

La lettre du Birankai Europe Continentale

SHIUN

北野  
栄一



Volume 7 No 1  
Janvier 2009

## LE MOT DU PRESIDENT

**Au** nom du Birankai Continental Europe, permettez-moi de vous souhaiter une bonne et heureuse année d'aïkido en 2009, et aussi sur le plan personnel et professionnel, à vous toutes et tous ainsi qu'à vos familles et êtres chers !

**Chaque** professeur dans son dojo transmet quotidiennement à ses élèves une part de l'héritage de l'aïkido. Au Birankai, nous sommes particulièrement attachés à cette relation maître-élève et au lieu privilégié de la transmission que représente le dojo. Ces deux notions déterminent notre identité dans le monde de l'aïkido. Cette transmission directe est le premier niveau auquel nous devons nous attacher d'accorder toute notre attention. Dans ce face à face de l'étudiant et de son professeur, la transmission est surtout affaire de communication.

**Toute** vie est fragile, tout est impermanent. Aussi nous faut-il organiser également un second niveau dans la transmission de cet héritage : la transmission de l'aïkido aux générations futures, celles qui ne sont pas encore nées, par delà le temps et l'espace de notre quotidien. Et c'est là que se pose la nécessité de l'organisation, qui au-delà des individus qui la composent peut assurer une permanence.

**Le** Birankai, dans ses déclinaisons internationales, continentales et nationales, doit se donner pour but de soutenir cette œuvre de transmission de l'aïkido à la fois au quotidien et dans le long terme. Il s'agit de soutiens et d'encouragements concrets à apporter aux professeurs et aux pratiquants d'aujourd'hui. Il s'agit aussi de construire une maison commune et une façon de l'habiter, un calendrier qui marque le retour éternel et heureux de nos saisons et de nos retrouvailles.

**Pour** tout cela, le Birankai a besoin de votre engagement à toutes et tous, professeurs et élèves, avancé(e)s et débutant(e)s. La conduite de l'organisation à tous ses niveaux requiert des compétences, vos compétences ! Il ne s'agit pas d'une course aux honneurs, aux titres et au pouvoir, si éloignée de ce qu'enseigne la pratique de l'aïkido ! Il s'agit bien au contraire de servir notre projet commun plutôt que de nous servir du Birankai pour satisfaire et renforcer notre ego.

**Aussi**, je vous convie toutes et tous à faire tout votre possible pour venir le samedi 28 mars 2009 participer à l'assemblée générale annuelle du Birankai Continental Europe qui se tiendra à Lausanne à l'occasion du stage d'enseignants organisé par le Shihankai européen. Chaque dojo du BCE doit y être représenté et apporter sa pierre à l'édifice.

**Je** compte sur vous toutes et tous ! Nous sommes le Birankai, personne d'autre que nous ne peut en dire autant aujourd'hui. Rendons demain possible !

**A** bientôt sur le tatami !

Joël Bertrand

### Au sommaire

le mot du président	2
Jacek Kochaniec	3
T.K. Chiba	4 à 9
Andrzej Sarnacki	10-11
Florent Liardet	12-13
le hakama	14
Joël Bertrand	15
bla-bla-bla	16

### Responsable de ce numéro

Suzanne Brunner

### Traductions

Suzanne Brunner, Christophe Brunner  
Norberto Chiesa, Bob Cohan  
Frances Newmann  
Christophe Peytier  
Lucienne Suter

*Merci à Norberto de m'avoir confié la responsabilité de ce numéro, de m'avoir transmis un document impeccable et de m'avoir permis de laisser libre cours à mes envies. Suzanne*



Jacek Kochaniec  
SEN NEN SUGI  
Wroclawska sekcja aikido

## JU-JUTSU, les bases

Après 20 ans de pratique de l'aïkido, je peux honnêtement déclarer que l'art est devenu une clé à ma fascination pour le Japon. Je parle évidemment de l'ancien Japon, si différent de la nation ultramoderne du XXI<sup>e</sup> siècle. L'aïkido m'a donné un éclairage non seulement sur les techniques du budo, mais aussi sur l'esprit du Japon féodal. L'étiquette, les principes en vigueur au dojo, l'esprit, sont aussi importants qu'une technique fluide, sinon davantage. Ces aspects sont graduellement devenus obsolètes dans les arts tels que le judo et le kendo, alors que l'aïkido et le iaido comblent le fossé entre l'ancien Japon et les temps modernes.

Certes, autant le iaido est loin du kenjutsu du Japon médiéval, autant l'aïkido diffère de l'art du ju-jutsu. Le kenjutsu était le moyen le plus prisé pour se battre pour un guerrier bushi. Cette attitude résultait du fait que le sabre, à travers des siècles d'histoire japonaise, était perçu comme l'arme principale d'un samourai. Cependant le ju-jutsu – le combat à mains nues – était un aspect très important de l'entraînement d'un guerrier. Cette discipline, au contraire de l'art du sabre, était considérée comme *yawara*, « l'art doux ». Les samourais recouraient aux techniques du combat sans armes lorsque leur sabre s'était brisé, quand ils étaient attaqués à l'improviste au milieu de la nuit, ou lorsque l'attaquant se rapprochait au point que l'usage du sabre en devenait impossible. Au début, le combat au sabre et la lutte à mains nues étaient étroitement liés. Dans la perspective historique, ce lien saute immédiatement aux yeux. Les maîtres d'arts martiaux traditionnels, qu'il s'agisse de tir à l'arc, de lance ou de sabre – introduisaient des éléments supplémentaires de combat sans armes. Toutes ces méthodes s'entremêlaient, se complétaient l'une l'autre et stimulaient leur développement ultérieur. Cependant, après des années de paisible prospérité et la promulgation de lois modernes édictées par la famille des Tokugawa, ces arts martiaux traditionnels commencèrent bientôt à perdre leur position, se réduisant à de rares célébrations, plutôt dans un esprit symbolique, alors que les techniques de combat à mains nues, plus rapidement apprises, atteignaient un pic de popularité, remplissant le vide laissé par la disparition du *yumi*, l'arc, et de la *yari*, la lance.

