseï et N. Tamura,
Ancien Aïkikai 1959
- 5 • N. Tamura, Bruxelles 1978

Pour vaincre, il faut dépasser ses émotions : sans un esprit calme il est impossible de parvenir à des jugements justes. Il en est de la démonstration comme du combat, il faut rejeter toutes les émotions déstabilisantes. Pour rester imperturbable, calme et de sang froid quand l'imprévu survient, il faut s'y préparer dans les temps ordinaires. Si l'on fait les démonstrations dans le sens de cette pratique, il n'y a pas d'obstacle à en faire.

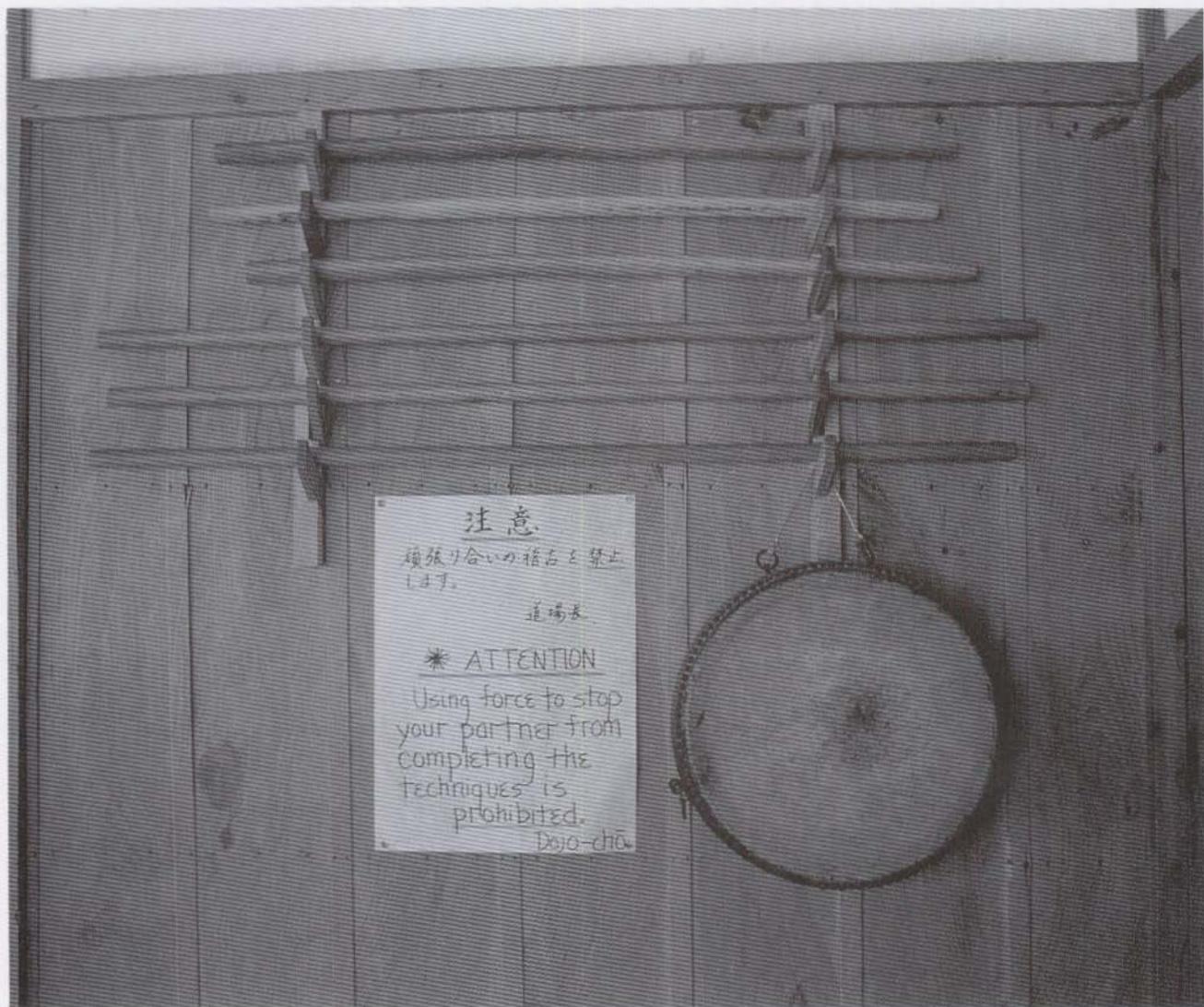
Si l'on peut présenter les résultats de sa pratique quotidienne sans réserve, cela est bien et peu en importe, alors, le niveau. Il faut encore songer à

présenter et expliquer au mieux l'aïkido à des gens qui le découvrent. Chercher à faire percevoir, sans explication, l'au-delà des techniques. Une telle démonstration est bonne pour le pratiquant. Une virtuosité technique affectée par celui qui se donne en spectacle lors de démonstrations ne vaudra à son auteur aux yeux de ceux qui savent qu'une honte à la hauteur de sa prétention. Quoi qu'il en soit, les démonstrations faites à titre publicitaire ne sont pas, pour le moins, souhaitables en ce qui concerne l'aïkido.

En un mot, lorsqu'il est question de démonstrations, n'oublions pas qu'elles peuvent aussi bien être utilisées dans le sens du développement et du travail personnel que dans le sens d'un abaissement de soi ; cela ne tient qu'à l'attitude du cœur.



O Senseï et N. Tamura, ancien Aïkikaiï
Démonstration du Nouvel an



注意
強張り合いの稽古を禁止
します。
道場長

* ATTENTION
Using force to stop
your partner from
completing the
techniques is
prohibited.
Dojo-chō

Ratelier d'armes à Iwama
Sur l'écrêteau : l'usage brutal de la force lors de l'entraînement est interdit.
Signé : le directeur technique (M. Saïto)



LE MATERIEL

Keikogi • Keiko-obi • Keikobakama



N. Tamura, Madrid 1989 ▲

Madame Ueshiba met la dernière
main aux détails de
la tenue traditionnelle ▶

Pour l'exercice (keiko), on porte un keikogi (pantalon et veste) sans aucun sous-vêtement (les femmes portent toutefois un maillot de corps). Après avoir serré la ceinture d'exercice (keiko-obi), on met le hakama d'exercice (keikoba-kama).

Cet ensemble est l'adaptation à la pratique des vêtements autrefois portés quotidiennement par les samourais. Il présente les qualités suivantes :

- confort, il n'entrave pas les mouvements
- solidité
- bonne absorption de la transpiration

Le point le plus notable est que, si cet ensemble est porté correctement, l'attitude en est améliorée, affermissant en conséquence le mental.

