



SOMMAIRE

- 1 Bannir la peur
- 2 Editorial
- 4 Douleur du genou antérieur
- 7 Conscience et compréhension de l'espace
- 8 Peur, prudence et persévérance
- 9 Blessures : un chemin pour grandir
- 11 Quelques réflexions
- 14 Aïkido et zen
- 15 « Un homme debout sur un arc-en-ciel »
- 21 Cours au Warwick Aïkido Club pour une collecte de fonds
- 22 Promotions

Date limite

pour l'édition suivante :
Le 1 décembre 2011

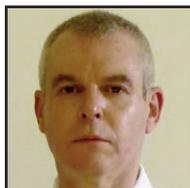


Chiba Sensei et Paul Robinson (uke), Coventry, octobre 08

Bannir la peur et éliminer une des causes de blessures

Chris Mooney Shihan explique

Au milieu des années 1980, j'ai été appelé à témoigner comme expert devant la Cour d'assises, parce qu'un étudiant d'aïkido avait été blessé au cours de l'entraînement. Lorsque la partie plaignante me demanda si j'avais jamais subi de blessure lors de ma pratique de l'aïkido, je répondis : « Oui ». « Pouvez-vous nous en parler? » Avec une certaine fierté, je commençai à en dresser une longue liste, partant de mes pieds et continuant jusqu'à ma tête ! Je sentais la salle d'audience, déjà silencieuse, devenir encore plus attentive. Le juge se pencha vers moi et dit : « Et vous faites ça pour le plaisir ? » Dans son arrêt, après un procès de deux jours, le juge dit : « Ce n'est pas différent du cricket. Cela implique un certain risque et il est difficile de savoir si un coup interdit a été porté ».



Chris Mooney Shihan

Maintenant, des années après, en y réfléchissant, je pense que ma fierté

pour mes « blessures de guerre » était quelque peu déplacée, et montrait plus mon ignorance qu'autre chose. Cependant, le juge était absolument correct. N'importe quel sport ou activité comporte naturellement un risque. Celui-ci est encore plus présent dans les arts martiaux, de par leur nature même. Nous discutons, après tout, d'une activité qui, historiquement, se rapporte à la mutilation ou même à la mort d'autres êtres humains.

Pourquoi les blessures se produisent ?

Lao Tseu : « Les illusions sont dans l'esprit, la résistance dans le corps »¹.

Au fil du temps, j'ai noté plusieurs causes de blessures dans notre pratique.

L'exemple le plus évident de coup est la collision : en fait, deux ou plusieurs corps entrent en contact de façon incontrôlée. Ici, la cause principale est l'absence de conscience spatiale.

Une autre sorte de conflit au le dojo

¹ Lao Tzu, Tao Te Ching

suite en page 3



Chiba Sensei et Maciej Tomaszewski (uke), stage d'été à Wrocław, Pologne, août 2010

BIRANKAI EUROPE

Directeur technique
TK Chiba Shihan 8e dan



Shihankai Birankai Européen

Norberto Chiesa 6e dan, Birankai
France

Gabriel Valibouze 6e dan, Birankai
France

Mike Flynn 6e dan, Birankai
Royaume-Uni

Tony Cassells 6e dan, Birankai
Royaume-Uni

Chris Mooney 6e dan, Birankai
Royaume-Uni

Dee Chen 6e dan, Birankai
Royaume-Uni

Daniel Brunner 6e dan, Birankai
Suisse

Patrick Barthélémy 6e dan,
Birankai France

Pays membres

Birankai Autriche

Birankai France

Birankai Allemagne

Birankai hellénique

Birankai Israël

Birankai Pologne

Birankai Portugal

Birankai Suisse

Birankai Royaume-Uni

Le Musubi BE est publié deux fois par an en janvier et juillet. L'édition en anglais est disponible sur www.britishbirankai.com et l'édition en français sur www.birankai.eu/shiun_fr.html

Les articles personnels reflètent les opinions de leurs auteurs. Toute soumission doit respecter les contraintes de place, et doivent être envoyées à la rédactrice, à la rédactrice assistante ou au secrétaire de rédaction.

Rédactrice : Dee Chen
deechen@aol.com

Rédactrice assistance : Suzanne Brunner
brunnersd@citycable.ch

Secrétaire de rédaction : Chris Howlin
winfaxlite@hotmail.com

Conseiller en graphisme :
Franco Chen

© Copyright 2011

Tous droits réservés. La reproduction est interdite sans autorisation expresse écrite.

Editorial



Photo: Franco

Demandez à quelqu'un qui s'engage dans une activité physique – sport ou arts martiaux – et il est tout à fait probable que vous aurez droit non seulement au récit de ses exploits, mais aussi à celui des blessures subies dans l'exercice d'une activité très appréciée.

Ce numéro explore les façons d'éviter les blessures, en étant attentifs aux signes précurseurs, et l'attitude mentale à adopter pour aider à renforcer le processus de guérison.

Andrew Stones a rencontré Mick Holloway Shihan alors qu'ils étaient tous les deux étudiants à l'école britannique d'ostéopathie (BSO) à Londres. Andrew, l'étudiant le plus âgé et le plus impliqué du dojo, partage avec nous les souvenirs affectueux qu'il a de Shihan Holloway. J'ai souvent entendu Shihan Holloway parlant très fièrement et en bien de l'engagement dont Andrew faisait preuve dans sa pratique.

Lorsque Shihan Holloway mourut en juillet 2003, Chiba Sensei écrivit que « perdre Mick Holloway n'est pas simplement pour moi perdre un de mes plus chers disciples qui a été avec moi pendant plus de 35 ans. Cela signifie aussi perdre un témoin du développement de l'aïkido et son histoire en Grande-Bretagne depuis le berceau jusqu'à sa pleine maturité... »

Cet été, Chiba Sensei donnera un cours en souvenir de Shihan Holloway le 6 août 2011 au I Shin Juku, Central Aikikai, à Burton-on-Trent (les détails sur rhedmunds@hotmail.com) après le stage d'été du Birankai Europe à Worcester, Angleterre.

Il est à souhaiter que Musubi BE ne soit pas considéré seulement comme un moyen d'échanger des opinions relatives à notre étude de l'aïkido, mais regardé aussi comme un document historique qui élabore la ligne de conduite et reflète les événements importants dans la vie des différentes organisations/dojos au sein du Birankai Europe.

Nous accueillons aussi avec plaisir les articles des étudiants qui ont voyagé à travers le monde pour augmenter leurs connaissances non seulement en aïkido mais aussi dans des arts ou activités comportant des racines métaphysiques similaires.

Les photos apportent un plus à la présentation du bulletin ; nous encourageons les membres à nous en envoyer, ce que permet facilement l'immédiateté des caméras numériques. Merci d'intituler chaque photo (y compris le nom du sujet, le lieu et la date) et de citer également le nom du photographe (une personne importante à mentionner !).

N'hésitez pas à nous envoyer des suggestions pour Musubi BE – nous tenons à éditer une publication pour votre information, que vous trouverez utile et précieuse. ☺

DEE CHEN

Traduction : Suzanne Brunner

Bannir la peur . . .

suite de la page 1

(particulièrement dans les premiers stages), est une méthodologie pauvre, qui consiste à être fort/lourd ou léger à des moments inappropriés. Idéalement, on devrait être solide lorsqu'on projette et léger lors des ukemis ; la situation contraire mène à la blessure à coup sûr. Un autre exemple est la confusion entre kihon waza et ki-no-nagare.

Plus profondément, la peur est une cause commune de blessure ; ironiquement, la peur de la blessure elle-même rend celle-ci plus probable. Pour le débutant, il peut y avoir la crainte de chuter ; pour le senior, il peut y avoir celle de kiri-otoshi. Avec des efforts conséquents dans notre entraînement, nous apprenons à laisser tomber nos peurs et notre besoin de contrôle, et à faire davantage confiance à la réaction qui n'est pas forcément celle de l'esprit conscient.

Actuellement, beaucoup de ces exemples nous ramènent à la qualité de la relation maître-élève. Dans cette relation, on est confronté à de nombreuses épreuves par lesquelles il faut passer, et qu'il faut résoudre.

Parfois, au dojo ou dans le vaste monde, nous aimerions vraiment nous trouver ailleurs. Nous sommes démunis par rapport à ce qui se passe autour de nous. C'est peut-être parce que notre réalité est inacceptable, ou difficile à admettre. Nous avons besoin d'être plus ancrés afin de découvrir notre assurance et notre confiance intérieures.

Les blessures indiquent un besoin de changement de comportement absolu et immédiat, étant donné que l'esprit utilise une situation extrême pour s'exprimer, en exigeant souvent une interruption de la voie que nous suivions. Le conflit peut ne pas avoir été détecté pendant toute une période. Habituellement, la partie du corps endommagée par la blessure était déjà affaiblie de quelque manière. La blessure nous en a juste révélé la faiblesse. Le besoin inconscient de changement, de revalorisation, est tellement grand que c'en est dramatique. Pour les étudiants qui se blessent continuellement (sujets aux accidents), cette situation survient lors d'une relation conflictuelle avec la réalité, une incapacité à être pleinement présent et conscient du monde tel qu'il est.

Chiba Sensei a exprimé des opinions similaires, en disant : « À mon avis, subir des blessures lors de

« Pour les étudiants qui se blessent continuellement (sujets aux accidents), cette situation survient lors d'une relation conflictuelle avec la réalité, une incapacité à être pleinement présent et conscient du monde tel qu'il est. »

l'entraînement est clairement le résultat du fait que le pratiquant s'occupe de son corps de manière fragmentée, réagissant avec une partie particulière ou limitée de son corps, au lieu de réagir ou d'esquiver avec le corps tout entier comme un ensemble unifié »².

Finalement, malheureusement, on ne peut pas ignorer qu'une autre cause potentielle de blessure est la malveillance. Cette possibilité est une chose à laquelle les enseignants en particulier doivent être très attentifs : nous sommes chargés de transmettre l'art sans brutalité, et ne pas permettre que l'agressivité s'installe en nous ou en nos étudiants.

Comment se remettre de ses blessures ?

Naturellement, il y a beaucoup d'aspects pratiques dans le traitement d'une blessure : certaines requièrent le repos, d'autres de la glace ou de la chaleur, d'autres encore nécessitent un acte chirurgical. Presque toujours, la

partie blessée doit être maintenue fortement et traitée de façon à prévenir une lésion subséquente. Ceci relève du sens pratique : comment va-t-on procéder ?

À mon avis, la guérison d'une blessure revient à l'étudier d'abord. Selon mon expérience, mes blessures ont été de grands maîtres. Ainsi que le zen le conseille : faites un grand apprentissage de votre corps : avec ses 364 os et ses 84'000 pores, écoutez-le. Écoutez. C'est le moyen le plus rapide et le plus efficace de guérir. Si nous le faisons, alors nos blessures deviennent une occasion de tirer des leçons de la magnifique intelligence du corps.

Prévenir les blessures ?

Malheureusement, les blessures ne peuvent jamais être totalement évitées. Des accidents vont arriver de temps en temps. Néanmoins, par un entraînement physique conséquent (force et souplesse) et un conditionnement psychologique (conscience), l'apparition de blessures et leur gravité peuvent être diminuées, le processus de guérison (l'apprentissage) peut être accéléré et le corps peut bénéficier d'une possibilité de se régénérer. ☺

Chris Mooney Shihan 6e dan
Ei Mei Kan, Central Aikikai
Birankai Royaume-Uni
Traduction : Suzanne Brunner

² Chiba Sensei, l'étude et le perfectionnement de la prise de conscience martiale.



Photo: Kelvin Choi

Mooney Shihan, Cours au Warwick Aikido Club pour une collecte de fonds, mars 2011



Matt Teale explore

Douleur du genou antérieur - une blessure d'aïkido facile à soigner et à prévenir

Les pratiquants d'aïkido courent le risque d'avoir des problèmes de genoux (bien que je croie que le risque est moindre que dans le football ou le basketball !). Ceci peut avoir un impact important sur notre entraînement parce que ce risque interfère avec l'entraînement en suwari wasa et les plis profonds du genou. Mon expérience me montre, cependant, que nombre de ces blessures font partie du groupe des « douleurs du genou antérieur » qui sont en général faciles à traiter ou mieux, à prévenir.

Dans un souci de simplification, nous pouvons classer les blessures du genou en :

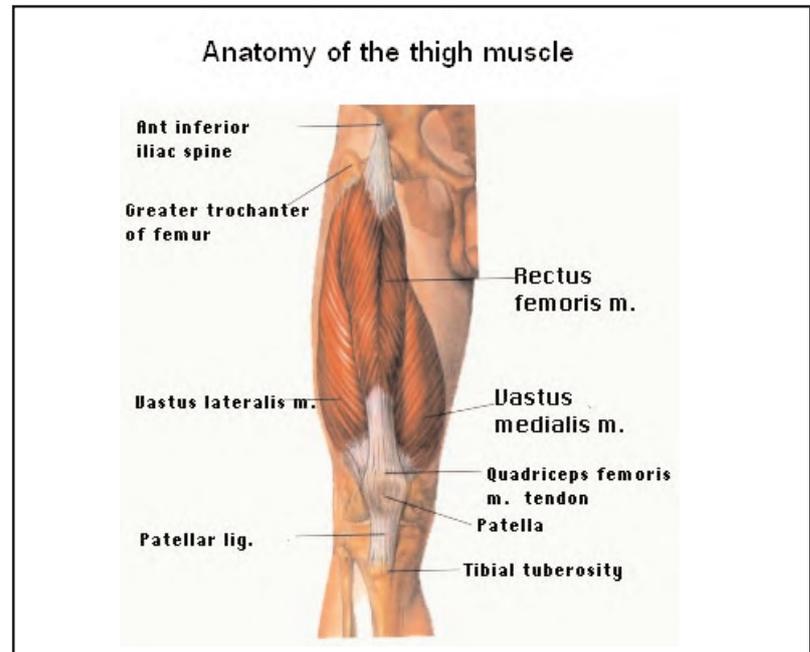
- a) douleur en haut, immédiatement derrière ou juste sous la rotule (douleur du genou antérieur)
- b) douleur sur les côtés du genou
- c) douleur derrière le genou
- d) douleur dans la profondeur du genou.