En étudiant l'origine et l'histoire des arts martiaux, j'ai essayé de retrouver les traces du ju-jutsu et de l'aïkijutsu dans l'aïkido moderne. À travers les notions familières, j'ai cherché leur forme et leur usage originaux. Évidemment, les techniques contemporaines de l'aïkido dans leur majorité se terminent par une projection ou une immobilisation, mais leur but n'est pas une victoire brutale et impitoyable sur l'adversaire, contrairement au ju-jutsu, avec son but de neutraliser l'attaquant à la vitesse de l'éclair. Ce que les deux écoles partagent, cependant, est l'idée qu'un corps humain utilisé comme une arme peut contrer pratiquement n'importe quelle attaque, qu'elle vienne d'un seul agresseur ou de tout un groupe d'adversaires.

Depuis plusieurs années maintenant, en me basant sur les distinctions suivantes, j'ai essayé de détecter les racines du ju-jutsu dans les techniques modernes de l'aïkido.

Les techniques du ju-jutsu visaient à :

- Projeter et maîtriser par les projections, *nage-waza*. En aikido, ceci correspond à un groupe de *kokyu nage* et aux techniques spécifiques à l'aïkido de *kokyu ho*. Ce groupe peut aussi être complété par *sumi otoi*, *irimi nage*, *shiho nage*, etc.

- Les techniques de projection basées sur le mouvement des hanches, *koshi-waza*. On recourt beaucoup à *koshi nage* en aikido, une forme de projection adaptée du judo.

- Les techniques de projection par les prises de mains, *te-waza*. En aikido, *kote gaeshi* illustre cette projection par torsion des poignets.

- Les techniques de clouage au sol, *osae waza*. Ce groupe est représenté par les formes *ikkyo*, *nikkyo*, *sankyo* et *yonkyo* finissant par une immobilisation ou une fermeture.

- Les techniques d'étranglement, *shime waza*. Celles-ci sont bien représentées en aikido, typiquement dans les techniques non académiques, mais introduites par nombre d'enseignants d'aïkido.

- Les frappes et les coups, *ate mi waza*. Donner des coups de poing à un adversaire n'est pas le but de l'entraînement d'aïkido. Le rôle de l'ate mi est de déséquilibrer ou de dévier l'attaque de l'adversaire dans l'intention de masquer la véritable intention de projection, de blocage d'articulations, d'étranglement, etc.

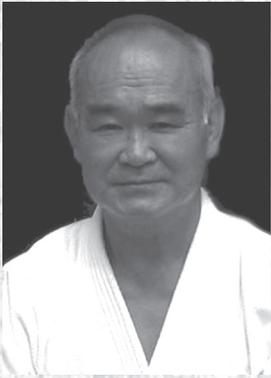
- Les techniques de dislocation, *kansetsu waza*. En jiu-jitsu, celles-ci sont utilisées pour léser de façon permanente les articulations de l'agresseur. L'aïkido emploie des variantes modérées, conduisant à un blocage d'articulation (*nikkyo*) ou à une projection (*juji nage*).

- Les techniques de jambes, *ashi waza*. Les livres sur l'histoire de l'aïkido contiennent des photos de Morihei Ueshiba montrant des positions de techniques de fauchage, ainsi que des blocages d'articulations avec les jambes. Quelques-uns des *uchideshi* de O'Sensei confirment l'usage des jambes en aikido dans le dojo du Grand Maître. Il semble que cette ligne particulière de techniques ait été éliminée plus tard lors du développement du Hombu Dojo.

Il apparaît que la plupart des techniques d'aïkido ont vraiment de fortes racines dans le ju-jutsu et peuvent être utilisées dans le dessein de neutraliser l'adversaire. Ainsi que Morihei Ueshiba lui-même aimait à le dire : « le but principal du *bu-jutsu* est d'éliminer l'adversaire d'un souffle – donc chaque technique peut être mortelle ».

À travers l'aïkido, nous pouvons encore rester en contact avec les techniques traditionnelles développées par les samourais. Être confiant dans les enseignements de l'aïkido, la grande traditions des arts japonais de combat et l'étiquette en vigueur au dojo, est l'esprit de la connaissance que j'aimerais transmettre à tous mes étudiants.

Jacek Kochaniec, essai pour le fukushidoïn.



par T.K. Chiba

## STRUCTURE ET PENETRATION DE *SHOSHIN* 初心

Parmi les mots que nous utilisons communément et que nous sommes censés connaître figurent ceux qui, lorsqu'ils ont attiré l'attention dans le but de définir leur signification, révèlent combien notre compréhension est en réalité obscure.

Peut-être que le mot *shoshin*, qui est utilisé couramment par les pratiquants d'arts martiaux, est un de ceux-ci. Il est entendu que le *budo* (art martial) commence avec *shoshin* et finit avec *shoshin*. Le *budo*, cependant, ne peut pas être compris sans avoir été précédé d'une définition claire de la signification de *shoshin*.

Ce qui suit est une description du sens de deux caractères représentant *shoshin* : 初 *sho* veut dire « premier » ou « commencement » ; 心 *shin* signifie « mental », « esprit » ou « attitude » et a été traduit par « mentalité du débutant ». Ceci indique le mental (esprit ou attitude) d'un parfait débutant lorsqu'il commence l'entraînement du *budo*. La modestie, la docilité, la sincérité et la pureté, ainsi que la soif de chercher le chemin le confirment.

Au Japon, la discipline du *budo* est couramment reconnue ou attendue comme sévère et dure, demandant bien des années d'entraînement chez un maître. Dans *shoshin*, l'on trouve un esprit d'endurance, de sacrifice, de dévouement et de maîtrise de soi. Pourquoi les Japonais voient-ils l'entraînement de *budo* de cette façon ? (Ceci contraste avec l'attitude américaine qui privilégie en général le plaisir et l'amusement). Les Japonais comprennent qu'il est impossible de maîtriser l'art sans être déterminé à s'entraîner pendant des années, à traverser différentes étapes, et en acceptant d'aller au bout de ses limites physiques et quelquefois de les dépasser. Les Japonais reconnaissent également que dans l'aboutissement de la maîtrise physique de l'art, intervient une réalisation spirituelle qui peut nous emmener plus loin.