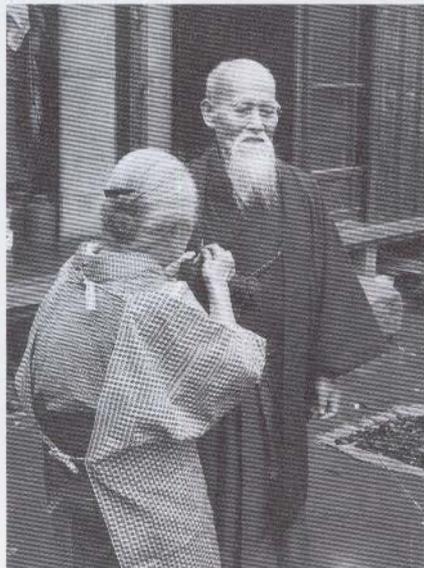
Si on rejoint les boy-scouts, on en porte l'uniforme, si on rejoint l'armée on en porte avant toute chose l'uniforme, ce qui provoque tout naturellement un sentiment d'appartenance. Il en est de même en aikido ; le fait de revêtir l'ensemble vestimentaire traditionnel des samourais permet à l'aïkidoka de se tourner vers la pratique, corps et esprit unifiés, dès l'abord de l'exercice.

Keikogi

Les vêtements peuvent être indifféremment ceux du judo, du karaté ou du kendo à condition qu'ils soient blancs et tissés de coton. Il n'en reste pas moins que les vêtements " grain de riz " épais sont préférables car ils sont plus résistants et absorbent mieux la transpiration.

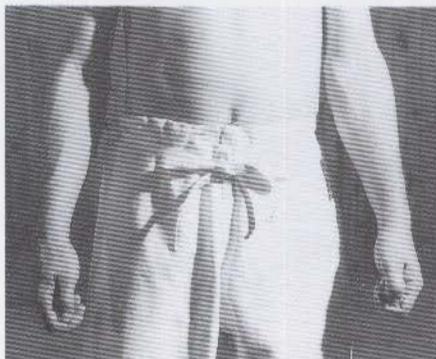
Les femmes peuvent ajouter un lacet de manière à éviter que la veste ne s'ouvre sur la poitrine.

Le revers gauche vient couvrir le revers droit. *Seuls les morts sont vêtus à l'envers, le revers droit couvrant le gauche.*



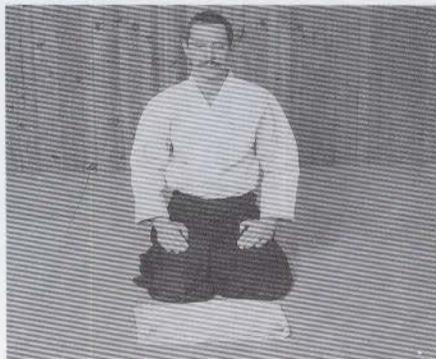
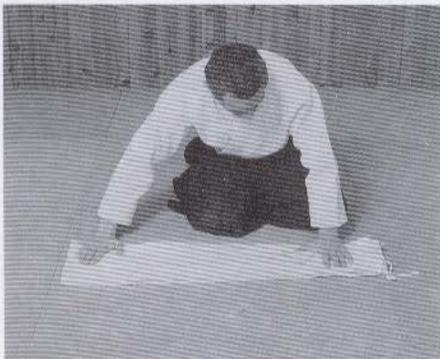
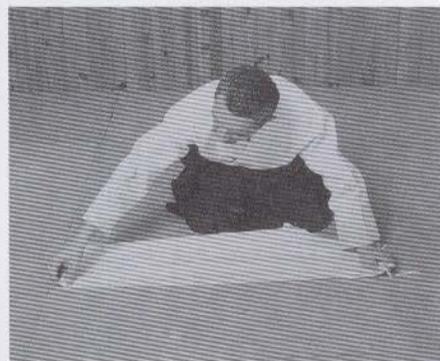
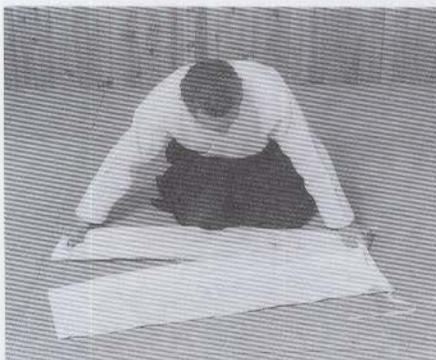
Keikogi (pantalon et veste)

• Le pantalon



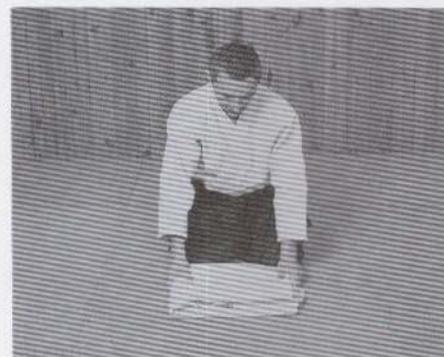
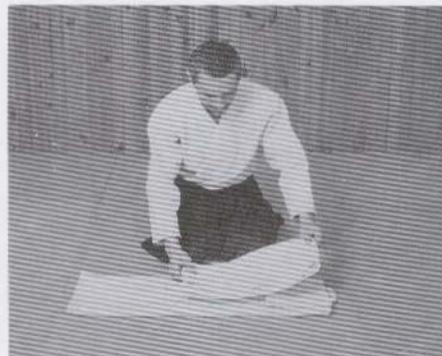
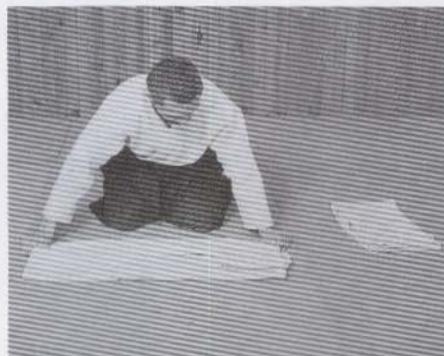
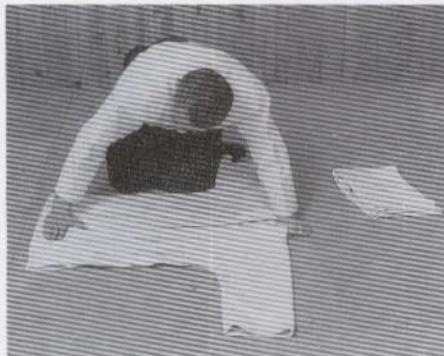
Les protections de genoux sont situées sur le devant ainsi que les passants de pantalon. Ils servent à maintenir les lacets de ceinture qui se nouent en avant.