Je vais brièvement résumer tous ces types de blessures, mais en tenant compte que ceci est très simplifié et peut servir de aux enseignants et aux étudiants d'aïkido. Il est toujours mieux de chercher des conseils auprès de quelqu'un qui a de l'expérience en ce domaine. En particulier, les blessures qui provoquent rapidement de grosses enflures, symptôme présent dans la catégorie de la « douleur dans la profondeur du genou » mentionnée plus loin, et la douleur persistante, doivent toutes être examinées par un spécialiste. Il faut aussi prendre en compte que ce genre de douleurs peuvent souvent provenir d'ailleurs (la hanche, les tendons ou les muscles de la cuisse ou quelque autre partie du genou).

Douleur dans la partie antérieure du genou

Dans mon expérience, le type le plus courant des blessures au genou qui survient lors d'un entraînement d'aïkido (par opposition à une blessure causée hors du tatami et simplement aggravée par l'entraînement) est la blessure du genou antérieur. Ceci peut être divisé en blessures juste au-dessus ou derrière la rotule, et celles juste sous la rotule.

La blessure juste au-dessus ou derrière la rotule est habituellement décrite comme plus superficielle – juste sous la

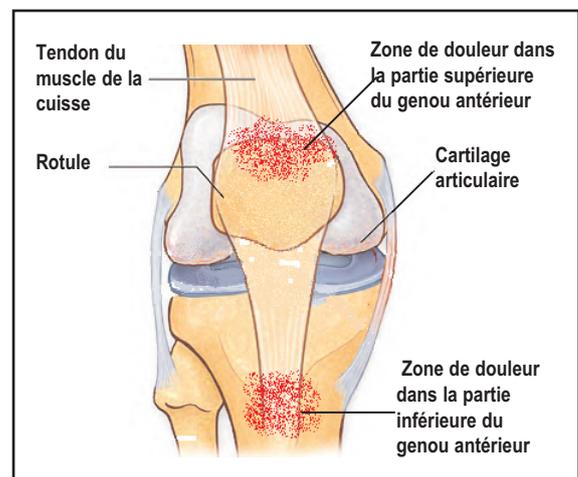


peau ou juste sous la rotule. L'endroit où le muscle de la cuisse est attaché au sommet de la rotule est souvent un endroit vulnérable. On trouve occasionnellement une zone sensible sous la rotule lorsqu'on presse dessus, mais pas toujours. Ceci est habituellement causé par une chondro-malacia de la rotule. Cette pathologie est présente dans les cas de quelqu'un qui se muscle les cuisses par des exercices au cours desquels les genoux sont constamment pliés. C'est commun chez les athlètes et en particulier chez les pratiquants d'aïkido parce qu'ils ne veulent pas que leurs genoux se bloquent. Afin de comprendre la façon dont ceci se produit, nous devons recourir à une planche d'anatomie du muscle de la cuisse.

Le muscle de la cuisse est divisé en trois parties : la partie extérieure, la partie médiane et la partie intérieure. Le principal de la force provient des larges parties extérieure et médiane, alors que l'intérieur (voir vastus medialis sur le diagramme) n'est utilisé que pour bloquer le genou lorsqu'il est complètement raide et dur (ce qui ne se produit pas en aïkido !). Si les parties extérieure et médiane

deviennent plus fortes sans que soit développée la partie interne, la rotule est poussée de côté chaque fois que l'on tend les muscles de la cuisse. Ceci signifie que la rotule sort de son axe normal et commence à frotter contre l'avant de l'articulation du genou. Petit à petit, une inflammation va se développer et causer peu à peu des dommages au cartilage de l'arrière de la rotule.

La douleur apparaît lentement, ou alors subitement après une série de flexions (lors de stades, etc.). Souvent le patient décrira une sensation de craquements lorsqu'il plie le genou, ce que l'on peut sentir en plaçant la paume de la main sur la rotule quand celle-ci est en train de plier. La douleur est habituellement pire lors de la descente des escaliers. Alors même que ceci est la plus courante des blessures au genou



causées par l'aïkido, c'est aussi la plus facile à traiter, ou mieux, à prévenir. Si vous rencontrez ce problème, tout ce que vous avez à faire est d'allonger la jambe. Ceci aura pour effet de tendre fortement le muscle de la cuisse pour bloquer le genou ; ensuite, tendez votre pied en haut et en bas en le levant de 20 cm, ou écrivez votre nom dans l'espace. Faites cet exercice au moins deux fois par jour aussi longtemps que vous pouvez, avec une jambe puis avec l'autre de façon à ne pas vous retrouver tout de travers. L'inconvénient est qu'il faut persévérer pendant pas mal de temps avant de voir un résultat (peut-être plusieurs semaines), mais ça en vaut la peine et, plus important, vous ne pouvez vous faire aucun tort. Il est possible que les gens qui ont une bonne force dans les jambes arrivent à une amélioration plus rapide en mettant des poids aux chevilles. Personnellement, j'ai trouvé des exercices isométriques (c'est-à-dire sans mouvements) en poussant mon pied contre le dessous d'une table à café basse et pesante pendant que je regarde la télé, ce qui est moins ennuyeux et moins dérangent pour ceux qui regardent la TV avec moi. Pour obtenir un bon résultat avec ces exercices isométriques, il faut pousser fort (le genou étant bloqué) pendant 6 secondes à la fois, de façon répétée (aussi souvent que vous le pouvez). On m'a dit que faire ces poussées isométriques plus longtemps que 6 secondes n'améliore pas le résultat.

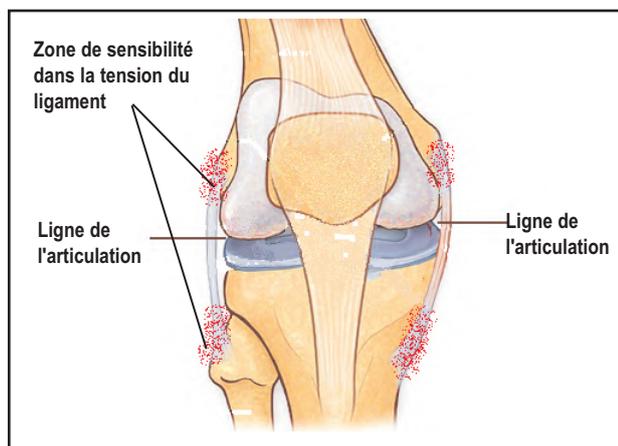
Je crois que ce problème a peu de chances de se produire si l'on s'entraîne correctement et que l'entraîneur fait faire régulièrement des exercices préventifs. Les exercices abdominaux de Chiba Sensei (se balancer en avant et en arrière) sont excellents mais SEULEMENT si (comme il le souligne) les genoux sont bloqués pendant tout l'exercice. Cependant, je suis sûr qu'un enseignant créatif peut imaginer une autre façon d'arriver au même résultat si les étudiants refusent de bloquer leurs genoux !

Une douleur juste sous la rotule, avec zone sensible ou au point le plus bas de la rotule, ou au tendon patellaire, ou au bout osseux où le tendon patellaire rejoint l'os du tibia, est habituellement due à une **bursite**. Il s'agit d'une affection qui survient lorsque la poche remplie de fluide (bourse séreuse) dont le rôle est de faciliter le glissement entre les os, s'enflamme à la suite de frotte-

ments répétés. Il y a là une évidente enflure et un échauffement dans la zone sensible. Le nom commun est « genou de femme de ménage » parce que cette affection est commune chez les femmes qui passent des heures à genoux pour nettoyer les sols. Étonnamment, je n'ai pas souvent rencontré ce genre de blessures chez les aikidokas, mais lorsque cela est arrivé, c'était chez les gens qui n'avaient pas l'habitude de pratiquer beaucoup en suwari wasa (ou qui ne pratiquaient plus), et qui tout à coup en faisaient beaucoup (lors de stages, etc.). Je crois que la meilleure prévention est de pratiquer suwariwaza **régulièrement**. La poursuite de l'entraînement est très difficile pour un aikidoka qui aurait subi une telle blessure. Toute friction sur une bourse enflammée et enflée va beaucoup l'aggraver. Ceci signifie alors PAS de suwari wasa jusqu'à ce que l'inflammation se soit calmée, ainsi qu'une grande attention à ne pas cogner le devant du genou contre le tatami lors des ukemis. Les traitements incluent une médication anti-inflammatoire (orale +/- localement) ; l'acupuncture peut aider si l'on trouve un bon acupuncteur globaliste ; dans les cas les plus sévères, les chirurgiens-orthopédistes, les spécialistes du sport pourront envisager des injections de stéroïdes. Une fois qu'une inflammation aiguë s'est installée, porter des protections de genoux pour la pratique de suwari wasa est probablement une bonne idée, tant que l'on n'est pas sûr que le genou est complètement remis. Les meilleures sont les protections qui ont un arrière légèrement élastique et un avant rembourré, de façon qu'ils n'interfèrent pas avec la pliure du genou.

Douleur sur les côtés du genou

La première chose à prendre en compte est – **où est la zone sensible reliée à la ligne de l'articulation**? La ligne de l'articulation se trouve à l'endroit où l'extrémité arrondie de l'os de la cuisse rencontre le sommet de l'os plat comme une table du tibia. Elle est assez



difficile à trouver et requiert quelque expérience. Il est bon de se familiariser avec l'anatomie avant qu'une blessure survienne. Si l'on sent une faiblesse sur le côté du genou d'avant en arrière pendant qu'il est plié et tendu, on va trouver l'extrémité arrondie de l'os de la cuisse fixe et ne bougeant pas du tout. Immédiatement en-dessous se trouve le côté plat de l'os du tibia qui bouge librement vers l'arrière et vers l'avant sous l'os de la cuisse. Entre les deux se trouve la mince déclivité linéaire dans laquelle est logé le cartilage, qui permet aux os de bouger facilement l'un contre l'autre.

Si la zone sensible est au-dessus ou au-dessous de la ligne de l'articulation (habituellement sur la partie la plus proéminente de l'os), alors la blessure va vraisemblablement être une distension des ligaments collatéraux qui tiennent l'articulation. La cause la plus fréquente de cette blessure est la chute de quelqu'un d'autre sur le côté du genou. Dans ce cas, la blessure survient sur le côté opposé à l'impact. Si le genou est tremblant, c'est que la blessure est sérieuse et nécessite des soins aussi rapides que possible, parce que le ligament peut être complètement déchiré. S'il s'agit juste d'une douleur et d'une faiblesse, le traitement principal consiste en repos, glace, élévation de la jambe, et compression (+/- arnica, acupuncture, anti-inflammatoires). Les elongations mineures des ligaments ressemblent aux foulures de la cheville en ceci que, pour autant qu'ils soient mis au repos immédiatement, il se remettent bien et que l'on peut retourner pratiquer relativement vite (lorsque la douleur le permet) avec de petits ou peu de problèmes à long terme. C'est une bonne idée que de mettre une protection au genou lors du retour sur le tatami, et de

suite en page 6



Douleur du genou antérieur. . .

suite de la page 5

le garder jusqu'à ce que la blessure soit guérie. La plupart des blessures de ligaments peuvent nécessiter un soutien pendant un temps assez long pendant les entraînements, ou même un acte chirurgical.

Si la zone sensible se situe exactement sur la ligne de l'articulation, il y a de fortes chances qu'il s'agisse d'une blessure du genou interne. (voir douleur dans la profondeur du genou).

Douleur derrière le genou

Ceci est un petit peu plus compliqué.

Si la douleur est située dans la zone des tendons du jarret, en particulier au point où les tendons rejoignent l'os au-dessous du pli, alors la douleur peut être due à une tension des ligaments. Dans ce cas, il faut trouver la douleur et/ou la zone sensible plus haut dans le ligament du muscle. L'élongation ligamentaire peut être traitée de la même façon que la tension des ligaments susmentionnée, c'est-à-dire: du repos, de la glace, l'élévation de la jambe, et soutien (+/- arnica/acupuncture/anti-inflammatoires), et une fois que l'inflammation a disparu, de la chaleur et des étirements doux ainsi que des frictions du muscle avec un onguent chauffant avant et après l'entraînement. Cependant, il faut être conscient que la douleur dans cette zone (particulièrement si elle est profonde vers les tendons ou dans la ligne de l'articulation) peut être une blessure interne (voir douleur dans la profondeur du genou).

Si la douleur survient entre les deux tendons du jarret de chaque côté derrière le genou, ce peut être toute sorte de choses et il faut consulter un expert après un repos immédiat, la pose de glace, la compression et l'élévation

de la jambe (+/ arnica/acupuncture/ anti-inflammatoires).

Il arrive quelquefois que l'on sente un gonflement derrière le genou (souvent près des tendons du jarret) – ceci est vraisemblablement un kyste de Baker. Il peut survenir à l'endroit où la capsule normale à l'intérieur de l'articulation du genou, qui est pleine de fluide lubrifiant, s'est étirée. C'est le même effet qu'un ballon de baudruche qui fait une vessie entre les doigts quand on le pince assez fort. Il vaut sans doute mieux laisser tranquille un petit kyste de Baker qui ne cause aucun problème, mais s'il est grand ou interfère avec la fonction du genou, il faut voir un spécialiste. Occasionnellement, un gros kyste de Baker peut se déchirer en occasionnant une douleur intense et en enflant dans le muscle du mollet. Ceci est très gênant sur le moment mais ne devrait pas causer de problèmes à long terme (je n'ai jamais vu le cas chez les aikidokas).