L'état atteint à travers la réalisation spirituelle, le plus haut niveau du *budo*, est souvent exprimé comme *mushin*, ou l'état de « non-pensée ». Ceci est représenté par l'image d'un miroir clair reflétant chaque chose intervenue avant, exactement telle qu'elle est. L'état de « non-pensée » reflète tout ce qui passe devant lui, allant ou venant, sans interférence ou volonté ou image imposée. Il y a cependant une distinction importante entre un miroir statique et l'état actif du mental. Le mental actif répond spontanément et simultanément à l'image reflétée, sans attachement ou interférence, justesse ou fausseté, gain ou perte, vie ou mort. Ce qui rend cet état plus difficile à atteindre est qu'il requiert le mouvement physique (la technique) pour accompagner l'esprit réagissant aux images reflétées au-dessus.

L'état d'esprit comme un miroir clair, ou l'état de « non-pensée », peut être atteint à travers des disciplines spirituelles comme la méditation. Ce qui rend le *budo* unique, cependant, se trouve dans la simultanéité et l'inséparable interaction entre l'esprit et le mouvement physique (la technique). Ce niveau d'entraînement est connu comme « le sabre de non-pensée », ou le « sabre de non-forme », et même comme « le sabre dans un rêve ». Il n'y a que lorsque ce niveau est atteint que l'on peut considérer son art comme complet.

*Shoshin est le mental ou l'attitude requise pour suivre l'enseignement.* Ceci contient la sincérité, la modestie, la docilité, l'ouverture, l'endurance, le sacrifice et le contrôle de soi, toutes qualités qui ne doivent pas être affectées par la volonté propre, le jugement ou la discrimination. Cela ressemble à une pièce de pure soie blanche avant qu'elle ne soit teinte. C'est aussi une condition importante pour le premier niveau, dans lequel un débutant apprend à incorporer précisément les bases, point par point, ligne par ligne, avec une foi inébranlable dans l'enseignement.

*Shoshin*, cependant, n'est pas seulement l'état d'esprit requis pour un débutant ; il doit être présent tout au long de chaque étape de l'entraînement. La manifestation de *shoshin* varie donc en fonction du statut de chacun, du débutant, de l'étudiant moyen ou du plus avancé. Le plus important est que l'on devient en fin de compte un corps à l'intérieur et à l'extérieur, finalement développé dans l'esprit de « non-pensée ». Ceci est l'achèvement de l'entraînement du *budo*.

La détermination à s'accrocher fermement à l'esprit du débutant est un facteur clé dans l'accomplissement de l'étude. Mais comme c'est difficile ! Cette détermination est susceptible d'être mise à mal par la célébrité, la position ou le rang, ou de se perdre par arrogance ou vanité.

Comme n'importe quoi d'autre, *shoshin* rencontre et expérimente des défis variés et peut battre en retraite, s'affaiblir, se déliter ou se rompre. Il peut aussi se fortifier et devenir plus clair.

Il est vital de maintenir une attitude réflexive tout au long de l'étude, afin d'empêcher que *shoshin* se désagrège ou se brise. Il est nécessaire d'être déterminé, de se sortir d'une crise non pas une, mais deux, trois fois afin de continuer à avancer. La perte de *shoshin* signifie l'arrêt de la croissance et cela arrive presque toujours où et quand on ne s'y attend pas. C'est une caractéristique de la perte de *shoshin*. C'est à la fois un signe et le résultat de l'arrogance humaine.

Si l'arrogance est la cause principale de la perte de *shoshin*, la modestie, en contrepartie, est nécessaire à le maintenir. Un esprit modeste reconnaît la profondeur du Chemin, connaît la peur, sait l'existence de quelque chose derrière sa propre réalité, tout en continuant à cultiver son développement interne.

*Shoshin* est également une idée fortement associée à l'autodépréciation, alors que l'arrogance est fondée sur une grossière auto-affirmation et une assurance superficielle.

Dans bien des sens, l'autodépréciation agit comme une sage-femme qui stimule la naissance d'une vraie richesse de cœur. Paradoxalement, pendant que l'autodépréciation s'étend, la réflexion et la compréhension de la nature humaine s'approfondissent.

En général, la différence entre les Américains et les Japonais réside dans la question de savoir si l'on peut attendre la souffrance ou le plaisir/amusement à travers l'étude du *Budo*. Ceci semble résulter largement de la différence entre les deux cultures.

Une forte influence venant des idées médiévales perdue dans toutes les disciplines artistiques traditionnelles du Japon, y compris le *budo*, aussi bien que dans la conscience japonaise contemporaine

Ceci est fortement dû au travail de Yoshikawa sur Miyamoto Musashi, dont le récit de la vie est extrêmement apprécié par les Japonais. Il est maintenant un héros national de longue date. Cette reconnaissance n'est pas due à une appréciation de son travail d'escrime au sabre, mais à l'estime portée à son mode de vie austère, qui émeut profondément la conscience japonaise. Un respect similaire se remarque dans l'attitude des Japonais envers O'Sensei, le fondateur de l'Aïkido. En dépit des différences entre Musashi et O'Sensei (l'influence Zen caractérise fortement la vie de Musashi, alors que le Shintoïsme influençait O'Sensei), ce qui est commun à ces deux gigantesques figures est la profondeur de leur renoncement de soi.

Il est nécessaire de porter une grande attention à la profondeur de ce renoncement de soi du fait qu'il participe à l'émergence d'une encore plus grande auto-affirmation.

Le renoncement de soi est une force vitale qui contribue paradoxalement au développement de l'humain. À travers lui, on peut atteindre la connaissance cosmique et parvenir à une plus grande auto-reconnaissance en transcendant les contraintes de l'ego.

Ce processus est essentiel au développement - à la structure - progressif communément compris dans les disciplines artistiques traditionnelles, y compris l'aïkido. Cependant, avant d'entrer plus profondément dans ce sujet, je voudrais aborder brièvement le sens du *kata*.

L'étude et les disciplines dans le *kata* sont les méthodes fondamentales et communes que l'on trouve partout dans les arts traditionnels japonais, comme la cérémonie du thé, l'*ike-bana*, la peinture, la calligraphie, le théâtre, et le *budo*.