• Pliage du Keikogi



- 1 • Etendre le pantalon
- 2 • Le plier en deux
- 3 • Rabattre l'entrejambe
- 4 • Plier en deux dans le sens de la longueur

Pliage du Keikogi (suite)



1	2
3	4
5	

- 1 • Bien aplatir la veste
- 2 • 3 • Replier dans le sens de la longueur les 2 côtés sur eux-mêmes de façon à ce qu'ils entrent en contact au centre. Eviter que les manches ne dépassent
- 4 • Poser le pantalon sur la veste
- 5 • Replier l'ensemble

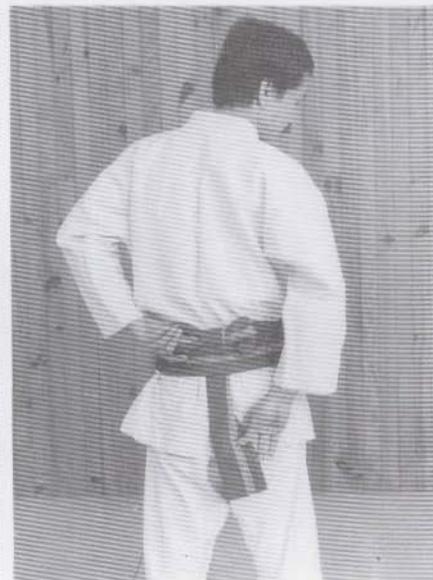
Keiko-obi

- Il est permis d'utiliser une ceinture de judo mais il est bien préférable, quand on porte le hakama, d'utiliser une ceinture du même type que celles utilisées par les pratiquants de iai.

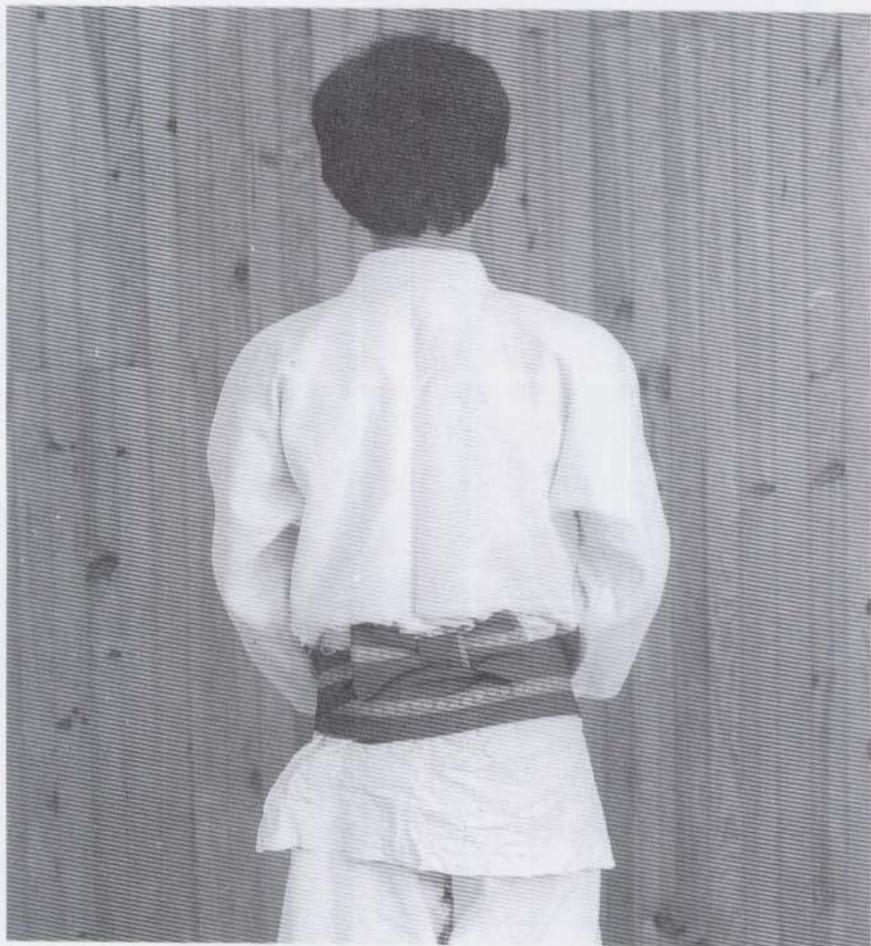
La longueur, 3.50 m en moyenne, permet de faire trois tours de hanche et de nouer la ceinture. La largeur varie entre 6 et 8 cm.

Seuls le blanc et l'indigo ou le noir pour les yudansha sont portés. La ceinture est en coton.

- Comment nouer la ceinture : cette manière de nouer la ceinture est la plus classique (photos des p. 115 et 116) mais présente des dangers pour la colonne vertébrale lors de la pratique.



C'est pourquoi on se contente de la serrer au moyen d'un nœud simple que l'on exécute facilement si l'on a pris la précaution de laisser libre une longueur d'avant-bras au départ de l'enroulement autour des hanches. Il ne reste alors qu'à enrouler les extrémités libres autour de la ceinture. (Photos p. 117)





Pliage du obi



1 • 2 • Le obi peut-être roulé
3 • 4 • 5 • ou replié sur lui-même





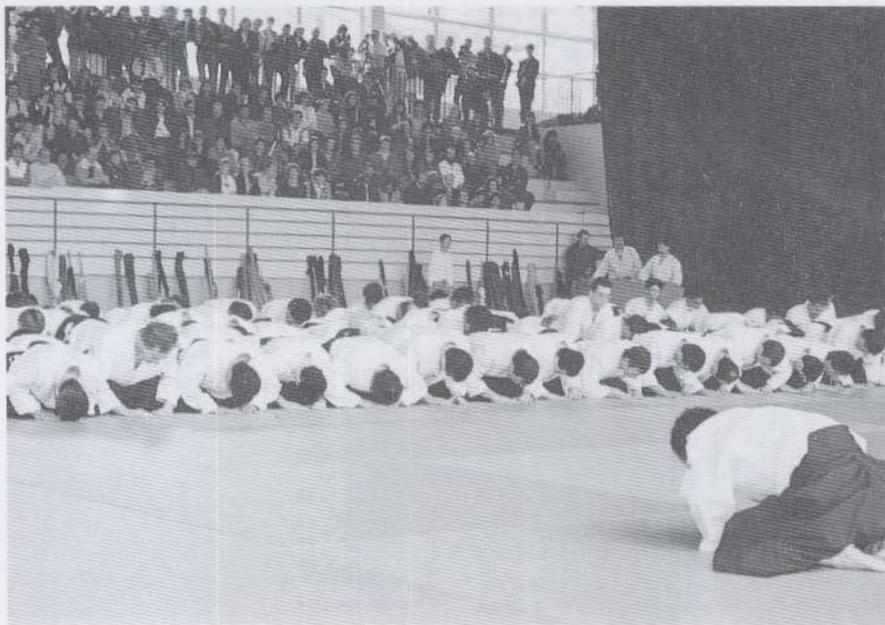
LA DEMONSTRATION

AIKIDO ET DEMONSTRATION

O Senseï donnait souvent des démonstrations sur la scène sacrée des temples shinto. Il n'a autorisé à ses élèves la présentation publique de l'aïkido qu'à partir de 1956. Avant cela, l'aïkido n'était démontré qu'au dojo, à des groupes choisis et par O Senseï lui-même.