Douleur dans la profondeur du genou

Une douleur située exactement dans la ligne de l'articulation ou ressentie à l'intérieur de l'articulation du genou, particulièrement si elle est causée ou aggravée par une torsion, est vraisemblablement un dommage aux cartilage (ménisque, etc.). Le genou qui se bloque est un autre signe inquiétant. Dans ces cas, le mieux est de demander aussi vite que possible l'avis d'un spécialiste. Si la solution consiste en un acte chirurgical, plus tôt il interviendra et mieux ce sera.

Suwariwaza (il se peut que ceci soit sujet à controverse – c'est une opinion personnelle, et non un savoir médical avéré).

Personnellement, je crois que suwari wasa est généralement bon pour les genoux!! Mais seulement pour les étudiants qui le pratiquent régulièrement. Je pense que j'ai vu plus de problèmes de genoux dans les dojos où l'on fait très peu de suwari wasa (ou de sauts de lapin) en général, mais où tout à coup on en fait des tonnes, que dans les dojos où suwari wasa est pratiqué régulièrement et où les gens le font graduellement.

Ukemi, tai sabaki et problèmes de genoux

Juste comme une note de bas de page, je suspecte que les mauvais ukemis peuvent être la cause des problèmes de genoux sur la durée (bien plus que la pratique de suwari wasa). Je tressaille souvent quand je vois des débutants frapper violemment à de multiples reprises leurs genoux sur le tatami parce qu'ils ont peur de rouler en avant. Je pense que, aussi tôt qu'ils pourront, on devrait leur enseigner à éviter le contact des genoux avec le tatami lors des chutes en avant. La chute en arrière est moins flagrante mais représente un plus grand problème parce que si l'on a la mauvaise habitude de tomber sur le genou plié (pour éviter l'impact), cela peut ne pas être détecté ni corrigé. Ceci peut donc, au cours des années, provoquer des entorses dans les profondeurs du genou parce que le genou est légèrement tordu au moment de l'impact. On devrait insister sur le fait qu'il ne devrait pas y avoir d'impact sur aucune partie de la jambe pendant la chute en arrière, mais qu'au contraire, il devrait y avoir un transfert en douceur depuis le pied, puis le genou et jusqu'à la hanche (juste comme on le fait avec le bras dans les chutes en avant).

La qualité de la surface de l'entraînement (tatami) est fondamentale pour prévenir les entorses des genoux et des chevilles. Si la surface est trop adhésive, le pied peut se coincer pendant que le corps tourne, mettant toute la tension sur les articulations. De nouveau, l'enseignant devrait dès le début insister sur le fait que tourner se fait sur l'extrémité antérieure de la plante du pied et non le talon ou le pied à plat, de façon à ce que le pied puisse bouger librement et ne reste pas collé au sol. ☯

Matt Teale 5e dan Aikido at Kolonos Hellenic Birankai

(Après une formation médicale en Angleterre et en Nouvelle Zélande, Matt Teale a exercé pendant 12 ans, à Athènes, la médecine générale et l'acupuncture pour les troubles musculo squelettiques. Il a aussi obtenu un diplôme de l'académie d'homéopathie classique en 2006 et pratique l'homéopathie depuis lors.)

Traduction : Suzanne Brunner

Photo: Giannis Papagiannakis



Matt Teale, le dojo d'aikido à Kolonos, mai 2011

Mike Flynn Shihan est convaincu que

La conscience et la compréhension entre nage et uke peuvent limiter les blessures sur le tatami



Pendant mes années de pratique, j'en suis venu à me rendre compte de la relation de cause à effet entre le manque de conscience martiale et les blessures qui en résultent.



Mike Flynn Shihan

Bien des choses ont été écrites à propos de la conscience martiale, en particulier par notre enseignant, et je ne vais pas m'appesantir sur ce sujet en en discutant l'un ou l'autre détail en dehors du contexte de conscience spatiale et de relation aux blessures.

Les blessures que j'ai observées et subies tout au long de mon étude sont en général dues à un manque de compréhension de l'espace, ou à une incapacité de saisir et de suivre le mouvement. Ces blessures se produisent en général dans trois espaces.

La façon dont certains pratiquants peuvent être si peu conscients de leur espace environnant m'a souvent étonné, comme le fait qu'il ne semblent se limiter qu'à la place occupée par leurs seuls deux pieds. Pendant les exercices d'échauffement et les ukemis qui suivent, beaucoup d'étudiants négligent d'observer leur propre champ spatial, d'où peuvent souvent résulter des collisions entre les uns et les autres. La plus

grave de celles-ci a été un cou cassé subi par une élève alors qu'elle pratiquait un ukemi en arrière tandis qu'un autre tombait sur elle en chutant en arrière aussi. Ce genre de situation peut être évité facilement par l'observation du champ spatial et le développement de la conscience de la part de l'étudiant.

Pendant la direction d'un cours, alors que les étudiants s'entraînent et lors d'un échange, un mouvement correct repose sur une attaque d'uke, ainsi que sur la confiance d'uke envers nage. Ces deux dynamiques conduisent vers une confrontation pleine de sens.

Naturellement l'implication ici est que, comme uke met sa confiance en nage, celui-ci va contrôler l'espace environnant et se mouvoir de façon à protéger uke. Combien de fois les partenaires sont-ils projetés sur ou assez près d'un autre étudiant pour entrer en collision avec lui ? Ceci peut fréquemment aggraver une blessure parce que les échanges sont abordés complètement inconsciemment, et c'est par définition une rupture de la conscience martiale par nage. Dans l'environnement de la pratique, nage doit toujours protéger uke des dommages. Après tout, nage crée la situation de déséquilibre en prenant le centre d'uke, et donc en le contrôlant. Nage a la responsabilité dans ce cadre de protéger uke des blessures occasionnées par des forces extérieures, c'est-à-dire

par les étudiants les plus proches. Beaucoup de blessures résultent de ce manque de conscience de l'espace immédiat, ce qui pourrait aisément être évité.

Une confrontation implique qu'uke comme nage exercent leur sensibilité dans l'exécution de la technique. Nage doit être maître de la quantité de force et de sensibilité basées sur maints facteurs, incluant la sincérité de l'attaque, l'expérience d'uke, etc. Une force exagérée de nage a été la cause de bien des blessures. Uke doit être capable de réagir de façon appropriée et se plier à l'exécution de la technique par nage, plutôt que de faire ce dont il a envie. L'incapacité d'uke de s'harmoniser avec l'exécution du mouvement de nage démontre un manque de conscience qui est responsable de bon nombre de blessures sur le tapis. Mon expérience m'a montré que la plus typique de ces situations implique un uke s'éloignant de nage lors d'un mouvement, créant ainsi une tension préjudiciable au poignet, au coude ou à l'épaule, et les conséquences sont des blessures aux ligaments de l'une ou l'autre de ces articulations.

Je pense très fort qu'une grande majorité des blessures que nous avons rencontrées lors de notre pratique peut être prévenue par l'augmentation de la conscience martiale. La conscience martiale peut être travaillée n'importe où, et pas seulement dans l'environnement du dojo. Cependant, à l'intérieur de celui-ci, j'aimerais vivement encourager tous les étudiants à travailler dur sur le fait d'étendre leur attention au-delà de l'espace qu'ils occupent, ainsi qu'au développement d'une plus grande sensibilité de leur perception spatiale. ☯

Mike Flynn Shihan 6e dan
Thistle Aikikai, Scotland
Birankai Royaume Unie
Juin 2011

Traduction Suzanne Brunner



Photo: Beata Darowska

Stage d'été à Wrocław, en Pologne, en août 2009

Blessure-peur, prudence et persévérance mènent Sarah Piguet à la guérison

J'ai eu la clavicule cassée après neuf mois de pratique d'aïkido, fin janvier 2009. Quand c'est arrivé, j'ai eu beaucoup de peine à le croire. Je me croyais à l'abri de ça, et surtout pas si tôt dans ma pratique. Jamais durant ma convalescence l'idée d'arrêter, de ne pas revenir sur les tatamis, ne m'a traversé l'esprit. Je comptais les jours qui me séparaient de ce retour. Environ trois mois après l'accident, je suis doucement revenue pour pratiquer les armes, et c'est à ce moment que j'ai commencé à voir les difficultés auxquelles je devrais faire face. Je pensais jusqu'alors un peu naïvement qu'une fois le délai recommandé par le médecin atteint, tout reprendrait là où j'en étais restée, qu'une fois mes os réparés, cela serait de l'histoire ancienne. La première difficulté a été de réutiliser mon bras gauche immobilisé pendant 2 mois. Le manque de musculature et les douleurs m'ont limitée.



Sarah Piguet

La frustration commença, et fut accrue lorsque le médecin m'a fortement recommandé d'attendre encore trois mois supplémentaires pour reprendre l'aïkido. Aux alentours du mois de juillet, je suis revenue pour pratiquer l'aïkido, j'étais très contente, mais la peur m'accompagnait. J'ai dû reprendre quasiment depuis le début, et je n'ai pas chuté avant plusieurs cours. Progressivement, j'ai réappris à chuter doucement. En ce qui concerne les immobilisations, j'avais aussi de l'appréhension. Heureusement les partenaires avec qui je travaillais ont fait très attention à moi.

C'est au début de cette reprise que j'ai le plus regretté cet accident, la frustration de devoir faire avec cette blessure et la douleur sur les tatamis était forte.

Elle s'est apaisée avec le temps et la confiance de repratiquer avec cette modification de mon corps est revenue. La peur des chutes sur le côté gauche fortement présente dans mon esprit a presque disparu, mais je dois passer par un long travail pour apprivoiser les chutes sans prendre appui avec mon

autre main. Je sens depuis plusieurs mois maintenant que cette période difficile est passée, que je peux recommencer à progresser avec l'aide des autres pratiquants.

Je n'avais que quelques mois de pratique lors de ma blessure. Lorsque je suis revenue, cela ne se passait plus comme avant sur le tatami pour moi. J'ai réappris différemment les choses en conséquence de ce qui m'était arrivé; avec beaucoup plus de conscience corporelle, de sentir tous les mouvements que je fais, moins dans l'esprit et plus dans le corps. J'ai l'impression que cela permet de mieux les intégrer. J'ai aussi appris à être beaucoup plus vigilante, à faire attention à moi en ne comptant que sur moi, ainsi qu'à anticiper sur mes limites physiques, je préfère me préserver que de pousser trop loin l'effort et la fatigue. ☺

**Sarah Piguet 4e kyu
Ryu Seki Kai, Lausanne
Birankai Suisse
mai 2011**

Photos: MPR Vered



Sheli Hagag pratiquant ukemi

au cours de Chris Mooney Shihan

Dojo A Mon Kan, Tel Aviv Aikikai

mars 2008

Blessures : un chemin pour grandir qui réclame la « volonté de recevoir »

志
道
心

Christophe Peytier partage ses expériences

De prime abord, cela n'est pas agréable de se remémorer ses blessures, et il apparaît difficile d'écrire sur le sujet. Généralement, c'est une expérience que l'on préfère plutôt mettre derrière soi.



Christophe Peytier

Néanmoins, si l'on se force à rouvrir cette boîte fermée et à regarder sans émotions, on admet souvent que, au bout du compte, il existe des aspects positifs.

Durant mes 25 ans d'Aïkido (et les dix ans de judo avant), j'ai eu la chance de n'avoir été que deux fois blessé en conséquence directe de ma pratique. Ironiquement, les deux occurrences se sont produites sous les yeux de Chiba Sensei ! La première blessure s'est produite en mars 1995, au cours d'un séminaire à El Cerrito, au dojo de Lizzy Lynn Sensei. Je pratiquais avec Bobby, un des « costauds » de Californie, lui et moi avions en général une pratique intense, et c'est un euphémisme. Chiba Sensei

venait de corriger mon ukemi, car j'avais une tendance à plier la mauvaise jambe, me trouvant déconnecté de mon partenaire. J'essayais donc la manière que Sensei venait de me recommander, mais bien sûr mon ego m'avait empêché de dire à Bobby, « Doucement, pendant que mon corps s'ajuste ». Vous rigolez ! Pour rien au monde je n'aurais demandé « Doucement » à Bobby, c'eût été aussi embarrassant que d'entrer nu sur le tatami !

En conséquence de cette attitude conduite par l'ego, après avoir été projeté trois fois, j'entendis un « crack » sinistre dans mon épaule, et finis avec une lésion de la clavicule. Sensei fut sur moi immédiatement, et il ne lui fallut pas plus de quelques secondes pour me dire « sors du tapis », et commença alors la séance de glace, immobilisation, etc. À cet instant, un nouveau monde s'ouvrait pour moi : apprendre à être diminué et affaibli : je ne pouvais même plus conduire ma voiture, n'étant plus capable de passer les vitesses (c'est sans doute la seule fois où le passionné de voitures de sport que je suis aurait apprécié une boîte automatique !). Une de mes

collègues de dojo dut conduire jusqu'à Alameda, et moi rester dans le siège du passager, envahi pour la première fois par le sentiment de devoir dépendre d'une autre personne pour une chose si simple.

Mais ce n'était que le début. Car le jour suivant, mon bras fut immobilisé dans une sorte de reposoir qui allait empêcher tout mouvement du bras et de l'épaule pendant au moins trois semaines. Je pouvais bouger mes doigts, certes, mais vu que je ne pouvais pas étendre mon bras pour attraper quoi que ce soit, ces doigts paraissaient bien inutiles... « Pas trop grave » pensais-je, « au moins c'est le bras droit » (je suis gaucher). Mais j'appris rapidement deux leçons importantes pendant ces quelques premiers jours : premièrement, je devins conscient de la quantité de choses que l'on fait quotidiennement avec nos mains sans même s'en apercevoir dans des circonstances normales. Et deuxièmement je fus très étonné du nombre de choses que je faisais avec mon bras droit. Le bras dit « faible » est si utile, bien au-delà de notre perception. C'était un exercice doublement humiliant. Mais après quelques jours à batailler, frustré et de mauvaise humeur, mon état d'esprit se mit à changer. Je me rendais à la situation. De fait, je commençais même à l'apprécier. Cette conscience nouvellement trouvée de tout ce que je ne pouvais plus faire avait créé un état d'esprit qui, progressivement, me permettait de devenir également conscient de tout ce que je pouvais toujours faire. Le professionnel surchargé que j'étais se vit obligé de relâcher un peu le rythme pour quelques jours, et je commençais à apprécier chaque action routinière de la vie quotidienne. Je m'émerveillais à la fois de pouvoir toujours saisir une brosse à dents, mais aussi de mon propre étonnement au simple fait de pouvoir le faire !