Le *kata* a été traduit en anglais sous le nom de « forme ». Cependant, forme semble couvrir seulement une partie d'un tout plus vaste, superficiellement limité à l'apparence physique du *kata*.

Alors que la forme couvre seulement une part physique du tout, la partie visible du *kata*, il y a un autre élément qui intervient, qui est l'invisible nature. Il s'agit de l'énergie interne associée au flux de la conscience, *ki*. On peut trouver dans les anciens rapports du *budo*, des écoles décrivant le *kata* comme une loi de l'énergie (ou ordre de l'énergie).

La signification du *kata*, donc, ne se limite pas à son apparence physique. Il peut être pris et transmis physiquement avec un effort raisonnable, en ce qui est visible. Cependant, la part interne requiert une perspective totalement différente et une capacité à le maîtriser. Comme il ne peut pas être vu physiquement, il ne peut pas être enseigné, mais doit être senti et ressenti.

Le *ki*, par exemple, comme manifestation de contrôle et de courant de conscience, agit conjointement avec l'énergie physique à l'intérieur et à l'extérieur du corps avec le *kata*. Il est sensiblement associé aux qualités et combinaisons d'éléments opposés qui intègrent et échangent : la pureté et l'impureté, la luminosité et l'obscurité, la plénitude et la vacuité, la contraction et l'expansion, la positivité et la passivité, la dureté et la douceur, la légèreté et la pesanteur, l'explosivité et la tranquillité, la vitesse et la lenteur, et autres qualités de ce genre.

Le *kata* en vient à être comme une vie organique lorsque deux éléments opposés, à l'intérieur comme à l'extérieur, s'intègrent harmonieusement à une nécessité martiale. Le *kata* alors respire, se manifeste, existe et meurt au moment de l'exécution. On doit dès lors le laisser aller.

En outre, ce qui rend le *kata* significatif est qu'il est profondément caractérisé par l'école, spécialement par le fondateur de l'école, ainsi que par les personnalités successives et les expériences. Enfin il se cristallise en une philosophie particulière, qui est alors transmise aux successeurs. C'est le cœur de l'école.

Dans sa forme originale, le *kata* est décrit comme un mouvement de combat (contre un ennemi) et il est l'accomplissement et la substance collectifs de chaque école. Il résulte de la poursuite de l'efficacité, de l'économie et de la pensée rationnelle en toute circonstance.

En étant exposé au *kata* et y étant entraîné, selon une méthodologie propre à l'école (ou au maître) pendant nombre d'années, on peut apprendre les formes physiques et l'ordre interne de l'énergie, comme d'être pénétré par l'essence de cette école particulière.

Bien que le fondement de l'entraînement de l'aïkido soit basé sur la répétition du *kata*, son approche est beaucoup plus libre et plus flexible que dans les anciennes écoles. On peut dire que c'est le *kata* au-delà du *kata*. On en trouve la raison d'abord dans le fait positif que l'aïkido draine une grande diversité de gens, en comparaison avec les autres disciplines du *budo*. Cependant, sur un plan négatif, ceci contribue à un excès superficiel d'individualisme.

La seconde raison peut se trouver dans le fait que le Fondateur lui-même a transformé et changé son art à plusieurs reprises, et en particulier sa présentation physique. Ces changements correspondaient à son développement personnel et à son âge. Sans doute, est-ce là une des raisons pour laquelle on voit différents styles de *kata*, ou différents moyens d'exprimer l'essence de l'art, chez ses propres disciples. Ces étudiants ont complété leur entraînement sous la direction du Fondateur à diverses périodes de sa vie.

Le développement continu de l'aïkido est clairement dû à la recherche infinie du Fondateur pour trouver le Chemin, une recherche qui, je le certifie, n'a jamais été satisfaite. Le meilleur moyen que j'ai de décrire son attitude à ce sujet est qu'il avait l'habitude de dire à ses disciples que, s'ils avançaient de 50 pas, il en avancerait de 100. Je suis convaincu qu'il était dans son intention à ce moment d'encourager ses plus jeunes élèves.

Bien qu'il apparaisse y avoir des différences dans l'approche du *kata* entre l'aïkido et les autres arts, sa maîtrise charge encore votre apprentissage d'un poids considérable. Il peut donc être utile de décrire les trois étapes progressives qui interviennent dans l'étude des arts traditionnels existant au Japon. Je vais illustrer certaines d'entre elles avec l'espoir que leur visualisation va aider le lecteur à les saisir plus complètement.

La première étape est connue comme 守 *shu* et peut être traduite comme il suit : protéger, défendre, garder, obéir, tenir, observer, respecter, se cramponner (à), être fidèle (à).

De ces définitions, les caractéristiques de cette étape particulière peuvent être nommées comme : la protection (par l'enseignement), être défendu (par l'enseignement), l'obéissance aux ordres (de l'enseignement), l'observation (de l'enseignement), garder les yeux ouverts (sur l'enseignement).

Comme on peut voir, il y a ici deux facteurs, l'un subjectif et l'autre objectif. Par exemple, être protégé (par l'enseignement), être défendu (par l'enseignement), être gardé (par l'enseignement), tout se réfère à la défense contre des influences négatives extérieures, et dans la chute dans le danger et les erreurs. Tout cela représente les aspects objectifs. De l'autre côté, obéir aux ordres (de l'enseignement), observer (l'enseignement), se cramponner (à l'enseignement), être fidèle (à l'enseignement), sont les côtés subjectifs, intérieurs.

Techniquement, ce qui caractérise cette étape est l'apprentissage et l'intégration des fondements par la répétition de *kata*, exactement tels qu'ils sont présentés, sans l'interférence de la volonté, de l'opinion ou du jugement, mais avec une ouverture et une modestie totales. C'est une base importante conditionnant à la fois le physique et le mental, pour laquelle toutes les conditions nécessaires sont soigneusement préparées pour aborder l'étape suivante. Physiquement, c'est le moment où les différentes parties du corps sont entraînées : les articulations, les muscles, les os, la posture globale, la façon de placer la partie inférieure du corps depuis la taille, l'utilisation de la gravité et son contrôle, l'équilibre des mains et le travail des pieds, etc.