Au fur et à mesure de la popularisation de l'aïkido, il est arrivé à O Senseï de présenter l'aïkido en public mais dans ce cas, il s'en tenait strictement à une brève apparition. Il est bon dans

le cas d'un art non compétitif tel que l'aïkido de trouver et de goûter l'esprit du combat lors des examens de grade ou des démonstrations. En effet, tout homme qui se trouve amené à donner une représentation devant d'autres hommes a tendance à se crispier car il veut bien faire et ne pas rater sa performance. C'est la même chose que d'aller au combat en pensant que l'on veut vaincre et que l'on ne veut pas être défait.



Le Raincy 1990
Démonstration lors de la visite du Doshu
pour célébrer le 25ème anniversaire de
l'arrivée de N. Tamura en France

Jo • Tanto • Bokken
Katana • Iaïto

Jo et Tanto

Les spécifications des armes ne sont pas aussi précises que dans les écoles classiques (ryu). Chacun les choisira en fonction de son physique, de leur tenue en main et de leur équilibre.

Jo

Longueur 128 cm

Diamètre 2,6 cm

Ces dimensions ne sont pas impératives mais sont le fruit de l'expérience. Il faut faire attention à ne pas utiliser de jo trop minces qui sont fragiles et peuvent être dangereux. Cependant, un jo trop épais devient difficile à manier. On peut choisir du chêne blanc ou rouge en faisant attention à ce que le fil du bois coure sur toute la longueur.

Tanto

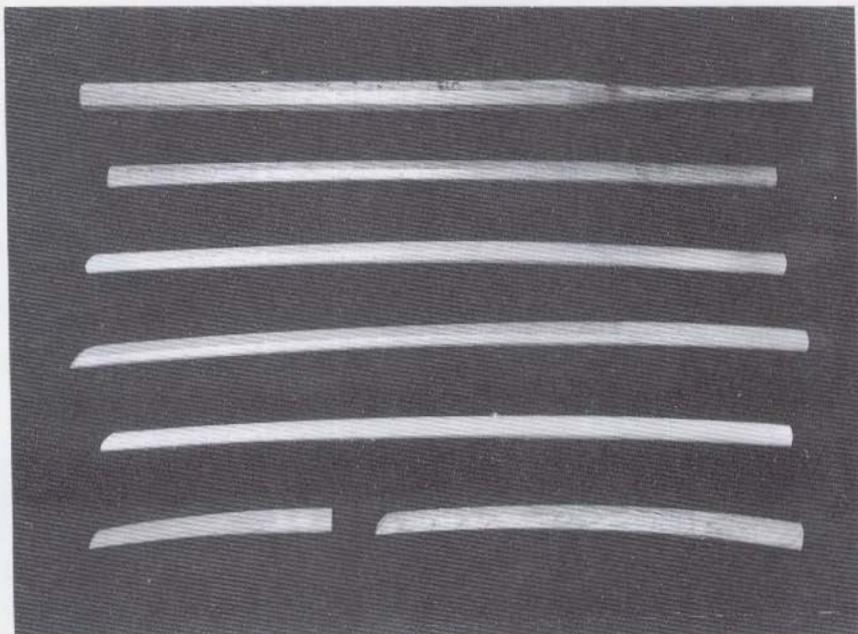
La poignée est d'environ 10 cm. La lame d'environ 20 cm. Ces dimensions correspondent aux armes les plus maniables.



Dans les mains de O Senseï, le jo remplaçait souvent la lance

Bokken ou Bokuto

- 1 • Suburito
- 2 • Jigen ryu
- 3 • 4 • Bokken classiques
- 5 • Chuto
- 6 • Shoto
- 7 • Tanto



C'est un substitut en bois du katana. Il s'utilise en aikido sans tsuba. On utilise différents bois : chêne blanc, chêne rouge, biwa (néflier), sunuke (bois de rose), kokutan (ébène veiné), etc... Il existe différentes formes qui varient suivant les écoles d'origine : ittoryu, jigenryu, katorishintoryu, etc... Il existe aussi des modèles spéciaux pour le suburi : le tanrenuchi, le kumitachi.

On peut utiliser le bokken que l'on préfère mais, comme pour le sabre, il faut le choisir en fonction de sa taille et de sa main. Toutefois, un suburito ne doit pas être utilisé lors de la pratique courante. En général, un bon bokken en chêne blanc est suffisant.

Katana



▲
Monture classique de katana :
Tsuba : higo, aux armes des Hosokawa

Dans la mesure où le bokken et le shinai ne procurent pas la sensation véritable que l'on éprouve avec une arme réelle, il est bon de pratiquer si et quand cela est possible, avec un vrai sabre ou à défaut un iaï-to.

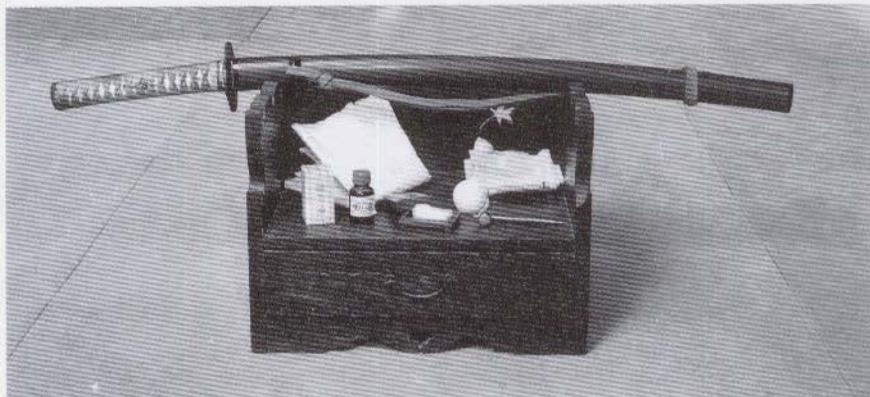
La longueur de la lame du sabre se calcule de la façon sui-

vante : afin d'obtenir la longueur limite, on retire 90 cm de la taille de l'utilisateur. Pour des questions de maniement, il est courant de soustraire encore 8 cm à cette mesure.

Exemple : $175 - 90 = 85$ cm

$85 - 8 = 77$ cm

Katana et matériel de polissage
présentés sur un katanakake de
polisseur ...



Entretien

Il faut impérativement nettoyer
une lame après le travail.

- Essuyer soigneusement les traces de doigts, d'huile avec du papier Japon, de la flanelle ou même un *kleenex* propre.
- Passer la lame à l'uchiko (poudre très fine de pierre à polir) puis l'essuyer avec un autre papier.

- Passer une fine couche d'huile. On utilise normalement de l'huile de clou de girofle. A défaut, une huile fine et non acide, par exemple huile de vaseline. Attention : ne pas utiliser de graisse à fusil !