La seconde raison de mon plaisir croissant était que je commençais à apprécier l'aide que ma femme m'apportait, au lieu d'être gêné de devenir une charge. Cela était venu en



Photo: Ana Shorter

Christophe Peytier, BB 40th anniversary course, Londres, octobre 2006

suite en page 10



Blessures : un chemin pour grandir. . .

suite de la page 9

un instant: je me vis à la place de mon épouse, et me rendis compte que si la situation avait été inversée, j'aurais été très content de pouvoir l'aider. Je lui demandai : « est-ce que je suis un poids pour toi ? » et elle répondit « non, je suis contente de pouvoir t'aider ». À partir de cet instant, je me sentis beaucoup plus allègre : j'exerçais mon envie de recevoir, et par conséquent fournissais à quelqu'un l'opportunité de donner, ce qui à son tour créait chez cette personne la joie de recevoir, étant gratifiée de son action.

Cet instant avait profondément altéré ma perception de la dynamique de donner-recevoir et plusieurs années plus tard, lorsque je commençais à m'intéresser à la Cabale, la sagesse ancienne des Juifs, je ne fus pas très surpris que la fondation de cette tradition s'appuie sur cette dynamique: la volonté de recevoir est perçue comme le moteur fondamental de l'univers. De fait, Kaballah en hébreu signifie « réception ». Nous pouvons aussi étudier cette dynamique de donner-recevoir dans notre pratique de l'aïkido, et plus on raffine notre perception de qui « donne » ou « prend », quoi et quand, et plus notre pratique devient subtile.

Puis après cette phase de joyeux abandon, commença une autre phase, plus frustrante.

L'ego pris le dessus à nouveau, et dit au corps « tu dois guérir rapidement », et commença à exiger des progrès, des améliorations, devint trop ambitieux, et bien sûr frustré de ce corps qui ne voulait pas guérir aussi vite qu'il aurait dû.

Ici aussi, il y avait une leçon à apprendre : la patience, tout en restant déterminé. Ne pas résister, mais ne pas abandonner. C'est un fin mélange, pas un état d'esprit évident de prime abord, mais tout le monde doit l'acquérir. Après trois semaines, mon bras avait récupéré 80% de son amplitude de mouvement. Quelques semaines plus tard j'étais de retour sur le tapis, sans aucune hésitation à demander à mon partenaire « doucement s'il te plaît ». Leçons apprises. Ego en miettes.

Aujourd'hui j'ai si bien récupéré que lorsque j'essaie de me rappeler quelle fut l'épaule blessée, c'est en me remémorant la scène du passage de vitesses impossible que je me souviens qu'il s'agissait du bras droit. Mais les leçons apprises sont toujours en moi.

La seconde blessure s'est produite quelques années plus tard, lors d'un stage de iaido à San Diego. Je l'indique simplement à cause de la rencontre avec l'infirmière de l'hôpital, car c'est ce dont je me souviens le mieux! Le deuxième cours du vendredi après-midi était vraiment plein et, pratiquant avec un véritable katana, mes mouvements devenaient un peu raccourcis, tant je craignais de couper quelques oreilles autour de moi. Nous pratiquons katateuchi, un mouvement où l'on doit dégainer et couper en un seul geste dans un plan vertical. Mon mouvement devenait si court que je finis par

attraper, de la pointe du sabre, la manche de mon gi et la lame, au lieu de monter, s'enferra directement dans mon avant-bras, créant une entaille de cinq centimètres. Je ne sentis pas grand-chose, et espérais que personne n'aurait rien noté, jusqu'à ce que je baisse les yeux et voie ce qui paraissait une mare d'un sang violemment rouge sur la toile blanche du tatami. Tant pis pour la discrétion. J'entendis Sensei s'exclamer « oh ho et une seconde après une personne me tenait fermement le bras au-dessus de la tête. Instinctivement, je remuai les doigts et fermai le point. Sentant que je réussissais ces mouvements, je me décontractai en me disant « ça doit être superficiel, les ligaments et les nerfs sont intacts ». Un des instructeurs vint vers moi et blagua : « Si tu te demandais si ton katana était tranchant, maintenant tu sais... ». Certes, mais il n'y a rien de superficiel avec un katana, et je fus rapidement transféré à l'hôpital de San Diego, où la décision fut prise de me recoudre avec neuf points de suture. Mais le moment qui rend cette expérience vraiment mémorable fut la conversation avec l'infirmière, une Mexicaine d'une quarantaine d'années, ravie de rencontrer un gringo parlant espagnol, qui me demanda bien sûr de lui narrer les circonstances de l'accident. Quand je lui décrivis ce qui s'était passé et que nous pratiquions avec de véritables sabres de samouraï, elle eut cette question qui, pour moi, reste une véritable perle de sagesse : « Ne devriez-vous pas pratiquer avec des sabres en plastique jusqu'à ce que vous soyez bons ? » J'aurais probablement éclaté de rire sans l'anticipation des neufs points de suture à venir, et de fait je lui répondis sérieusement « Vous avez raison, je crois que c'est ce qu'on devrait faire ». Maintenant, chaque fois que je nettoie la lame de mon sabre, et que j'atteins la kissaki, cette fameuse pointe que je connais intimement dans ma chair, je ne peux m'empêcher de penser à l'infirmière mexicaine, et de sourire... ☺



Photo: Melina Kremakova

Stevie Boyle, BB Weapons Course, Coventry, octobre 08

**Christophe Peytier 4e dan
Sanjukan - Lisbon
Birankai Portugal**

Quelques réflexions sur la vie avec des blessures et combien la douleur peut affecter notre personnalité

ト
ジ
...

par Dr Amnon Tzechovoy

Les blessures font partie intégrante d'une activité physique intense. Elles sont aussi insé-



Amnon Tzechovoy

parables de la vie de ceux qui pratiquent les arts martiaux. Lorsque Chiba Sensei se réfère à la Voie de l'Aïkido, il dit : « La poursuite de la voie et sa réalisation exigent dévouement, sacrifice, patience, courage et compréhension de l'objectif de l'aïkido. » Je crois que les éléments tels que dévouement ou sacrifice, et naturellement patience et courage, sont tous liés aux blessures.

À la suite de bon nombre d'années d'entraînement, j'ai vu comment les enseignants ainsi que leurs étudiants se débattent non seulement contre les blessures, mais aussi contre leurs conséquences. Il n'y a pas besoin d'exemples pour raconter comment les blessures s'occasionnent. En réalité, les conséquences sont parfois assez affreuses.

Dans cet article, je vais essayer de montrer la relation complexe entre douleur et blessure. Alors que nous avons tendance à assimiler blessure et douleur, il n'y a pas de corrélation évidente entre les deux. C'est pourquoi j'ai envie de déconstruire cette relation, pour montrer comment l'élément physique peut s'unir ou se désengager de l'esprit, et comment la croissance personnelle est connectée à tout ceci.

Les manifestations de la douleur

La douleur a un rôle qui est bénéfique en soi. La « bonne » douleur dit : « tu devrais te reposer » ou « tu es allé à la limite de tes forces ». Elle aura une durée relativement courte. Cette sorte de douleur est un signal indiquant qu'il est temps d'arrêter l'action, pour distraire l'attention ou reconsidérer le comportement. Dans ce sens, c'est « bien », avec une blessure potentielle induisant la « mauvaise » douleur, ou une blessure qui a déjà été causée. On nous conseille d'acquérir des compétences qui vont nous permettre de faire une distinction

correcte entre les deux types de douleur. Nous avons sérieusement besoin de ces compétences, si nous sommes dans le monde de l'activité physique continue.

Les deux sortes de douleurs, la « bonne » et la « mauvaise », peuvent limiter nos mouvements. Nous ne pouvons la considérer comme critère pour une blessure que lorsqu'elle persiste, ce qui démontre qu'une blessure est survenue (et atteste de la gravité de cette blessure). Il est néanmoins important de souligner que même les spécialistes n'ont pas établi de distinction précise entre « bonne » et « mauvaise » douleur. Il est cependant vraisemblable qu'il faudra endurer la « mauvaise » douleur plus longtemps.

Ainsi, les conjectures au sujet de la blessure avec douleur immédiate sont compliquées. Nous pouvons trouver une blessure cumulative à l'endroit où la douleur apparaît après qu'un certain seuil a été franchi (p.ex. l'érosion du cartilage). Un autre type de dommage est le résultat d'une irritation allant jusqu'au point où le corps n'arrive plus à produire le signal d'alerte indiquant que « quelque chose fonctionne mal ». La conséquence est que ce mécanisme peut fonctionner quelques jours après que la blessure ait été occasionnée.

Nous ne pouvons plus bouger la partie du corps qui a été endommagée.

J'ai eu beaucoup d'occasions de remarquer comment les gens réagissent à la douleur. Certaines personnes y réagissent exagérément, même dans le cas de blessures mineures. Ils doivent s'abstenir complètement de participer à l'entraînement. D'autres la surmontent et continuent comme si rien de spécial ne s'était passé. Je me souviens très bien de la période à laquelle je commençai ma carrière d'enseignant. Je m'étais cassé le poignet en pleine leçon et avais pourtant continué à pratiquer jusqu'à la fin. Ensuite seulement, j'étais allé à l'hôpital pour me faire soigner.

Dans le monde des arts martiaux en général et dans celui de l'aïkido en particulier, ceux qui pratiquent semaine après semaine, année après année, doivent développer certaines compétences. Des années d'effort physique, avec de multiples blessures, ont leur prix. Il n'est pas surprenant que quelques-uns des enseignants de haut niveau, ainsi que des étudiants de longue date, se battent contre des blessures chroniques. Le prix en est la douleur, quelquefois une douleur considérable. La seule manière de se débrouiller avec ce phénomène

suite en page 12



Photo: Ken Pearson

Miyamoto Sensei et Joel Bertrand (uke) BB Summer School 2010, Worcester



Quelques réflexions...

suite de la page 11

est de développer un esprit mature et bien construit qui incite à la réussite, ce qui nous rendrait plus capables de dire « laquelle est laquelle », pour attribuer à chaque douleur sa vraie nature ou son vrai rôle.

L'acquisition d'un esprit mature

Quand nous imaginons nos corps, nous avons à l'esprit un certain schéma, et c'est comme si cette image nous disait laquelle de ses parties est au repos, et laquelle est capable d'agir. Malheureusement, cette représentation nous guide rarement à exécuter le mouvement parfait accompagné de l'effort adéquat. Une des expériences les plus courantes lors des entraînements d'aïkido est la distance entre « regarder ce que fait le maître » et la capacité à suivre exactement les instructions. Quelques secondes après que le Sensei a fini la démonstration, la vérité évolue, illustrant la difficulté de suivre même de simples explications. L'écart entre l'image que l'on a dans l'esprit et les mouvements qui en découlent représente une rupture, ainsi que je viens de le décrire. Si le corps est capable de reproduire ce que le cerveau vient d'enregistrer, le physique va s'unir avec

le mental, et le résultat représente l'unité psychophysique.

J'aimerais illustrer comment la rupture psychophysique fonctionne effectivement. J'arrivai un jour au Japon pour m'entraîner au Hombu Dojo, surtout avec Miyamoto Sensei. Le vol avait duré à peu près seize heures, et mon corps était assez raide. Lorsque j'atteignis finalement l'hôtel, je réalisai que je pouvais encore m'arranger pour participer à un cours avec Miyamoto Sensei, et je me mis en route pour le dojo. Miyamoto était très content de me voir, comme n'importe quel enseignant serait content de voir un étudiant qui a fait un énorme effort pour venir, et m'invita à faire des ukemis. Sensei me jeta sur le sol avec beaucoup d'entrain, comme il le faisait souvent, mais mon corps fut incapable de réagir. J'ignorai mon physique en dépit de son état misérable. Tout à coup, je ressentis une douleur aiguë. Alors que j'essayais de me remettre sur mes pieds, je fus incapable de bouger mes épaules. En fait, chaque mouvement me causait une douleur sévère. Je ne réalisais pas ce qui s'était réellement passé, mais je supposais que la blessure était grave.

La bêtise peut faire aussi mal qu'une douleur physique. À ce moment-là, je ne

pouvais pas m'empêcher de penser combien cet effort était vain, qui m'entraînait à délaisser ma famille ainsi que mes patients (je suis psychologue de profession) et mes étudiants. J'étais extrêmement frustré de me retrouver presque paralysé après seulement quelques heures au Japon. Je mis quelque temps à comprendre comment j'étais devenu une victime de mon propre état mental d'agitation. J'en suis arrivé à réaliser que lorsqu'une forte ambition n'est pas assorti d'un corps solide, des conséquences désastreuses sont très probables. Cependant, je n'avais pas réalisé qu'aucune blessure n'aurait été causée si j'avais participé à un cours le jour suivant. Être attentif à mon corps, plus sensible à sa condition, m'aurait protégé en m'assurant un dispositif de défense élémentaire. En d'autres termes, nous avons besoin d'un esprit mature, chose bien difficile à atteindre.