Mentalement, on apprend comment focaliser et concentrer son attention sur l'une ou l'autre partie du corps à n'importe quel moment, comment générer l'énergie interne et son flux naturel par l'utilisation du pouvoir de l'imagination. En outre, on apprend la foi, la confiance, le respect, l'endurance, la modestie, le sacrifice et le courage, tout ce qui est considéré comme les vertus du *budo*.

Il n'y a pas de temps ou de période donnés pour estimer la durée de cette étape. Tout dépend de la force, de la qualité, de l'aptitude et de la capacité de la part du maître et de l'étudiant. En général, cependant, cela ne doit pas prendre trop longtemps, disons de trois à cinq ans. Il va sans dire que ceci suppose que l'on s'entraîne constamment, chaque jour, et que l'on fait de ces entraînement la priorité absolue de cette période de la vie.

L'étape qui suit *shu* est connue comme 破 *ha*. La définition de *ha* est traduite ainsi : déchirer, arracher, casser, écraser, détruire, violer, transgresser, ouvrir, crever.

Ainsi que ces définitions l'indiquent, il s'agit d'une étape de caractère plutôt dynamique et fortement inclinée vers la négation et le déni. Cependant, paradoxalement, cette négativité conduit progressivement vers l'affirmation de soi.

L'étape de *shu*, décrite ci-dessus, est centrée sur le renoncement de l'individualisme. Ce qui se développe dès lors est une étape d'affirmation de soi, qui est basée sur le renoncement de la première étape. Un nouvel horizon s'ouvre alors. Il requiert une perception totalement différente en vue de saisir la signification complète de ce qui s'est passé à ce moment.

Sans question, cette étape demande une préparation soignée de la part de l'enseignant aussi bien que de l'étudiant. La force de l'enseignement, la mise en lumière et la reconnaissance du potentiel de l'étudiant par le maître, ainsi que l'étude constante et incessante consenties par l'étudiant en réponse à l'exigence de l'enseignement, sont essentielles. Ceci n'est pas une affirmation de soi superficielle ou une pose de l'individualisme puisque sa force vient d'avoir passé par la flamme du renoncement de soi.

Techniquement, c'est aussi l'étape dans laquelle il est demandé de réarranger ou de reconstruire ce que le maître a enseigné. Ceci inclut l'élimination de ce qui est indésirable, superflu ou inapproprié et permet à de nouveaux éléments d'intervenir dans l'étude comme aliment de croissance. Ces changements sont basés sur la vraie reconnaissance de soi dans les conditions environnantes, comme le tempérament, la personnalité, le style, l'âge, le sexe, le poids, la taille et la force physique.

C'est l'étape, spirituelle ou mentale, qui est nécessaire pour atteindre à un haut niveau d'introspection et de réflexion sur soi-même. Plus que n'importe quoi d'autre, elle est indispensable pour atteindre à une vraie et inébranlable compréhension de soi-même. En d'autres termes, il est nécessaire d'avoir une vision claire de son propre potentiel et du meilleur moyen de le stimuler. Cela peut demander que l'on abandonne ou nie ce qui est déjà un acquis ou une force dans son art. Dans cette étape en particulier, gagner ne signifie pas nécessairement être créatif, mais veut souvent dire perdre ou abandonner, et ceci joue un rôle important dans le processus. C'est vraiment une tâche difficile à accomplir et l'on n'en voit souvent pas la nécessité, à cause du manque de vérité intérieure et de courage.

Comme part de la nature humaine, il est vraiment difficile de renoncer à ce que l'on a déjà acquis, spécialement lorsque c'est considéré comme étant une bonne part de ce que l'on possède. C'est alors que beaucoup de gens se retrouvent bloqués et cessent de croître. C'est une question de perspicacité et de perception relatives à la vraie connaissance de soi-même. En comparaison avec le développement humain, cette étape est encore la période de l'enfance et de la jeunesse et donc se trouve encore sous l'aile de l'enseignement. Une autre partie très significative de cette étape est de sortir de la passivité complète de l'étape précédente afin de prendre la responsabilité de son propre entraînement.

Ce qui arrive dans cette étape est que celui qui donne (la part de l'enseignement – un effet externe) et celui qui reçoit (la part de l'étudiant – un effort interne) contribuent simultanément à la naissance de l'individualisme. C'est exactement pareil au moment où l'oisillon encore dans l'œuf commence à briser sa coquille de l'intérieur alors que les parents oiseaux l'aident en la cassant de l'extérieur. Si le moment n'est pas venu, il en résulte la mort du petit oiseau.



De nouveau, il ne s'agit pas de laps de temps que cette étape nécessiterait. Cependant, c'est une période transitionnelle. Le passage de l'enfance à une maturité individuelle complète apparaît seulement après cette étape.

L'étape finale est connue comme 離 *ri*. La définition du caractère est la suivante : la séparation, le lâcher prise, le départ (de), la libération, l'émancipation, le détachement.

Ainsi que l'indiquent ces définitions, c'est le temps de la gradation ; l'achèvement de ses études, bien que ce ne soit pas la fin de l'apprentissage. Dans cette étape, on reçoit le Master of arts, comme reconnaissance de l'accomplissement individuel complet et indépendant dans l'art. Evidemment, dans cette étape, l'on doit acquérir chaque mouvement technique, la connaissance et l'expérience, avec une personnalité intrépide. Spirituellement ou mentalement, on ne dépend et on ne compte plus sur une aide ou un guide externe. On ne dépend que de sa propre et continue recherche intérieure. C'est l'étape dans laquelle on doit commencer à voir l'Esprit du non-mental, ou le Sabre du non-mental, à travers un horizon encore brumeux.

Il va sans dire que l'on a besoin de travailler et d'étudier pour atteindre cette étape et ce qui se cache derrière les mots. C'est ici qu'on libère le soi des influences extérieures, y compris celle de son maître, jusqu'à la conscience cosmique, l'Esprit de la non-pensée et le Sabre du non-sabre étant révélés. C'est aussi l'étape de *shoshin* avec son développement continu qui est la clé de son achèvement.

J'ai donné une brève description de *shu*, *ha* et *ri* avec leur développement progressif et leur structure. Cependant, ces trois étapes ne doivent pas nécessairement être enfermées dans des formes mécaniques délimitées par des frontières nettes, bien que leur progression et transformation soient en fait reconnues par un certificat délivré par l'enseignant.