3	4	5
6	7	8

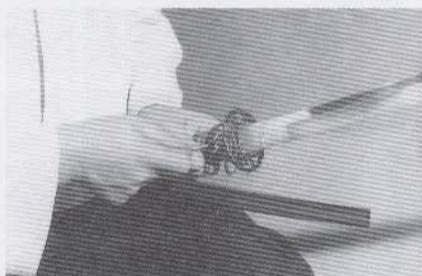
1	2	9
---	---	---

- 1 • 2 • 3 • Sortir le sabre d'un mouvement régulier, poser le fourreau à gauche
- 4 • 5 • Essuyer soigneusement la lame en insistant bien sur le tranchant et la pointe
- 6 • 7 • Passer de l'uchiko sur toute la lame
- 8 • Essuyer en remontant vers la pointe
- 9 • Eventuellement, huiler la lame

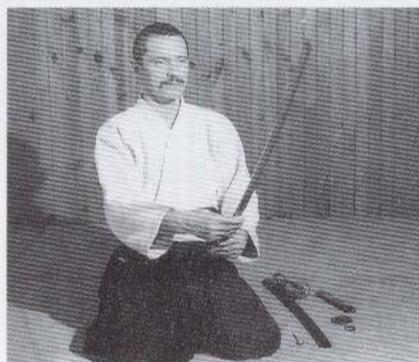
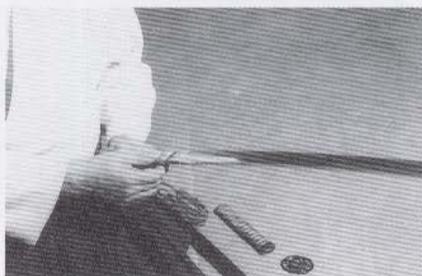
Démontage



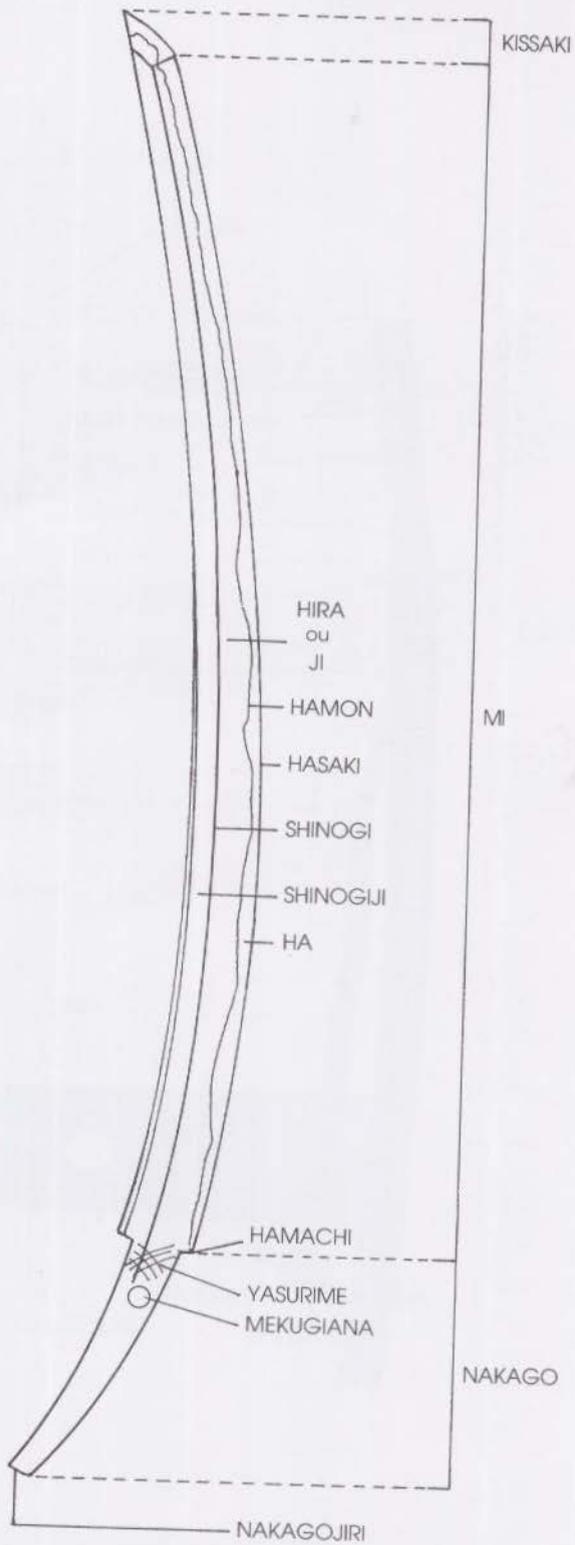
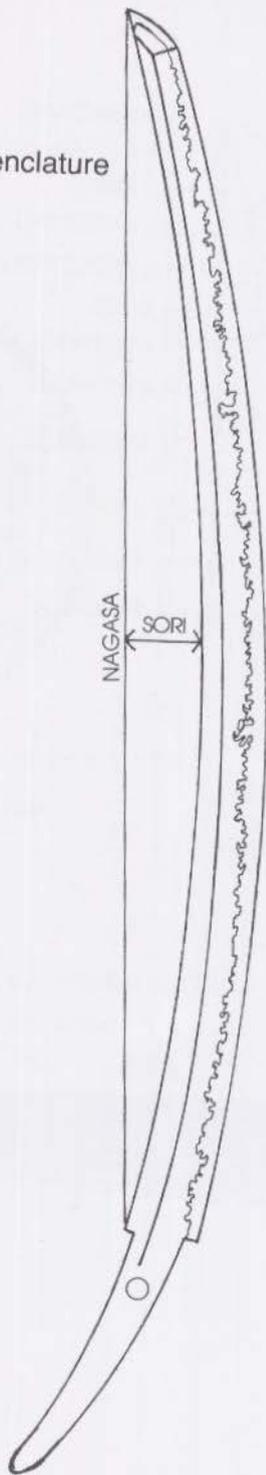
1	2	3
4	5	
6	7	



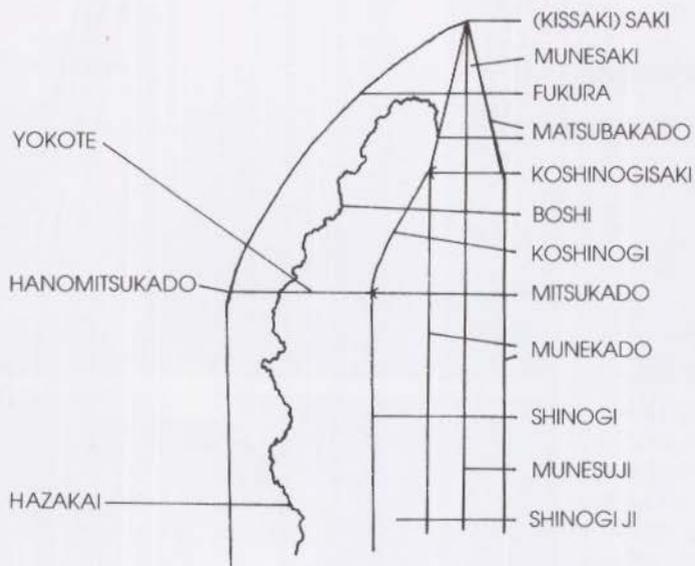
- 1 • Mekuginuki
- 2 • Mekuginuki démonté
- 3 • Le Mekuginuki permet de chasser la goupille
- 4 • Démonté, il permet de chasser la goupille résistante ou difficile d'accès
- 5 • Un coup sec sur le poignet débloque, ensuite, la lame
- 6 • On retire le hamaki (voir nomenclature)
- 7 • Il est enfin possible d'observer la lame qui sera nettoyée, remontée et rangée