Les jeunes hommes en particulier ont sérieusement besoin d'acquérir un esprit mature. Ils sont au sommet de leur force, mais il leur manque la capacité d'associer leurs aspirations avec leurs efforts. Leur excellente condition corporelle supérieure est trompeuse, qui les

amène à croire que le corps est invincible ou presque. Le manque de jugement conduit inévitablement aux blessures. L'origine de ces blessures suggère aussi que le corps et l'esprit ne font pas tout à fait qu'un. Ils peuvent se mouvoir sur des chemins séparés, incapables de se soutenir ou de s'« informer » l'un l'autre. Mon argument principal focalise sur cette séparation, pour suggérer que les blessures physiques révèlent une rupture psychophysique. Cette rupture et son terme complémentaire, l'unité psychophysique, se rapporte à la coexistence de l'esprit et du corps.

Vers l'unité psychophysique

On peut par conséquent imaginer la sorte de développement qui façonne notre esprit pendant que les années s'écoulent. Le processus commence lorsque nous résignons dans un corps plutôt fort et résistant. À ce stade, notre conscience n'est pas encore développée au point de pouvoir être une



Photo: Vered Mpr

Amnon Tzechovoy (right) et Ian Grubb (uke), A Mon Kan, Tel Aviv juin 2009

sauvegarde pour le corps, qui envoie des signaux de force sans limites. Naturellement, tout cela n'est qu'illusion. Néanmoins, si nous avons de la chance, n'importe quelle blessure qui nous tombe dessus peut ne pas laisser de trace durable. En devenant plus vieux, le corps s'affaiblit peu à peu et les blessures répétées lui causent de plus grands dommages. Guérir prend plus de temps. Être vigilant, attentif à chaque signal d'alarme devient plus indispensable que jamais. C'est alors que la maturité vient à notre aide.

À ce stade, le sacrifice et la patience, de même que le dévouement, sont également nécessaires. J'ose dire que le courage est essentiel aussi. Cela demande du courage de continuer à pratiquer une fois que nous sommes si conscients des dangers. Forts d'une expérience considérable, nous estimons bien mieux nos possibilités. L'accord entre ambition et moyens peut alors se montrer en parfaite harmonie.

Mon opinion est que, en devenant plus âgés, nos possibilités en qualité de pratiquants d'aïkido accèdent à une élévation beaucoup plus significative. Les performances s'améliorent avec le temps, malgré le processus de vieillissement. Ces compétences sont le fruit des longues années d'entraînement qui aboutissent graduellement à une proche collaboration du corps et de l'esprit. Je suis en train de décrire un développement qui résulte d'une certaine sorte d'unité, mais commence par un fossé entre les possibilités réelles du corps et la perception de ces possibilités. La prise de conscience prend du temps. C'est une approche plutôt longue. Chiba Sensei a dit un jour que les blessures sont comme les médailles portées par les soldats, suggérant qu'elles peuvent être source de fierté. Pour ce que j'en comprends, les médailles servent aussi de métaphore pour le développement personnel, pour la transformation. La douleur est donc porteuse de la mémoire des efforts interminables durant les entraînements au cours des années. La douleur procure une sensation de continuité physique. La mémoire et la continuité sont étroitement mêlées à notre identité. La douleur est absorbée par le corps, dans sa mémoire sensorielle, pour devenir plus tard une composante majeure de notre moi intime le plus secret.

Dans le processus que j'ai développé ici, le manque de cohérence entre la

conscience et le corps (rupture psychophysique) peut conduire aux blessures. En même temps, les blessures et la douleur peuvent mettre en danger votre harmonie mentale.

Maurice Merleau-Ponty, un psychologue français du début du XXe siècle, défendait l'opinion que le corps est un pont entre l'intérieur et l'extérieur. Il y a un corps objectif, une entité biologique et donc une certaine conscience du corps. Aussi longtemps que l'harmonie entre l'intérieur et l'extérieur persiste, nous ne prêtons pas attention à la façon dont le corps travaille, comme s'il était invisible. La douleur crée un schisme dans cette harmonie en attirant notre attention sur lui. Le corps alors a besoin d'un « traitement particulier » ; il ne peut pas être ignoré plus longtemps. Donc la source de cette transformation essentielle est précisément la situation qui crée le besoin de retrouver l'harmonie. Par exemple, après bien des années d'entraînement avec des sabres de bois et l'usage d'un sabre dans la pratique du iai-batto-ho, j'ai commencé à souffrir d'épicondylite aux deux bras. Une forte douleur accompagnait chacun de mes mouvements. J'ai d'abord été paralysé, puis ai essayé quantité de médicaments promettant la guérison. Graduellement, j'ai appris à bouger sans douleur. Brusquement, j'ai compris le « langage » par lequel mon corps essayait de communiquer : ma technique a énormément évolué. J'ai abandonné les mouvements des mains les plus pénibles, et en ai adopté de plus doux, qui se sont même révélés beaucoup plus puissants. Je souffre encore d'une inflammation chronique, mais la douleur a disparu et le corps est redevenu « invisible ».

Je suis incontestablement passé par une transformation personnelle, un développement dans lequel la douleur a eu un rôle essentiel. La douleur a eu un impact important sur ma personnalité. Cela m'a incité à abandonner une certaine rigidité. Je me rappelle encore avoir été à la fois mentalement rigide et très agressif dans mes mouvements. En regardant en arrière, je sens que la douleur m'a donné l'occasion de décoder ce qui se cachait derrière la motivation de pratiquer les arts martiaux. Cette motivation, ainsi que je le réalise maintenant, était profondément enracinée dans un sentiment d'omnipotence accompagné de déni. J'ai passé de nombreuses années dans le déni, refusant de reconnaître combien mon corps

peut être fragile. J'en suis arrivé à admettre que le corps n'est pas une extension de mon intellect ; qu'il a ses propres besoins et exigences.

Le psychologue Kurt Lewin a inventé un jour le terme « approche-évitement » pour décrire un conflit, une situation d'ambivalence quand une personne désire ce qui contient à la fois des aspects positifs et négatifs. Nous voulons quelque chose tout en craignant les conséquences. Je crois sincèrement que l'approche-évitement reflète ce qui arrive à quelqu'un qui pratique l'aïkido. Le cas n'est pas rare du tout et on le remarque chaque fois que l'ambivalence est ignorée, avec les blessures qui en résultent.

Kurt Lewin affirme que la source du problème est l'angoisse qui crée les modèles d'évitement. Un entraînement commence ; l'élève est attaqué, mais son corps résiste d'une façon ou d'une autre. Il y a la possibilité de surmonter cette résistance, et le résultat va être positif (approche). Si l'angoisse prend le dessus, le corps ne répondra pas efficacement (évitement). L'évitement peut avoir deux formes : il va répondre de façon exagérée ou capituler complètement, dans un déni total de peur. Les blessures vont suivre, quand la réaction du corps est ou hors de proportion, dans l'ampleur du stimulus, ou arrête complètement le déplacement (effondrement).

Note finale

O-Sensei insistait sur l'harmonie comme élément crucial dans notre art martial. L'harmonie peut évidemment avoir des significations différentes dans des occasions diverses. Néanmoins, je suis maintenant tout à fait certain que l'harmonie est avant tout l'élément le plus apte à l'interprétation de la réalité de manière très précise. Il n'est pas évident d'acquiescer cette compétence, cette précision. O-Sensei s'en était rendu compte au tout début de sa carrière. J'espère avoir compris ce qu'il entendait vraiment en mettant l'accent sur l'harmonie. ☯

Amnon Tzechovoy 5e dan
A Mon Kan, Tel Aviv
Birankai Israël

Traduction Suzanne Brunner

Chiba Sensei, de l'aïkido et du zen

« Cela donne à l'aïkido un caractère profondément existentiel qui peut s'appliquer à notre vie quotidienne. »

La signification de l'aïkido comme art martial, qui était à l'origine un art de combat, est basée sur une proposition affirmative/négative reflétée dans la relation aux autres – c'est-à-dire vivre ou mourir ou, dans une situation ultime, tuer ou être tué. Cependant, nous ne devons pas nécessairement considérer l'expression martiale originale comme définie à l'origine ; nous pouvons la changer en termes plus pragmatiques qui ont un sens dans la vie contemporaine. Après tout, la relation aux autres peut être interprétée comme (ou remplacée par) un contraste entre sujet et objet. De même, en termes philosophiques, tuer ou être tué peut être représenté par sujet et objet, comme par affirmatif ou négatif. Il est donc possible de définir la signification des arts martiaux comme un moyen de prendre en considération notre subjectivité dans la relation aux autres. Cela donne à l'aïkido un caractère profondément existentiel qui peut s'appliquer à notre vie quotidienne.

Zen, d'autre part, est une discipline essentielle qui apporte la confrontation de notre vraie nature avec le principe fondamental de vie de l'humanité, mieux connu en japonais comme honrai no

memboku, à travers l'acte physique le plus direct, simple et primordial de s'asseoir.

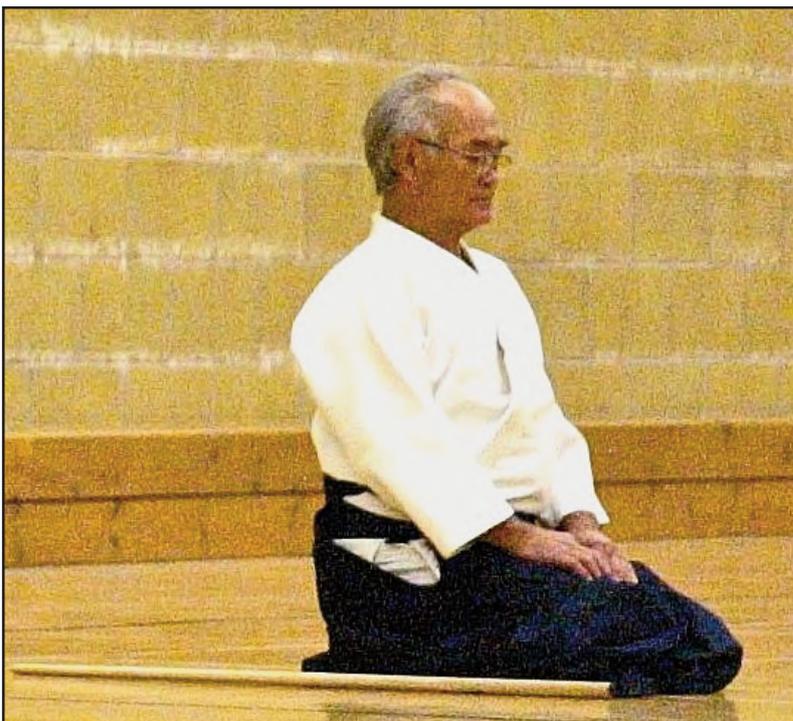
Alors que l'aïkido, comme art martial, est défini comme un moyen de composer avec notre propre subjectivité dans la relation aux autres, zen peut être perçu comme la prémisse ou condition préalable pour une discipline martiale, et cela apparaît lorsqu'on peut trouver une connexion forte entre les deux. Par conséquent, l'aïkido peut être appelé « zen en mouvement ».

En tant qu'artistes martiaux, le terme « martial » nous est familier, et nous sommes habitués à l'utiliser fréquemment. Cependant, je doute que nous comprenions réellement sa signification originale, en particulier parce que notre compréhension est basée sur les conditions et l'environnement que nous avons créés en nous entraînant dans un dojo. À mon avis, notre entraînement a beau être dur et intense, nous restons très loin du concept essentiel de « martial » et en éraflons à peine la surface... ☹

Extrait d'un article de Chiba Sensei sur l'aïkido et le zen, paru dans « Sansho » en 2000

TK Chiba Shihan 8e dan
San Diego
Birankai International

Photo: Milena Kremakova



Chiba Sensei, BB Weapons Course, Coventry, octobre 2008

Sansho, le bulletin de l'Aïkikai de San Diego, a été publié pour la première fois en avril 1983, puis est devenu le journal de l'aïkido de la fédération d'aïkido de la région ouest des États-Unis en 1987. Il a été rebaptisé **Biran** au printemps 2002 pour refléter la création du Birankai international.

« L'aïkido est un homme debout sur un arc-en-ciel »

ミキ

Andrew Stones se souvient de Sensei Mick Holloway au dojo de l'école britannique d'ostéopathie, 1981-1984

J'ai été touché en voyant les photos de mon vieux maître d'aïkido, Mick Holloway Sensei, dans le dernier numéro de Musubi. Je me suis entraîné intensivement avec lui pendant trois ans lorsque que j'étais étudiant à l'école britannique d'ostéopathie (BSO) à Londres, où il étudiait également au début des années 80. J'étais profondément influencé par l'énergie et l'esprit de Mick, et j'ai toujours senti qu'un jour, j'écrirais mes souvenirs à son sujet ; il est malheureusement décédé il y a quelques années. Les photos dans Musubi m'ont incité à prendre la plume. Donc, voici mes souvenirs de l'homme que Chiba Sensei a décrit une fois comme « le meilleur étudiant que j'aie jamais eu ».

J'ai rencontré Mick en 1981 lorsque je commençais à suivre les cours de la BSO dans Suffolk Street, juste au coin de Trafalgar Square à Londres. Mick y était un étudiant de troisième année, et fréquentait les mardi et jeudi soir le club d'aïkido de l'école. L'entraînement avait lieu sur le court de squash, où les tatamis étaient ajustés contre les murs. Les parois étaient blanches et la toile bleu foncé – ce qui donnait au lieu une énergie remarquable. L'entraînement était intime et intense. Nous étions rarement plus d'une demi-douzaine à y participer. Nous nous rendions ensuite au bar du collège pour une Guinness, prenions le temps de nous asseoir autour de Mick, et l'écouter nous raconter des histoires de sa propre formation et de son parcours. J'étais captivé et commençai bientôt à pratiquer au



Holloway Shihan avec Chiba Sensei, London Aikikai, Chiswick c1973

Tenpukan dojo à Earl's Court les vendredis soir, lorsque Mick y enseignait. Plutôt que d'essayer de me rappeler mes souvenirs dans leur ordre chronologique, j'ai envie de parler de Mick sous quatre de ses aspects qui m'ont particulièrement touché : l'enseignement de l'aïkido, la détermination, la clairvoyance et l'amour.