守 *shu*

Se référant au système ci-dessus jusqu'à celui de la gradation pratiqué dans l'aïkido actuel, l'étape de *shu* est applicable au rang de troisième dan, l'étape de *ha* jusqu'au cinquième dan, et l'étape de *ri* au rang de sixième dan et au-delà. Evidemment, cela ne s'applique à personne pour des raisons négatives et positives. La qualité du rang / grade est souvent mise en question et cependant il y a le génie, quelqu'un qui n'est pas nécessairement contraint / restreint par aucun système.

破 *ha*

離 *ri*

Celui qui a atteint l'étape de *ri* est considéré comme étant un Maître de l'art. Il/elle est devenu/e un des successeurs du Chemin, qui figure l'incarnation de l'art pour tous les autres. Evidemment, on est encore regardé comme un cadet par son enseignant à l'intérieur de la ligne de transmission. Néanmoins, on est égal à n'importe quel autre maître y compris le sien dans la responsabilité de transmettre l'art aux autres. Et par cette transmission continue de la responsabilité, l'art se développe à travers les générations suivantes.

Que le système susmentionné soit encore pratiqué dans l'aïkido d'aujourd'hui au Japon, ou qu'il soit réalisable ici aux Etats-Unis où la culture, le style de vie et le mode de pensée sont si différents, ne m'intéresse pas actuellement. Je suis convaincu, cependant, que ce système amène encore des valeurs profondes à la société actuelle, comme il projette un éclairage essentiel sur la croissance de l'humanité. En outre, il clarifie les responsabilités de l'enseignant et de l'étudiant, et contribue par conséquent à l'établissement d'une relation idéale entre eux.

Quels que soient les changements qui interviendront dans l'aïkido américain dans le futur, il va avoir besoin d'une association très proche avec le Japon. Celle-ci n'est pas limitée à l'aspect technique, mais plus largement ouverte sur une perspective culturelle. La culture existe comme un courant à l'intérieur de l'art où la connaissance, la sagesse, l'expérience et la perspicacité avec le regard sur la croissance humaine peuvent être trouvées à travers l'entraînement physique et spirituel.

Voir tout changement comme un développement créatif est un concept dangereux, spécialement lorsqu'il s'agit d'une reconnaissance affirmative basée sur une assertion superficielle de sa propre créativité. Une rude demande d'indépendance de l'art basée sur des raisons politiques ou raciales est également dangereuse, ainsi que la trop forte insistance sur les différences existant entre deux pays (l'Est est l'Est, l'Ouest est l'Ouest, ce genre d'attitude extrême). Ceci est important, spécialement parce que l'aïkido américain dans sa totalité est encore considéré comme étant dans sa jeunesse.

Le changement est inévitable et tout à fait naturel. Cependant, il est illogique de ne penser qu'au changement et ne pas reconnaître les choses qui ne changent pas. Les changements dérivent des différences, et leur contrepartie, la pérennité, vient de quelque chose de commun et d'uni entre les différences, à travers quoi la valeur de l'art devient un bien universel ou la propriété de la race humaine.

Si l'on met de l'importance sur une part qui change ou sur une part qui ne change pas, il est nécessaire de trouver le juste équilibre. Finalement, c'est *shoshin* qui va apporter aux deux un bon éclairage et le sens de l'équilibre.

En analyse finale, c'est peut-être de *shoshin* dont l'aïkido américain dans son ensemble a besoin, pour être sincèrement créatif et indépendant dans le futur.

*NB. l'aïkido européen est tout autant concerné que l'aïkido américain.*





Andrzej Sarnacki

## AIKIDO DANS UNE PERSPECTIVE CHRÉTIENNE

Beaucoup de chrétiens qui commencent à pratiquer l'aïkido se demandent si, ce faisant, ils ne vont pas à l'encontre de leur foi. On trouve quelquefois de la littérature qui prétend exposer « la vraie nature » de l'aïkido, comme démoniaque à l'origine et dangereuse dans ses assertions. Pour confirmer cette thèse, on peut citer quelques histoires personnelles d'ex-pratiquants d'aïkido, qui ont fait l'expérience d'une certaine sorte de « possession », de désordres psychiques, de rêves traumatisants ou de pensées néfastes. L'aïkido a aussi été présenté comme un des éléments « New Age » importé d'Extrême-Orient, avec son influence occulte. Il va sans dire que l'on peut trouver dans la tradition chrétienne beaucoup d'arguments et un vocabulaire fort, que l'on peut utiliser pour défendre « la vraie foi ».

Je m'interroge aussi sur la relation entre le christianisme et l'aïkido. Lorsque j'ai commencé à pratiquer l'aïkido, il y a une décennie, j'ai décidé d'être vigilant quant à toutes les influences spirituellement nocives. Je dois admettre qu'en même temps, solidement ancré dans ma foi, je n'avais pas peur que ma croyance soit confrontée à de possibles défis. Pendant toutes ces années, en suivant des entraînements d'aïkido en Pologne, en Allemagne et aux Etats-Unis, j'ai rencontré bon nombre de personnes qui étaient curieuses de mon statut de Jésuite dans l'aïkido. Leurs motivations et leur spiritualité m'intéressaient également, comme de savoir si et à quel point les nombreuses heures de pratique et (généralement moins) de méditation, avaient changé leur vie.

J'aimerais dire d'abord, après toutes ces années, que je n'ai remarqué aucune influence négative venant de l'aïkido et détériorant ma foi, ou une attitude générale envers moi ou les autres. Au contraire, ma pratique s'est alliée en douceur à toutes mes activités, à ma vie de prêtre et à mon identité chrétienne. Cela n'a pas été un défi à ma foi, mais plutôt une expérience intéressante que de devenir plus confiant dans mon corps, dans mes mouvements, mes attitudes physiques et mentales, et dans beaucoup d'autres éléments de cet art magnifique qui demande tant d'engagement. Il y a là une ressemblance frappante entre le fait d'être en harmonie avec son esprit et celui d'avoir davantage de contrôle sur son propre corps. L'aïkido aide à mieux réaliser cette union. On devrait aussi reconnaître à l'aïkido l'amélioration du respect de soi-même, de l'auto-discipline, de la persévérance, du courage, du développe-

ment de l'amitié et, naturellement, de l'amélioration de son état de santé.