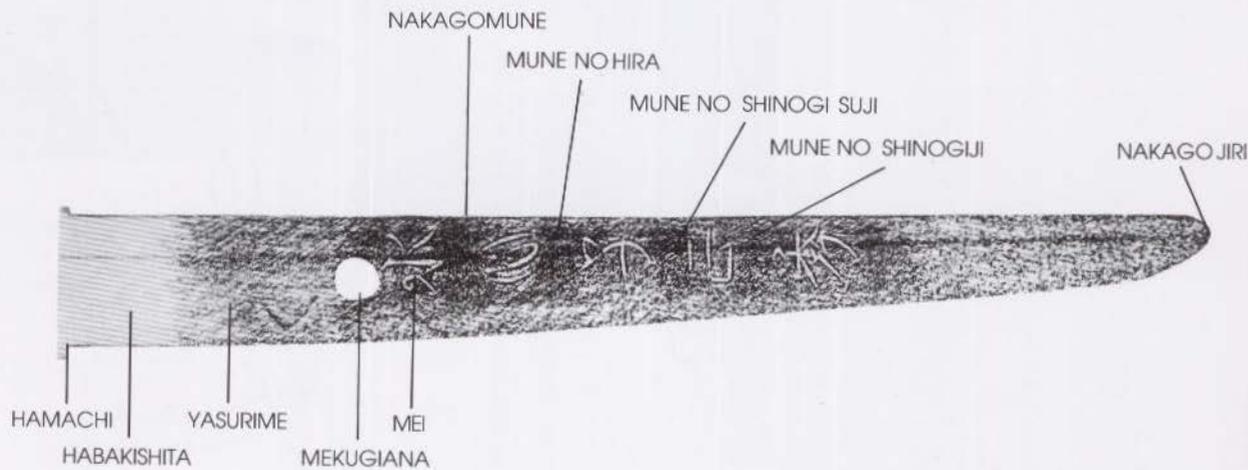
Nomenclature



KISSAKI



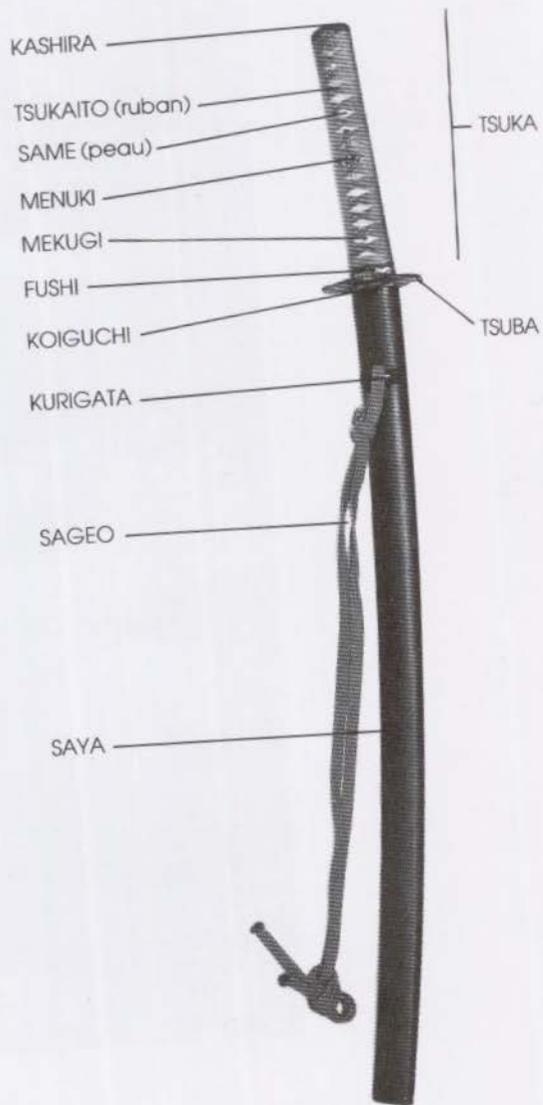
NAKAGO



Monture



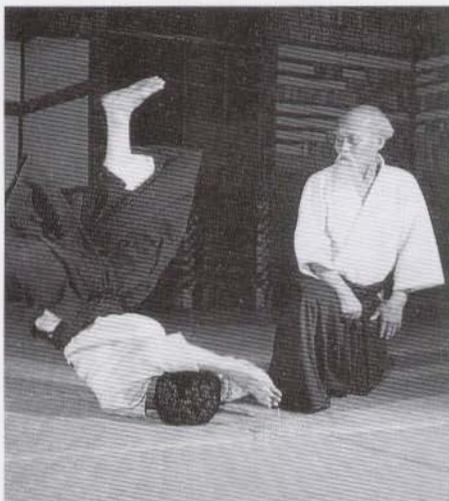
Tsuba : akasaka
Motif sho, chiku, baï :
pin, bambou et fleur de prunier.
Symboles du samourai





L'ENSEIGNEMENT DE MORIHEI UESHIBA





O Senseï avec N. Tamura, Tokyo 1959

O Senseï n'avait pas la pédagogie d'un maître d'école. Il ne m'a pas semblé non plus que son enseignement ait suivi la progression traditionnelle des écoles classiques du budo japonais.

O Senseï ne se laissait pas distraire de sa pratique. Par la découverte de soi, il a révélé le véritable aikido afin qu'en suivant cette voie, la paix s'établisse dans le monde. Chacun était bouleversé par l'attitude pieuse de O Senseï prosterné devant l'autel des Dieux chantant des norito* d'une voix forte et claire.

* Norito : prière shinto

Sa manière d'être au quotidien, ses paroles conquéraient le cœur de ses disciples et à travers eux, son influence s'étend dorénavant au monde entier où ils se sont disséminés pour répandre l'aïkido.

J'ai bien peur qu'au temps où j'étais uchi-deshi, mes jeunes compagnons et moi-même n'ayons pas eu vraiment la capacité de comprendre ce que disait O Senseï. Il exprimait ses intuitions sur le champ, d'une manière fulgurante par le geste ou la parole. C'est tout au moins mon sentiment aujourd'hui. Nous qui n'étions pas au même degré de développement de l'Être ne comprenions rien à ces paroles venues d'une autre dimension. Curieusement toutefois, ces fulgurances semblent s'être enracinées dans nos cœurs et dix ans, vingt ans plus tard réapparaissent, fugitives, et prennent brusquement leur sens.