L'enseignement de l'aïkido

D'abord et avant tout, je me souviens de Mick comme un merveilleux prof d'aïkido. Pour moi, le regarder pratiquer était un bonheur, et une joie de pratiquer ce qu'il nous enseignait. Son aïkido possédait comme un courant. Il tenait à démontrer les techniques d'abord à toute vitesse. Et la vitesse de Mick était... fulgurante! On pouvait à peine voir ce qui se passait. Ensuite il analysait les différentes composantes de la technique et l'exécutait lentement. Je me rappelle qu'il me disait avoir toujours aimé pratiquer de cette façon – d'abord très vite, parce qu'il voulait en tout premier lieu communiquer la sensation de la technique – son esprit ou énergie. C'était comme s'il voulait graver le plein pouvoir et l'esprit de la griffe d'irimi nage, par exemple, dans le champ de ki du dojo. Puis, après que l'impulsion de cet esprit ait été donnée, les détails techniques pouvaient la compléter. L'intention de Mick était toujours de transmettre les principes de l'aïkido en tout premier lieu. Tenkan n'était jamais juste « tourner », mais toujours le principe d'harmonisation – s'harmoniser avec le ki du partenaire. « Irimi » n'était pas seulement mettre le pied à l'intérieur, mais entrer, pénétrer le centre de son partenaire. Comme Mick nous l'enseignait, c'était exactement comme dans le symbole chinois du yin et du yang, chaque technique d'irimi doit contenir l'essence de tenkan, l'harmonie, sinon cela tourne au pur rapport de forces. De même chaque technique de tenkan doit inclure aussi la qualité d'irimi, sans quoi cela devient soumission et défaite. Mick parlait régulièrement du ki. « Absorbent le ki de votre adversaire », disait-il souvent, « puis entrez !... Baaat ! » Parler du ki de cette façon est très réel pour moi . « Étendez votre ki !... ex-PANSION ! » disait-il toujours. Très fréquemment, c'était comme



Photo Gaty Stratmann

Mick Holloway Shihan, Shinmei-kan dojo (précédemment Tenpukan dojo), Londres 2002

si vous pouviez presque voir le ki, et certainement le sentir. Mick a été le premier maître d'arts martiaux véritablement profond que j'aie connu de près. J'ai littéralement fait l'expérience du fait que plus fort je l'attaquais, plus c'était facile pour lui de me renverser, et moins je pouvais sentir ce qu'il faisait. Il y a eu un poème écrit à cette époque à propos de l'expérience d'être jeté à terre par lui :

« Attaquant avec une férocité vicieuse, je suis happé par le souffle de la respiration du maître,

Ma position est défaite ; j'essaie de me concentrer mais la résistance à l'air Faiblit pendant un instant, sublime désespoir, Puis m'écrase sur le sol dans la douleur, l'impact se répercutant profondément dans mon cœur...

Et maintenant je dois m'asseoir bien droit à la fin de la session...

Il n'y a nul désespoir à regarder le cycle achevé. »

J'étais impressionné par cette expérience. « Détendez-vous, gardez votre centre, étendez votre ki, mettez-vous en harmonie, et entrez. » C'étaient les principes qu'il nous enseignait. Parlant d'irimi et de tenkan comme étant le yang et le yin de l'aïkido, il voulait aussi parler de la tendance qu'ont tous les étudiants en aïkido d'être orientés plus vers irimi ou plus vers tenkan. J'étais plus irimi,

suite en page 16



« L'aïkido est un homme debout... » suite de la page 15

par conséquent j'avais besoin d'apprendre davantage à me détendre et à me mettre en harmonie. « Comme le sabre ou le bokken » contiennent plus l'esprit d'irimi, le jo porte plus celui de tenkan. Tous les étudiants devaient étudier les deux.

Mick était aussi un excellent instructeur pour les ukemis, les brise-chutes. Même Kanetsuka Sensei, qui de notoriété publique ne s'entendait pas bien avec Mick, reconnaissait toutefois qu'il aurait voulu que Mick les lui ait enseignés. En avant, en arrière, 8 directions, bras inversé, bras en avant, koshi nage ukemi, il semblait que les variations étaient sans fin. Ma favorite, un exercice dont j'avais gardé le souvenir de mes jours de judo : avoir plusieurs personnes accroupies sur le sol, puis prendre son élan, sauter par-dessus pour aller rouler de l'autre côté. En fait, Mick avait reçu une ceinture noire de judo avant de venir à l'aïkido, et bien qu'il n'ait pas vu celui-ci d'un particulièrement bon œil, les techniques de judo se frayaient un chemin dans les cours d'aïkido. En enseignant dans une classe, il paraissait respecter une suite de pensées créatives, une expression de principe, qui semblait atteindre son propre élan au fur et à mesure que la classe progressait. Un principe s'exprimait de lui-même d'une certaine façon, puis se transformait d'une autre manière et d'une autre encore, puis modestement nous appliquions une technique de judo ou une technique que Mick avait juste inventée sur le moment. Pour autant qu'elle repose sur des principes aïki, comme expression de ces principes,

c'était valable. Enregistrer par la suite ces techniques dans le roku (livre des records) du dojo était un vrai travail. Je trouvais aussi que Mick était, de plusieurs manières, le meilleur des maîtres. Profond, oui. Sérieux, oui. Mais toujours humain ; très humain, très normal. Je ricane toujours in petto lorsque j'entends quelque instructeur britannique en arts martiaux insistant ou adoptant un épais accent japonais lorsqu'il enseigne les arts martiaux. Mick, jamais, il était toujours Mick lui-même, Mick le Britannique. De même, bien qu'il ait certainement été un des étudiants les plus dévoués à Chiba Sensei, je ne l'ai jamais vu essayer d'imiter Chiba Sensei. Il n'a jamais pris la voix de Chiba, une posture de Chiba, et assez curieusement (chose que j'ai toujours trouvée intéressante) son aïkido, pour moi, n'a jamais beaucoup ressemblé à celui de Chiba. Alors qu'il a toujours tenu son propre maître en très haute estime comme étant, dans son opinion, le meilleur maître d'aïkido au monde, Mick respectait ses propres instincts au sujet de la façon dont il voulait s'exprimer à travers l'aïkido. Il était aussi influencé par d'autres maîtres, je pense particulièrement à Kitaoura Sensei, en Espagne. Chiba Sensei avait l'habitude d'inviter de nombreux Shihans à enseigner lors des stages d'été en Angleterre pendant les années 70, lorsque Mick s'entraînait ; il a eu ainsi l'occasion de servir d'uke à beaucoup de grands noms. Il a écarté de moi la plupart d'entre eux comme n'étant en aucune façon aussi bons que Chiba Sensei, à l'exception de deux d'entre



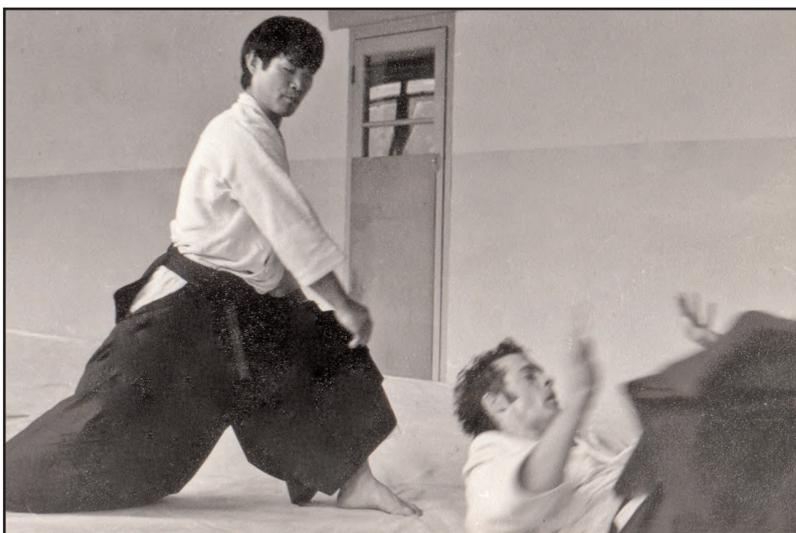
Photo: Franco

Kitaoura Sensei et John Ferris (uke),
Shinmei-kan, Londres, janvier 1987

eux au sujet desquels il n'a jamais eu le moindre mot critique : il s'agit de Kitaoura Sensei, d'Espagne, et de Sekiya Sensei, le beau-père de Chiba Sensei, dont il se souvenait comme étant profondément spirituel. J'ai été très ému tout récemment en voyant un vidéoclip de Kitaoura Sensei témoignant sur youtube.com « Ça me rappelle tellement Mick ! – cette rapidité fulgurante, combinée avec un flot d'énergie dénuée d'effort, et le bonheur.

Détermination

Dire que Mick Holloway Sensei était un homme déterminé est un euphémisme. Il était sans doute un des plus inébranlables, peut-être l'individu le plus tenace que j'aie jamais rencontré. En fait, il pouvait être centré sur l'essentiel au point de paraître tout à fait bizarre. Je me rappelle la chambre commune de l'école britannique d'ostéopathie comme d'un endroit misérable ; minable, pauvrement décorée, personne n'avait envie d'y aller ; mais à chaque pause de midi, on y trouvait Mick, assis tout seul devant son paquet-repas. C'était comme s'il sentait qu'il était à l'école pour une raison spécifique : juste pour étudier l'ostéopathie ; et il n'avait aucun intérêt à fréquenter des gens. Il n'était pas contre le fait d'être sociable, mais juste centré sur l'essentiel. Et il pouvait aussi se montrer affreusement sérieux. Chiba Sensei avait parlé d'un principe que, je dois dire, je trouvais plutôt bizarre ; l'idée qu'il est frivole de sourire plus d'une fois tous les trois jours. Pour Mick cependant, sourire semblait tout à fait naturel. Quand, à l'occasion, je le croisais dans un couloir de l'école, je commençais par sourire et à dire « Hi Mick » comme n'importe qui



Chiba Sensei et Holloway Shihan (uke), dojo de Chiswick. Londres c1973

l'aurait fait. Mick pourtant baissait simplement la tête, me foudroyait du regard, et du plus profond du tan-tien (le mot japonais est : hara, ndt) émettait un « eh ! ». Après un moment, j'adoptai cette façon de faire et lançais un regard furieux en grommelant « eh ! » quand nous nous rencontrions. Ça passait tout à fait bien. Le regard noir n'était pas du tout agressif, c'était juste très sérieux et assuré.

La fin d'un cours d'aïkido était le seul moment où Mick était toujours heureux d'être avec des gens. À ces moments où nous étions réunis autour de nos pintes de Guinness, j'apprenais quelque trait de son intense et étrange caractère, et me laissais captiver par ses histoires de hanches et ses efforts. Mick avait commencé par le judo, dans les années 60, sa carrière dans les arts martiaux, et avait obtenu le niveau dan sans aucun problème. Son intérêt principal était son entraînement aux arts martiaux, que payait son emploi dans un bureau. Il réussissait dans son travail, et était devenu chef de l'office. Les choses changèrent radicalement cependant en 1970, lorsqu'il rencontra Chiba Sensei. Il fut immédiatement attiré par Chiba et l'aïkido, et arrêta le judo pour se consacrer à 100% à l'aïkido. Alors que le judo avait été son principal intérêt, bientôt l'aïkido devint toute sa vie. L'intensité et le réalisme de l'aïkido de Chiba Sensei, combinés avec un vrai sens du budo comme chemin spirituel, propulsèrent Mick à des niveaux d'intensité et d'engagement vraiment rares.

« Comment c'était, quand tu t'es trouvé face à l'aïkido pour la première fois ? »

lui ai-je demandé. « Le paradis » m'a-t-il répondu. « La première fois que je me suis entraîné avec Chiba Sensei, c'était comme si j'étais au paradis ! » « Et ensuite ? » « Les cinq années suivantes ? L'enfer. » Mick s'est entraîné avec Chiba Sensei dans les années 70, jusqu'à ce que Chiba Sensei retourne au Japon. Il progressa très rapidement la première année, et devint très vite l'uke principal de Chiba Sensei pour les démonstrations. C'était un rôle que peu d'étudiants lui enviaient. À cette époque, Chiba Sensei était décrit un peu comme « une brute », et Mick ne ménageait pas les brutes. Les pratiquants violents étaient, en fait, le cadet de ses soucis. Des blessures chroniques des articulations, un épuisement chronique et des douleurs permanentes étaient devenus de fidèles compagnons. Bien qu'il ne vive pas avec Chiba Sensei, Mick lui servait d'ushi-deshi durant ces années-là. Un cours d'aïkido intense, fatigant et écrasant pouvait être suivi d'une longue pause à boire des Guinness, pause qui se poursuivait bien avant dans la nuit (et un bon ushi-deshi devait toujours se maintenir au niveau de son Sensei, en termes de consommation). Donc, après avoir conduit Chiba Sensei à la maison, Mick devait rester encore s'occuper des livres et du secrétariat de l'aïkido, desquels il était responsable. Pendant les fins de semaine, il conduisait Sensei dans quelque dojo lointain, peut-être dans les Midlands ou dans le Nord, pour



Photo: Franco

Sekiya Sensei, Shinmei-kan, Londres, juin 1986

conduire un stage de week-end. Durant le trajet, Chiba et Mick fumaient leurs cigarettes à la chaîne ; Sensei chaque fois allumait deux cigarettes, une pour lui et l'autre pour Mick. Puis ils arrivaient pour l'entraînement ; Mick était non seulement épuisé (c'était son état habituel), mais également affaibli par ses poumons encrassés. « N'as-tu jamais pensé à dire « non merci » lorsque Chiba Sensei t'offrait une cigarette ? » lui ai-je demandé. « Non », m'a-t-il répondu.