Un des problèmes que les chrétiens peuvent avoir avec l'aïkido est qu'il est injustement perçu comme une part du « paquet New Age ». Alors que le mouvement New Age est clairement non-chrétien dans ses affirmations, l'aïkido a sa propre « philosophie » qui peut se concilier avec la foi en Jésus-Christ. Les principes de ne pas faire de mal, de s'éloigner de la ligne d'attaque, de maîtriser son agressivité, la nécessité de se dominer et de garder son sang-froid ainsi que de montrer son respect aux autres, correspond bien à l'esprit chrétien. Il n'y a pas d'intentions cachées en aïkido, pas de stratagèmes sectaires ou de connaissances secrètes. Même si l'on peut rencontrer des gens qui parlent de l'aïkido dans le sens de pouvoirs surnaturels ou extraordinaires, je le vois plus comme une aberration et une interprétation personnelle orgueilleuse, que comme une pratique courante ou un courant dominant.

Le christianisme, comme je l'entends et comme je le vis, ne diabolise pas la réalité. Le monde, les gens et d'abord l'esprit humain ont été créés par Dieu comme un bien essentiel. Chaque être humain est appelé à être libre et à faire bon usage de sa libre volonté. Il m'apparaît dès lors que l'on ne peut se contaminer soi-même par le mal de la même manière qu'avec une grippe ou la tuberculose. Même si une chose est néfaste, elle ne peut pas nous infecter contre notre volonté, sans que nous y ouvrons la porte. J'écris ceci en opposition à quelques croyances en la nature du mal qui prétendent que l'on peut être « possédé » en quelque sorte automatiquement, juste en se trouvant en présence de quelqu'un ou de quelque chose de malfaisant. L'aïkido ne signifie le mal en aucune manière. Même s'il contient des éléments qui ne sont pas connus de la tradition chrétienne, il n'y a pas besoin d'avoir peur, mais il faut faire un effort d'interprétation et d'ajustement.

Quand il arrive que l'on éprouve de nouvelles sensations émotionnelles (psychiques) après avoir commencé l'aïkido, ceci est plutôt dû à notre propre condition générale. L'aïkido aide à devenir plus confiant, plus présent dans le moment, et plus en adéquation avec soi-même. Cela signifie quelquefois que l'on peut découvrir des vérités à propos de soi-même qui nous étaient restées inconnues jusque là. Les témoignages de « rêves terrifiants » ou de « sentiments de possession » prouvent que l'aïkido peut nous ouvrir certains domai-

nes, dans lesquels nos peurs et nos anxiétés sont enfermées. Des révélations comme celles décrites ci-dessus arrivent aussi à beaucoup d'entre nous, lorsque nous commençons à pratiquer la méditation chrétienne (ou autre).

Quelqu'un qui vit d'une manière ou d'une autre en ne réfléchissant pas trop découvrir peut-être un étrange côté de lui-même, juste par de simples exercices conscients. Il n'y a rien là d'extraordinaire, ce n'est qu'une réflexion normale à propos de qui nous sommes au plus profond de nous-mêmes. Bien que l'anthropologie chrétienne prétende que nous sommes fondamentalement bons, il existe aussi un « côté sombre », proche de notre vie intérieure, qui peut nous effrayer quand quelqu'un essaie de se rapprocher de nous avec le sien propre. C'est pourquoi, dans l'Église catholique, nous avons une tradition de guide spirituel. Cette pratique a été expérimentée depuis des siècles, parce que lorsque nous sortons de notre sphère la plus intime, nous nous sentons souvent sans aide et ressentons un grand besoin d'assistance.

Il y a cependant une occasion, je crois, où l'aïkido peut intervenir négativement dans la vie spirituelle de quelqu'un. Cela arrive lorsque l'on commence à traiter l'aïkido comme une religion. Par une espèce de divinisation particulière, l'aïkido peut devenir dans cette circonstance un sujet de dévotion auto-suffisant, un enseignement qui fournit toutes les réponses cruciales à l'existence humaine, et même d'une manière ou d'une autre une voie de salut personnelle (qui inclut l'attente de la résolution de tous les problèmes et la cicatrization de toutes les blessures). Je ne considère pas l'aïkido comme une religion, et je ne l'ai jamais entendu revendiqué comme telle. Néanmoins, je peux voir que certains aikidokas, fascinés par cet art, peuvent attendre plus de l'aïkido que ce qu'il promet et peut réellement offrir.

Ceci arrive dans d'autres cas, non seulement avec l'aïkido. On peut facilement traiter l'argent de manière religieuse. Mais ce n'est pas l'argent qu'il faut blâmer. Certains considèrent la science comme la réalité suprême. Cela ne signifie pas que la science soit démoniaque. Et qui sait combien de gens attendent de l'autre d'être leur centre du monde, attendant qu'il/elle leur donne le sens de leur vie et soit la garantie indiscutable de leur vrai bonheur. Toutes ces déclarations prises à la lettre mettraient de côté la religion et son enseignement dans

le rôle central de Dieu. Mais cela ne veut pas dire qu'un amour vrai soit faux. Le problème, d'un point de vue chrétien, ne réside pas quelque part à l'extérieur, mais dans la plus fondamentale confusion intérieure avec la place de Dieu dans sa propre vie.

Mon impression générale est que l'aïkido seul n'a pas un grand impact sur la vie spirituelle. Cela peut sonner comme quelque peu choquant à ceux qui considèrent l'aïkido comme un facteur spirituel important dans leur vie. Je voudrais vous assurer que ce n'est pas mon intention de vous troubler et encore moins de juger votre vie spirituelle. Je ne peux parler que pour moi-même, selon ma propre expérience, qui est redevable pour beaucoup à la tradition chrétienne et à la spiritualité jésuite. Je voudrais dire en fait que l'aïkido ne va pas défier ce que je considère comme le cœur du message chrétien, qui est une relation personnelle à Dieu qui croît à travers la vie de prêtre, des sacrements, des différents événements de la vie, des relations et de ses propres décisions. Si quelqu'un hésite à pratiquer l'aïkido à cause des principes religieux, je lui conseillerais de garder les principes de sa foi, de prier (méditer) chaque jour, de faire partie d'une vivante communauté de foi et de mener une existence selon les sacrements (pour les catholiques). Ainsi il pourra pratiquer l'aïkido sans restriction. Si, en tant que chrétien, vous ne pratiquez pas une vie de foi, beaucoup de choses peuvent vous nuire et vous égarer. Être un chrétien est une chose pratique qui signifie vivre sans peur.