Le plus souvent, O Senseï apparaissant vivement à l'entraînement quotidien s'inclinait face à l'autel, saluait tout le monde puis montrait une technique sur un des uchi-deshi ou des hauts gradés qui se trouvaient à portée de sa main. Nous ne voyions qu'un haut gradé chuter dans tous les sens mais les vrais

mouvements de O Senseï nous échappaient. Nous n'avions pas eu le temps de déterminer dans quels sens il nous fallait bouger qu'il passait au mouvement suivant. Les débutants étaient complètement dépassés et sortaient de l'entraînement avec, pour seul souvenir, des impressions de chute et des douleurs aux poignets ou aux genoux. Il n'enseignait ni les ukemi ni les déplacements. Evidemment, il ne fournissait aucune explication sur les taisabaki ou les techniques et disparaissait comme le vent à la fin de l'exercice. A l'époque, je trouvais cela terrible mais c'était bien ainsi car cela nous obligeait à travailler nous-mêmes et surtout à mieux regarder, mieux voir. En contrepartie, parmi les pratiquants, il y a toujours des gens qui aiment aider et expliquer, ils restaient après le cours et nous expliquaient les mouvements de main ou les subtilités des déplacements.

Mais il ne fallait pas toujours tout avaler tel quel. Nous percevions progressivement en comparant ces explications la fois suivante avec le travail de O Senseï, de nombreuses différences.

Il arrivait que O Senseï, quand l'envie lui en prenait ... (je ne devrais peut-être pas m'exprimer ainsi mais c'était mon impression) ... alors que nous pratiquions en dehors des heures de cours réguliers, s'arrête brièvement pour nous montrer la manière de saisir le poignet dans ikkyo ou nous indiquer les variations de la position des pieds en hanmi, avant de continuer de vaquer à ses activités. J'ai compris plus tard que c'était "kuden", la tradition orale. Fréquemment, quelque visiteur demandait à O Senseï :

– Qu'est-ce que l'aïkido ?

Il répondait :

– Masakatsu, agatsu, katsu-hayahi ! ou :

– C'est la voie de purification du ciel et de la terre !

ou encore, il se mettait en hanmi, une main élevée au-dessus de la tête et clamait :

– C'est cela l'aïkido !

Ce qui ne faisait qu'ajouter à notre confusion ! Cependant attitude et paroles imprégnaient notre inconscient. Quand j'y repense aujourd'hui, mon impression est celle d'un arbre enraciné dans la terre mère et étendant ses ramures vers le ciel. L'aïkido était là, au point de fusion entre le ki du ciel et de la terre où le ciel, la terre et

Ueshiba cessent d'être...

Il manifestait devant nos yeux cette intégration du ciel et de la terre. Il lui arrivait d'avoir l'air de se fâcher disant :

– Iriminage, cela a l'air très simple mais essayez de comprendre ce qu'il m'a fallu endurer pour le créer...

A mes oreilles de jeune pratiquant, cela sonnait comme une histoire d'ancien combattant. Ce n'est qu'aujourd'hui que je peux comprendre son sentiment. Comme un père, il nous livrait les fruits précieux d'années de recherches en nous demandant d'en profiter, sans perdre de temps.

Quand il arrivait qu'un non-pratiquant le questionne ou qu'un pratiquant d'un autre budo lui demande de répéter ou d'appliquer une technique qu'il venait de montrer, il répondait :

– Volontiers !

en s'empressant d'exécuter une technique totalement différente. Je trouvais qu'il avait bien mauvais caractère... Mais il ne s'agissait, dans le cadre de budo que d'une réponse évidente ! Au cours de démonstrations, nous avons parfois tenté de l'attaquer par surprise mais ses yeux flamboyaient alors de telle sorte que nous nous recroquevillions. Jeune, je n'étais

pas très débrouillard. Un jour que j'accompagnais O Senseï en taxi et que j'ignorais notre destination, il se mit dans une colère terrible. Je m'étais dit :

– Moi, je l'accompagne et il ne sait pas où il va, qu'y puis-je ? Mais à la réflexion, je me suis demandé à quoi servait ce jeune compagnon incapable d'accompagner. J'en ai aujourd'hui des sueurs froides.

Un autre jour, il déclara devant tout le monde :

– Les pratiquants d'aïkido sont pervers !

Surpris, tout le monde s'interrogea. Et nous les uchi-deshi qui étions persuadés de consacrer notre vie à l'aïkido, étions profondément vexés... Mais aujourd'hui, j'en arrive à penser qu'il avait raison. O Senseï avait mangé l'héritage de ses parents pour étudier le budo auquel il s'intéressait tant. Sa réflexion s'adressait à ces jeunes gens qu'il voyait s'amuser du matin au soir au son d'aïki ! aïki ! Il avait beau se dire que nous suivions sa voie, il ne pouvait s'empêcher de penser que tout comme lui, nous étions pervers mais qu'enfin, nous aussi finirions peut-être par devenir corrects.

Pervers ! oui, mais il disait aussi :

– Je suis l'aïki ou

– Je suis la divinité !

et au milieu des bouleversements qui ont suivi la défaite, nous n'étions pas loin de penser que, dans un monde nouveau sous influence américaine et dominé par la science moderne, ce vieillard qui parlait des dieux anciens était tombé sur la tête.

Cet abandon complet à la divinité, cet état de négation de l'égo, c'est la divinité même.

Il indiquait par là sa participation au plan divin. Nous étions bien trop bas pour y comprendre quoi que ce soit. Il appelait les uchi-deshi pour se faire masser avant de dormir. Nous le massions jusqu'à en avoir mal aux pouces mais ce n'était jamais suffisant si bien que nous finissions par utiliser le kokyu plutôt que la force. Il n'y avait guère, en ce temps, de télévision aussi étions-nous tenus de lui faire la lecture de romans épiques. Les bottes mentionnées dans ces romans fournissaient souvent le sujet de cours :

– La garde " jizuri no seigan " est décrite de telle manière... mais c'est complètement faux. Voilà ce qu'il faut faire !, disait-il. Ceux qui n'avaient pas

assisté à la lecture de la veille restaient perplexes !...

Les uchi-deshi, non content de l'aider à se changer avant et après l'exercice, devaient avoir terminé de se changer avant lui. Cela faisait partie de notre travail. Je ne pouvais pas m'empêcher de penser :

– Il pourrait tout de même se changer lui-même !



Mais au fond, cela m'a bien servi, je suis aujourd'hui encore capable de me changer extrêmement vite et cette rapidité dans les actes est essentielle pour un budoka. Ses compagnons devaient faire attention dans les escaliers, passer derrière lui pour le pousser d'une

main dans les montées en portant les bagages de l'autre, ce qui empêchait de changer de main pour se reposer. Comme il semblait s'appuyer sur nous de tout son poids, un de mes anciens s'avisait de retirer brutalement sa main en espérant le voir trébucher... il en fut pour ses frais... Dans les descentes, il fallait au contraire passer devant lui et lui fournir l'appui de notre épaule droite. Il s'y appuyait de la main gauche de manière à garder libre la droite. Cette intégration de la pratique à la vie quotidienne est utile pour aiguïser le ki, développer le kokyuryoku.