« En regardant en arrière maintenant, n'as-tu jamais ressenti de rancœur pour ce que Chiba t'a fait faire ? » lui demandé-je une fois. Mick réfléchit un moment. « Bon, très occasionnellement, quand je suis couché dans mon lit la nuit, incapable de dormir à cause de la douleur que provoquent de vieilles blessures qui n'ont jamais guéri... j'éprouve des pincements de cœur en me demandant « pourquoi ? »... mais à part ça, non. J'ai accepté cela comme étant ce dont il avait besoin pour enseigner. Et je l'accepte maintenant encore. »

Ses histoires n'étaient pas toutes douloureuses. Quelques-unes d'entre elles étaient drôles. « Est-ce que je vous ai déjà raconté la fois où Chiba Sensei et moi avons été arrêtés ? » me demanda-t-il une fois. « Non » dis-je, tout ouïe. « Après que nous ayons été relâchés, Chiba Sensei me dit : « Ce policier a essayé de me faire sankyo ! Mais je me suis appuyé contre lui et il est tombé ! » Je ris. « Pourquoi aviez-vous été arrêtés ? » « Je te le dirai une autre fois » répondit Mick. Il ne me l'a jamais raconté.

La vie de Mick et la façon dont il en était arrivé à étudier l'ostéopathie m'intéressait aussi. Au cours des années 70, alors que son dévouement à l'aïkido

suite en page 18



Photo: Franco

Holloway Shihan, Shinmei-kan, Londres, février 1983

17

« L'aïkido est un homme debout... »
suite de la page 17

et son total épuisement physique allaient en augmentant, ses performances au travail commencèrent à baisser. Plusieurs fois, il fut surpris endormi sur son bureau. Son comportement comme chef de bureau devint bizarre. Un jour, il décida que toutes les secrétaires travaillant sous ses ordres se comportaient de façon trop frivole et nonchalante. Pour remédier à cette situation, il décida de modifier la répartition des places. Au lieu de laisser les bureaux en rangs, il les fit tourner de façon à ce que chaque secrétaire fit face à une paroi, dans les coins de la pièce, exactement comme un rinzai zendo. Il y eut des plaintes, et il fut déchu de son rôle de chef de bureau. Je me rappelle qu'il riait en me racontant que, alors qu'il était régulièrement promu en aikido, il était rétrogradé au travail. À cette époque, son job n'était pas important pour lui ; il ne lui était nécessaire que pour payer ses entraînements d'aïkido et ses dépenses courantes. Chiba Sensei partit pour le Japon en 1976, laissant Mick et les autres intégrer ce qu'il leur avait enseigné, et prendre enfin un peu de repos. Il laissa aussi Minoru Kanetsuka Sensei en charge de la Fédération britannique d'Aïkido (BAF). Je ne ferai aucun autre commentaire concernant cette dernière décision, que de rappeler ce que me dit Mick : « C'était comme ce que fit le roi Richard Cœur de Lion partant pour les croisades, laissant le prince John aux commandes ». Il suffit de dire qu'à cette époque, tout n'était pas harmonieux dans la BAF. Mick, fatigué, épuisé, se demandant comment il allait pouvoir s'adapter à la nouvelle BAF dirigée par Kanetsuka, et se retrouvant avec un dos en compote. Une visite à un ostéopathe, cependant, régla ce dernier problème. "Mick était impressionné. Cela le fit réfléchir. Il ne pouvait pas et ne voulait pas recréer une relation Sensei-étudiant avec un autre maître que Chiba Sensei. Chiba était son maître, où qu'il puisse être dans le



Photo: Franco

Chiba Sensei célèbre l'ouverture du dojo de Holloway Shihan, I Shin Juku, Tatenhill, Burton-on-Trent, août 1987

monde. Que faire alors ? Essayer de sauver sa « carrière » dans son ennuyeux travail de bureau et y mettre davantage d'énergie ? Qu'advierait-il de l'ostéopathie ? Il existe sûrement des compétences que l'on peut transférer de l'aïkido à l'ostéopathie : sensibilité physique, conscience du degré d'amplitude des articulations, force, équilibre, ki, pour n'en nommer que quelques-uns. Comment pouvait-il faire un travail qui lui plairait et dans lequel il pourrait être son propre patron ? L'idée paraissait attractive. Il savait cependant que s'il continuait dans ce but l'étude de l'ostéopathie, il aurait à le faire sérieusement. Il aurait voulu pouvoir s'engager aussi à fond dans ce travail qu'il l'avait fait pour l'aïkido, et cela aurait pour conséquence de l'éloigner inévitablement un peu de l'aïkido, en tout cas pendant qu'il étudierait. Il n'y avait qu'une chose à faire : il avait besoin de soumettre l'idée à Chiba Sensei, et à lui demander l'autorisation. Chiba Sensei, en entendant cette proposition, fut sans équiv-

l'ostéopathie. Et c'est à ce moment que je fis sa connaissance.

Vision : ostéopathie et aikido

« Il me semble que c'est bien » me dit-il un jour. « Cela me semble juste d'avoir ces deux choses dans ma vie – l'aïkido et l'ostéopathie. C'est comme si, avant, quand j'avais juste l'aïkido, tout ce que j'avais à offrir au monde était la violence. Maintenant, j'ai quelque chose d'autre en plus ». Naturellement, nous savions tous les deux que l'aïkido n'est pas simplement de la violence, mais je comprenais ce qu'il voulait dire. La résonance, l'équilibre et les parallèles entre les arts martiaux et les arts thérapeutiques découlent d'une tradition ancienne qui a existé en Extrême-Orient depuis des milliers d'années. En Chine, votre instructeur de tai-chi peut aussi être votre acupuncteur. Mick fut content lorsque je trouvai même des parallèles dans les traditions de l'Ouest – dans un petit livre écrit, je pense, au XVIIe siècle et intitulé « L'art de l'arrangeur d'os ». J'avais acheté ce livre comme une curiosité ostéopathique. Dans l'introduction, l'auteur, un fameux arrangeur d'os, racontait le voyage qu'il avait fait une nuit pour visiter un patient. Sur la route, il avait été accosté par un voleur de grand chemin qui lui avait réclamé : « La bourse ou la vie ! » Pour autant que je m'en souviens, l'auteur écrivait ... » Sans délai, je disloquai les épaules du brigand et l'envoyai bouler sur la route.

oque : « C'est ce que tu dois faire ! » dit-il à Mick. Ce fut comme s'il percevait l'ouverture d'une voie : le « faire », le « tao » de l'ostéopathie. Ainsi fut fait. Et c'est ainsi que Mick eut deux passions : l'aïkido et



Photo: Franco

Chiba Sensei, Holloway Shihan et sa femme Mandy, Tatenhill, août 1987

Puis, imperturbable, je me remis en chemin sans attendre, pour aller chez mon patient. » Voici un exemple précoce de la parenté entre la remise en place des os et le jiu-jitsu dans la joyeuse Angleterre ! Je photocopiai le paragraphe et l'utilisai comme affiche pour le BSO Aikido Club. Pour Mick, les conformités entre aikido et ostéopathie étaient plus profondes cependant, qu'une simple similitude de techniques d'ajustements d'articulations. Il y avait aussi une affinité spirituelle. Par exemple, exactement comme l'aikido a ses principes d'irimi et de tenkan, l'ostéopathie a deux méthodes fondamentales pour remettre une articulation en ordre : soit exagérer la lésion (la technique magique qui consiste à prendre un os mal positionné et à le laisser aller plus loin jusqu'à ce qu'il corrige de lui-même sa position) soit contraindre la lésion (remettre énergiquement l'os à sa place). Exagération et contrainte sont les tenkan et irimi de l'ostéopathie. Curieux !

Il me semblait que l'aikido de Mick et l'ostéopathie commençaient à fusionner, devenaient un. Son aikido, la voie de l'harmonisation de l'énergie, devenait comme un art thérapeutique, et son ostéopathie devenait une matérialisation de la voie de l'harmonisation de l'énergie. Occasionnellement, lors d'un cours d'aikido, il nous disait sans y penser d' »être en harmonie avec le ki de notre patient », plutôt que d' »être en harmonie avec le ki de notre partenaire ». Cela nous faisait sourire. Pour lui, partenaire et patient étaient devenus interchangeables.

Il était un excellent ostéopathe. Même comme étudiant, sa rapidité et sa préci-

sion dans le travail de poussée ostéopathique (les techniques où vous faites sortir une articulation) faisaient l'admiration et inspiraient le respect mêlé de crainte de ses condisciples. Et, naturellement, il appliquait sa détermination à sa pratique avec une intensité égale à celle qu'il appliquait à son aikido. Je me rappelle parfaitement l'avoir observé à la bibliothèque de la BSO, à la fin de l'été de sa dernière année d'études. Je le regardais de près, parce que j'étais curieux de voir ce qu'il faisait. Les examens finaux de la quatrième année étaient terminés, et je savais qu'il les avait passés. Pourquoi n'était-il pas au bar célébrant cette réussite avec les autres étudiants promus ? J'avais remarqué qu'il se rendait dans cette bibliothèque jour après jour, continuant à étudier comme si sa vie en dépendait. « Mick, que fais-tu ? Les examens sont passés. Fais une pause ! » Sans détourner les yeux de ses livres, il répondit simplement : « J'ai trouvé. » « Trouvé quoi ? » « L'ostéopathie ». « Que veux-tu dire ? » « Ici, dans ces dossiers ! » Pour faire court, Mick avait découvert, cachés dans les profondeurs de la bibliothèque de la BSO, toute une série de dossiers poussiéreux, écrits à la main par un étudiant du collège des années 1930 dans le vieux style copperplate. Ces dossiers contenaient l'essence de l'ostéopathie telle que l'avait fondée Andrew Still, et son élève direct John Littlejohn qui avait fondé la BSO en 1917. L'ostéopathie originale était sans comparaison avec la version moderne – bien plus globale et orientée sur tout le corps et incluant même une compréhension de ce que Littlejohn

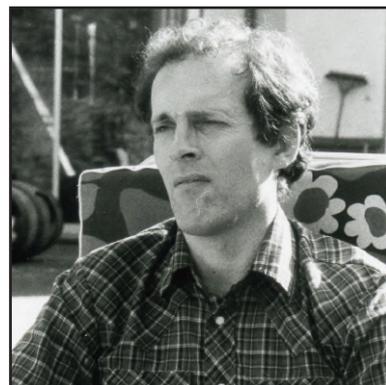


Photo: Franco

Holloway Shihan, Londres, juillet 1987

nommait « Bioplasme », ce qui était en réalité le terme pour ki en ostéopathie. C'était très éloigné de la version moderne, qui est devenue plutôt comme une forme simplifiée de la physiothérapie. Mick était alors sur la piste de cette ostéopathie originale. Plus tard, sa recherche le mena au-delà des murs de la BSO, et aux portes du Maidstone College d'ostéopathie, où un certain John Werham, un octogénaire bourru qui avait étudié avec Littlejohn avant la guerre, qui enseignait encore la version originale, forte et authentique. Si quelque chose avait ressemblé à un 10e dan en ostéopathie, ç'aurait été le niveau de Monsieur Wernham. Mick devint rapidement son étudiant. Quelques années plus tard, il enseigna l'ostéopathie au collège de John Wernham ; j'imagine qu'il y était aussi charismatique que dans ses cours d'aikido.

Mick voyait l'ostéopathie et l'aikido comme des manifestations différentes des mêmes principes, et trouvait que ces deux arts étaient mutuellement extrêmement bénéfiques, comme les routes complémentaires de l'étude et de la pratique. Il rêvait de pouvoir créer un jour un centre où les deux arts auraient pu être étudiés, pratiqués et explorés simultanément, peut-être comme un centre de chi-kong où le tai-chi et les exercices d'énergie sont pratiqués en même temps que la médecine chinoise. Aikido et ostéopathie : deux voies pour harmoniser l'énergie.

Amour

O-Sensei parlait régulièrement de « l'esprit de protection bienveillante ». Il est certain que Mick Sensei pouvait être un farouche défenseur de ses élèves. Comme l'aikido me fascinait de plus en plus, j'étendis mes entraînements au-delà des mardis, jeudis et vendredis

suite en page 20



Photo: Franco

Holloway Shihan et Chris Reid (uke), Shinmei-kan, Londres, juillet 1987



« L'aïkido est un homme debout... »

suite de la page 19

avec Mick. J'explorai d'autres dojos à Londres, avec d'autres maîtres : Ryushinkan à Camden le samedi matin, le dojo de John Ferri dans le sud-est de Londres les samedis après-midis, et l'University College le mercredi à l'heure du déjeuner. Un lundi soir, je visitai un dojo que je venais de découvrir à Richmond. L'enseignant, qui s'appelait Andrew Theophanis, avait été un élève de Chiba Sensei en même temps que Mick, dans les années 70. Il semblait avoir un caractère haut en couleurs et se comportait un peu comme un fier-à-bras. J'appréciai le cours, bien que l'enseignant m'ait légèrement blessé au coude. Le soir suivant, pendant l'entraînement à la BSO avec Mick, il me vit tressaillir sur shiho nage. Quand il me demanda ce qui se passait et que je le lui expliquai, il se fâcha. « Il n'avait pas de raison de te blesser comme ça ! Absolument aucun motif ! » dit-il en parlant de Theophanis. Bien que Mick lui-même ait subi bon nombre de blessures infligées par Chiba Sensei pendant sa propre formation, il n'aimait pas qu'un quelconque enseignant blessât ses étudiants, et il avait lui-même pour règle de ne jamais meurtrir les élèves délibérément. « La manière de Chiba Sensei était la manière de Chiba Sensei », me dit-il. Il nous a formés comme il l'a fait à cette époque parce qu'il ne connaissait pas d'autre façon de transmettre ce qu'il devait transmettre. Mais pour moi, ici et maintenant, je sens que je n'ai pas le droit de démolir le corps d'autres gens au nom de la pratique de l'aïkido ».

En plus de l'esprit de la protection bienveillante il y a, évidemment, l'amour romantique ; au printemps 1984, Mick me fit le grand honneur de m'inviter comme garçon d'honneur à son mariage avec Mandy. Mick et Mandy s'étaient rencontrés au collège – je pense qu'ils faisaient partie de la même équipe, et

étaient tombés profondément amoureux. Ce drôle de vieil empaffé antisocial et cette splendide jeune femme : qui aurait pu imaginer ça ? Et quel honneur d'être leur témoin. J'étais ravi. Avant la cérémonie, ma copine de l'époque et moi-même, ainsi que Mick et Mandy allâmes tous au pub pour célébrer leur mariage. Juste nous quatre. Ce soir-là, contempler l'amour de Mick et Mandy fut un bonheur. C'était comme s'ils étaient nimbés de lumière dorée. Ma petite amie et moi nous sentîmes profondément touchés, et honorés, d'en être les témoins. Ce soir-là, Mick et moi bûmes neuf pintes de Guinness chacun. C'est mon record, jamais battu ni égalé depuis.

Je voudrais juste dire deux choses encore pour conclure. Premièrement, j'aimerais présenter mes excuses à Mick. Je n'avais pas fait de discours convenable lors de ce mariage – j'avais juste suivi l'habitude des monosyllabes laconiques que nous partagions à cette époque. Pardon, Mick. Voici mon discours. Avec 27 ans de retard. J'espère qu'il te rend quelque peu justice.

Mick aimait l'aïkido de tout son cœur. Il était homme d'intégrité, simplicité et honneur. Pas un intellectuel, un homme d'instincts. J'ai souligné son sérieux, mais il pouvait aussi être incroyablement drôle, parfois même sans en être conscient. Il avait le chic pour percevoir immédiatement la nature intime d'une personne ou d'une situation, et de la décrire ensuite avec une voix, une mimique ou une comparaison, qui me faisait souvent hurler de rire. Il paraissait toujours attiré par ce qui était pur et fort, spirituel et authentique. La culture occidentale moderne avec ses complexités tortueuses et ses intelligentes solutions-éclair ne semblait pas l'attirer du tout. Cela semblait le révolter. Il me semblait quelquefois qu'il aurait été plus à sa place en vivant dans le Japon médiéval que dans l'Occident moderne. Il nous raconta une fois toute l'histoire d'un dojo vu dans le film « Les sept samourais » de Kurosawa. Il me confia ensuite « ces paysans... ces samourais... cette façon de vivre... simple, authentique, honnête... si proches de mon cœur ». Bien que sa relation avec Chiba Sensei puisse être décrite par nombre d'Occidentaux comme outrageusement

masochiste, cela faisait partie de lui, et je ne crois pas qu'il en ait regretté une seule minute. Bien sûr, il a une fois admis qu'il ressentait de temps en temps une certaine nostalgie de ces années avec Chiba Sensei, en dépit des supplices qu'elles avaient occasionné.

Peut-être qu'il y a des moyens de grandir autres que par la douleur. Cependant, je pense que beaucoup de gens cherchent à se développer sans beaucoup d'enthousiasme, au lieu d'être confiants dans le chemin qu'ils se sont choisi, pénible ou non ; ils s'engourdissent et s'endorment. Je crois que Mick et Chiba Sensei se gardèrent aussi éveillés qu'ils pouvaient dans leur relation, et s'y consacrèrent à 100%, se regardant l'un l'autre dans la volonté, la détermination et la persévérance. On ne peut pas s'empêcher d'être touché par un tel esprit.

Au-delà de sa relation avec Chiba Sensei, Mick Sensei était évidemment son propre maître avec sa propre voie. Les années suivantes lui apportèrent la paternité, la création d'Ishinjuku, le développement de sa carrière d'ostéopathe et, j'en suis sûr, pas mal d'autres aventures que je ne connus pas, et d'autres que je ne peux pas raconter. Bien que Mick et moi ayons suivi nos propres chemins, je l'ai toujours gardé dans mon cœur, et il en sera toujours ainsi. Cet homme d'aïkido, cet homme de détermination, de vision et d'amour a été, j'en suis sûr, un phare pour le Birankai britannique pendant bien des années, et je suis convaincu qu'il manque fortement, non seulement à sa famille, mais à tous ceux qui l'ont connu. Je prie pour que, en passant à travers les mondes, son âme ait au moins trouvé la paix profonde à laquelle il aspirait.

Le titre de ce texte est une citation du deuxième maître préféré de Mick, Kitaura Sensei. C'est une phrase que Kitaura Sensei a dite une fois à Mick, qui m'a avoué l'avoir toujours gardée en tête et qui l'avait profondément et mystérieusement touché : « L'aïkido est un homme debout sur un arc-en-ciel ». Mick, merci infiniment pour tout ce que tu as partagé et tout ce que tu as enseigné. Je te vois debout sur cet arc-en-ciel. ☺

Photo: Franco



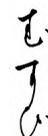
Les étudiants de la BSO au stage d'été, Lancaster 1983
Andrew Stones est le second depuis la droite

Andrew Stones

Traduction : Suzanne Brunner

Rapport de Farah Dawood

Le cours d'aïkido de l'université de Warwick recueille 500£ pour le fond du tsunami au Japon



Le club d'aïkido de l'Université de Warwick a tenu le 26 mars 2011 un stage d'un jour. Il fut planifié dès le début de



Farah Dawood

l'année car le club n'avait pas tenu de séminaire depuis celui d'octobre 2008, lorsque Chiba Sensei dirigea le cours d'armes à l'université et donna le nom de Gen Sen Jyuku à notre dojo.

Pour commencer, c'était un séminaire ordinaire. Vu que la plupart des étudiants de dernière année avaient à peine commencé l'aïkido lors du stage précédent, c'était une occasion pour eux d'en suivre un avant de quitter l'université. Tous les enseignants invités avaient un lien avec le club. Parmi eux, Chris Mooney Shihan, qui est depuis de nombreuses années à la tête du dojo ; Richard Edmunds Sensei et Iona Mooney Sensei, qui donnent souvent des cours au dojo, et bien sûr Ian Grubb Sensei, qui fonda le dojo durant ses études à l'Université de Warwick.

Malheureusement, deux semaines

avant le séminaire, le Japon fut frappé par le tsunami du 11 mars. Ainsi, nous avons décidé de profiter du stage pour collecter des fonds afin d'aider aux efforts de secours et de reconstruction.

Les enseignants invités ont généreusement enseigné à titre bénévole afin d'encourager la participation. De plus, l'accès au séminaire a été étendu à toute personne voulant participer ou enseigner. Tony Cassells Shihan et Andy McLean de Kai Shin Kai ont ainsi offert une heure de cours chacun, à la surprise des élèves qui ne s'attendaient qu'à quatre professeurs au lieu de six, dont deux Shihan.

La journée d'entraînement fut longue et difficile, mais très utile pour les élèves. Chaque professeur a mis l'accent sur un aspect différent du sport. Les grades des étudiants allaient de 6e kyu jusqu'à yudansha. Le séminaire fut l'occasion de revoir beaucoup d'anciens étudiants revenant au dojo pour la première fois, certains en tant que shodan. À la photo de groupe s'ajoutait le visage du fils de Mooney Sensei, Dillon, âgé de 8 mois.

Au total, la collecte de fonds a permis

de faire un don de plus de £500 à la Croix-Rouge japonaise, don venant s'ajouter à l'argent déjà offert par l'association de l'université pour le Japon.

Pour conclure, j'aimerais remercier tous les enseignants qui ont gracieusement donné leur temps et leur expérience durant le stage, tous les membres de Gen Sen Jyuku qui ont rendu possible le séminaire. Je remercie aussi Eddie Hodgson pour son assistance dans la gestion du site web, Terry Monnington, Heather Battersby et Carolyn McQuinny de Warwick Sport pour leur aide dans l'organisation du séminaire, et enfin Chris Mooney Shihan pour l'enseignement qu'il nous prodigue au dojo, et pour ce que nous avons appris en étant ses élèves. ☺

Farah Dawood 4e kyu
Président
Gen Sen Jyuku (Warwick Aikido)
British Royaume Unie
juin 2011

Traduction : Alexander Donzel



Photo: Keivin Choi

Shihan Etsuji Horii (Japon), 7ème dan so Hombu rejoint shihan TK Chiba au stage d'été d'aïkido 2011 du Birankai Europe, Worcester, Angleterre du 30 juillet au 5 août 2011

Horii Shihan est entré au Hombu Dojo à Tokyo, au Japon, en 1985, d'abord comme uchideshi (étudiant interne), puis comme instructeur du Hombu. Après plus de 10 ans au Hombu Dojo, il est retourné dans sa région natale du Kansai en 1996 afin d'y établir l'Aïkido Kobe Sanda Dojo. Horii Shihan a enseigné un peu partout en Asie, aux Etats-Unis et en Europe.

Stage d'été organisé par le Birankai britannique www.britishbirankai.com



Etsuji Horii Shihan

Traduction : Suzanne Brunner



NOTICE-BOARD

PROMOTIONS 2010-2011

PAYS	PROMOTION	DATE
BIRANKAI ROYAUME UNIE		
Gina Urazan Razzini, Shinmei-kan, London Aikikai, Scott Oldham, London East Aikikai,	shodan shodan	août 2010 août 2010
Miroslav Brejla, Shinmei-kan, London Aikikai,	nidan	août 2010
Paul Goatman 3e dan, Thistle Aikikai, Scotland	yondan & shidoin	août 2010
Alan Stevens 3e dan, Meishokan, Eastern Aikikai Steve Branagan 2e dan, Ji Myo Kan, Central Aikikai Andrew Colcough 2e dan, Cocks Moors Wood, Central Aikikai Elizabeth McPhee 2e dan, SakuYou Kan, Scotland Aikikai	re-certification fukushidoin re-certification fukushidoin re-certification fukushidoin re-certification fukushidoin	août 2010 août 2010 août 2010 août 2010
Mark Pickering 5e dan, Cocks Moors Wood, Central Aikikai Ian Grubb 5e dan, Mei Jyu Kan, Central Aikikai Stevie Boyle 5e dan, SakuYou Kan, Scotland Aikikai Richard Edmunds 4e dan, I Shin Juku, Central Aikikai Paul Robinson 5e dan, GenPu Kan, Central Aikikai	re-certification shidoin re-certification shidoin re-certification shidoin re-certification shidoin re-certification shidoin	août 2010 août 2010 août 2010 août 2010 août 2010
BIRANKAI FRANCE		
Lebrun Jérôme, Ann Jyou Kan, Paris Peron Ivan, Ann Jyou Kan, Paris	shodan shodan	novembre 2010 novembre 2010
Patrick Barthélémy, Dai Jyo Kan, Aikikai de Bagnols	shihan	juillet 2010
Mahieux Fabrice 3e dan, Gen Rei Kan, Uzès Aikikai Moulinet Thierry 4e dan, Dai Jyo Kan, Aikikai de Bagnols Jean-Luc Busmey 3e dan, Dai Jyo Kan, Aikikai de Bagnols Moulinet Thierry, Dai Jyo Kan, Aikikai de Bagnols Jean-Luc Busmey, Dai Jyo Kan, Aikikai de Bagnols	re-certification fukushidoin re-certification fukushidoin re-certification fukushidoin re-certification fukushidoin re-certification fukushidoin	mai 2011 mai 2011 mai 2011 mai 2011 mai 2011
BIRANKAI GRÈCE		
Theodoros Tempos, Athens Aikido, Athens Vasilis Mantis, Athens Aikido, Athens	nidan nidan	octobre 2010 octobre 2010
Matt Teale, Kolonos Aikikai, Athens Jenny Flower, Athens Aikido, Athens	godan godan	janvier 2011 janvier 2011
BIRANKAI ISRAËL		
Ofer Aviv, A Mon Kan, Tel Aviv Aikikai Dan Libon, A Mon Kan, Tel Aviv Aikikai Kobi Kreminze, A Mon Kan, Tel Aviv Aikikai	shodan shodan shodan	juillet 2010 janvier 2011 février 2011
Amnon Tzechovoy, A Mon Kan, Tel Aviv Aikikai	shidoin godan	juillet 2010 février 2011
BIRANKAI POLOGNE		
Chyla Marcin, Wroclaw Aikikai, Wroclaw Gryniewicz Urszula, Wroclaw Aikikai, Wroclaw Karbowski Michał, Wroclaw Aikikai, Wroclaw Mateusz Szafranski, Aikido Club de Wroclaw	shodan shodan shodan shodan	novembre 2010 novembre 2010 novembre 2010 juin 2011
Sarnatowicz Tomasz, Gdansk Aikido, Gdansk Łukasz Łabędzki, Wroclaw Aikikai, Wroclaw	nidan nidan	novembre 2010 juin 2011
Kochaniec Jacek, Wroclaw Aikikai, Wroclaw	yondan & shidoin	août 2010
Dariusz Machalski 3e dan, Sen Nen Sugi Aiki Dojo, Wroclaw	fukushidoin	juin 2011
BIRANKAI SUISSE		
Anthamatten Beatrice, Sakura Dojo, Berne Florent Liardet, Ryu Seki Kai, Lausanne	shodan shodan	octobre 2010 mai 2011
Sonderegg Ivo, Sakura Dojo, Berne Pierre Cambrosio, Ryu Seki Kai, Lausanne	nidan nidan	octobre 2010 mai 2011
Christophe Brunner, Ryu Seki Kai, Lausanne Carl Schmitt 4e dan, Ryu Seki Kai, Lausanne	yondan fukushidoin	mai 2011 mai 2011