A l'époque, tout ceci m'échappait et je n'en éprouvais aucune reconnaissance. Il est sans doute arrivé à O Senseï de penser que j'étais un jeune poulain mal débourré !

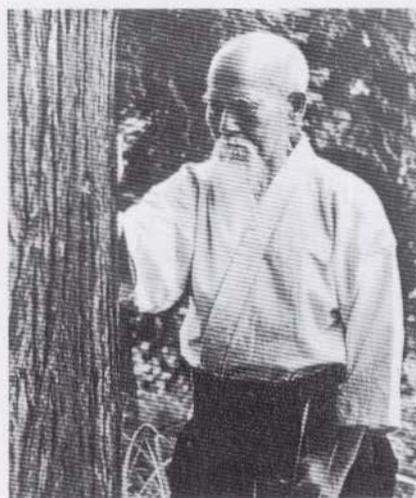
Je viens d'évoquer quelques souvenirs d'autrefois tels qu'ils me reviennent à l'esprit. La " pédagogie " d'O Senseï consistait simplement à faire partager à ses disciples le véritable sens de sa recherche en le leur exposant sans aucun fard. Et je pense donc que les disciples auraient dû essayer de le saisir, de le méditer, d'y réfléchir et surtout de trouver leur propre voie pour y progresser.

◀ O Senseï, Iwama 1962

Ces exercices de développement du ki remontent à l'origine des arts martiaux et se retrouvent dans l'entraînement des lutteurs de sumo

Le fruit de son ascèse lui inspirait des gestes et des paroles qui pénétraient à leur insu le cœur de ses disciples, comme un ferment, jusqu'à en transformer la nature profonde, de même que le raisin pressé devient jus qui fermente dans son tonneau jusqu'à se transmuter en vin, riche en goût, en couleur et en parfum.

J'ai essayé de répondre aux questions que l'on me pose souvent sur la manière d'enseigner d'O Senseï mais je n'ai pu et su qu'établir la liste de mes erreurs et c'est en espérant que malgré tout, cela pourrait vous éviter de les répéter que je me suis résolu à les publier.



LE ROI DRAGON



Amenomurakumokukisamuharyuo est une œuvre du peintre Joyo. Fervent admirateur de O Senseï, il souhaitait avoir l'occasion d'en effectuer un portrait. O Senseï répondit à sa requête en lui disant :

“ *Amenomurakumokukisamuharyuo* est ma divinité protectrice.

A ma mort, je m'unirai à lui.

C'est donc mon portrait dans le monde des âmes qu'il te faut exécuter. ”

Joyo pria les dieux jusqu'à ce que l'inspiration se manifeste à lui sous la forme d'un dragon divin.

Quand l'œuvre fut achevée sous le feu de l'inspiration sacrée, le Fondateur exprima une joie profonde à la vue de ce dragon.

“ C'est moi, c'est vraiment moi ! ” s'exclama-t-il.

Le Fondateur continue de vivre sous cette forme qui est la plus vive expression de son image.

Ce grand *kakemono* est particulièrement à l'honneur une fois tous les douze ans, lors de la célébration du nouvel an de l'année du Dragon.

D'après une lettre de Maître SHIRATA Rinjiro

POSTFACE

En Europe, aujourd'hui, les enseignants et les aspirants enseignants se multiplient.

Pour ceux qui, comme moi, suivent cette voie, c'est une raison de se réjouir et de se conforter.

Il y a quelque vingt ans, lorsque je débarquai à Marseille, je n'aurais pu imaginer un tel destin. Mais bien que l'aïkido se soit ainsi développé, il semble qu'en ce qui concerne des choses aussi simples que la manière de porter le *keikogi*, de plier le *hakama* ou de recevoir un diplôme, aucun progrès n'ait été réalisé.

L'aïkido est, dit-on, la voie de la pratique du corps et de l'esprit. Pourquoi et comment ? Par quelle méthode peut-on transmettre cette voie à ceux qui nous suivent ? Il est évident que cela n'est pas correctement perçu. Mon impression est que, si nous laissons les choses en l'état, la connaissance des notions élémentaires diminuera en fonction de l'augmentation du nombre des pratiquants. Je rabâche peut-être mais la constatation de cette indigence m'a poussé à écrire ce que vous venez de lire.

Je n'ai plus, comme autrefois, l'occasion de m'occuper de chacun et de partager la sueur et la peine de l'exercice et ne peux vous demander de vous contenter de cette compensation. Ce qui précède n'est pas de mon invention, ce n'est pas non plus une méthode nouvelle, tous les Japonais de ma génération ont reçu une telle éducation. La défaite de 1945 fut pour tous les Japonais un événement inouï qui provoqua l'introduction de la démocratie et de l'éducation à l'occidentale inconnues jusqu'alors. Leur irruption brutale a bouleversé les structures et l'éducation traditionnelle qui furent en grande partie négligées.

Comme le dit maître Osawa dans les propos qu'il m'a fait l'honneur de bien vouloir laisser transcrire, publier un livre est fondamentalement une erreur. La chose écrite n'est pas la chose en soi, elle est déjà passée. Froide et figée comme de la glace, elle ne vit pas. Il faut donc prendre en soi la chose écrite et la réchauffer à la chaleur de son propre cœur. La glace se fond en eau, l'eau se transforme en vapeur et peut à nouveau être utilisée librement, c'est pour cela que j'ai écrit ce livre. Il ne vous reste plus qu'à l'oublier totalement, à l'effacer de vos esprits. Je voudrais enfin remercier ceux qui m'ont aidé :

Stéphane Benedetti, René Bonnardel, Philippe Lam Tham Dan, A. Mamy Rahaga et tous les autres collaborateurs de cet ouvrage.

N. TAMURA



Nobuyoshi Tamura est 8^e dan d'Aïkido, grade le plus élevé délivré par l'Aïkikai de Tokyo, centre mondial de l'Aïkido, où il étudia de nombreuses années sous la direction de O Senseï Morihei Ueshiba, le fondateur de cet art.

N. Tamura occupait un rôle prééminent dans le petit groupe des *uchi-deshi* (élèves très proches du fondateur) qui devait, par la suite, se disséminer en Europe et aux Etats-Unis.

Il a, depuis plus d'un quart de siècle, consacré sa vie au développement de l'Aïkido en Europe et tout particulièrement en France où il réside.

Ce livre qui s'adresse en premier lieu au professeur intéressera aussi les débutants et même les lecteurs curieux de comprendre le mode de transmission de la tradition japonaise.

Au Japon, les sujets abordés ici relèvent, pour l'essentiel, de la tradition orale et n'avaient donc jamais fait l'objet d'une présentation d'ensemble. Il était impérieux de compléter les ouvrages techniques de l'auteur par cette véritable clé de la tradition.