*Andrzej Sarnacki, Jésuite et Shodan.*

## LE HAKAMA



Suzanne Brunner  
RYU SEKI KAI  
Lausanne

Le *hakama* est l'habit traditionnel des samouraïs et des classes nobles japonaises depuis le Moyen-Age. Son nom vient du mot *hakamo* ; on le remarque dans le *Kojiki*, les chroniques historiques qui couvrent la période allant de la création du Japon en 660 av. J.-C. jusqu'en 628. On le retrouve dans *Nihonshoki*, soit les annales historiques rédigées en 720. Bien sûr, il a évolué au cours des époques. Dans les temps anciens, ce pantalon très large était porté par les femmes. Il a ensuite fait partie de l'équipement des samouraïs, comme protection des jambes contre les arbustes, les ronces, la pierraille. L'élargissement à l'entrejambe devait faciliter la monte. Plus tard, ils ont continué à le porter comme signe distinctif de leur qualité de guerrier.

Le *hakama* d'aïkido est une survivance du vêtement des *bushi* à cheval. Tout en laissant une grande liberté de mouvements et en les embellissant, il sert à masquer les déplacements. Le petit soutien rigide, *koshi ita*, dans le dos, protège celui-ci et aide à un bon maintien. Les *himo* sont les lanières servant à l'attacher. Il se porte en noir ou en bleu ; il en existe de blancs pour la pratique du iaido dans certaines écoles, le blanc étant le symbole de la pureté.

Saïto Sensei rapporte que O'Sensei était catégorique sur le fait que tous les pratiquants d'aïkido devaient revêtir le *hakama*. Il ne considérait pas celui-ci comme lié au grade ou à l'ancienneté. Le seul choix de le porter ou non était de nature financière. Les élèves pratiquaient donc sans *hakama*, jusqu'à ce qu'ils aient les moyens de s'en acheter un.

L'autorisation de le revêtir à partir d'un certain niveau est donc une question d'interprétation moderne et ne représente pas la marque de la progression dans la pratique de cet art

Les plis du *hakama* ont une signification : ils représentent les sept vertus du *budo* et les traditions

qui ont perduré à travers les générations. O'Sensei disait que « l'aïkido étant issu de l'esprit du *bushido*, nous devons nous efforcer dans notre pratique de polir les sept vertus traditionnelles ».

Les deux plis à l'arrière du *hakama* proviennent d'un mythe japonais, selon lequel les dieux de la guerre, à l'époque de l'unification nationale du Japon, aidèrent le dieu du soleil dans son projet et travaillèrent ensemble à édifier la nation en ne mettant en œuvre que leur dignité, sans recourir aux armes. Chacun des deux plis symbolise un des dieux de la guerre. Le *koshi ita*, qui les rassemble, représente le dieu du soleil et figure l'harmonie, le *Wa*.

Ces deux plis sont :

**Chu** (loyauté) : loyauté et fidélité. Ces valeurs dans notre société peuvent paraître obsolètes, alors même que l'aïkidoka devrait s'engager à une fidélité et un respect totaux envers les

règles de son école, comme le samouraï envers son maître. Ces qualités reflètent la droiture du corps et de l'esprit du pratiquant.

**Koh** (piété) : cette vertu en art martial se comprend dans le sens de respect des valeurs des pratiques du *budo*.

Les plis sur le devant du *hakama* évoquent les cinq principes moraux qui reflètent la vraie nature du *bushido* : de droite à gauche lorsqu'on en est revêtu :

**Jin** (bienveillance et générosité) : la bienveillance (de bien et de veillant, lat. bene et volentia) suppose le bien que l'on veut à quelqu'un, le respect des autres, l'attention qu'on leur accorde et le souci de ne jamais causer volontairement de trouble ni de peine .

**Gi** (honneur et justice) : l'honneur est la dignité morale ; il passe par le respect que l'on a de soi-même et d'autrui, et des principes moraux que l'on considère comme justes.

**Rei** (courtoisie, étiquette) : est un ensemble de comportements visant à exprimer la reconnaissance et l'intérêt portés aux autres, et la considération qu'on leur accorde en tant que personne ayant des sentiments. L'étiquette, aussi appelée bienséance, est l'ensemble des règles qui sont la marque de la courtoisie.



**Chi** (sagesse et intelligence) : la sagesse est l'aptitude à distinguer en toutes choses le positif du négatif, à s'accorder aux événements et aux choses que l'importance qu'ils ont sans perdre sa sérénité.

**Shin** (sincérité) : sans la sincérité, la pratique d'un art martial n'est que mensonge, tromperie et faux-semblant. La sincérité doit susciter la confiance. Sincère, l'engagement doit être total et sans équivoque.

Revêtir le *hakama* nous invite à perpétuer les valeurs traditionnelles du *bushido*, à y réfléchir et à essayer d'y être fidèles, à l'intérieur mais également hors de notre pratique.

(D'après Morihei Ueshiba, les infos du CTIR-Aikibudo et divers sites internationaux)



## La flûte et le tambour

Ces deux instruments de musique apparaissent les premiers dans l'histoire de l'humanité. Sur les sites préhistoriques, on trouve des traces d'aérophones (instruments à vent) de toutes sortes, taillés dans des crocs d'animaux sauvages, dans des cornes, des pierres, des coquillages. Quant aux percussions, on imagine sans mal nos premiers ancêtres tentant de reproduire le rythme des battements du cœur dans leur poitrine à l'aide de tout ce qui leur tombe sous la main, bâtons, pierres ou crâne arraché au squelette d'un des leurs. À la fin d'un bon repas, se frappant les mains sur le ventre, notre ancêtre de la préhistoire module le son en gonflant et en creusant son abdomen.

La pratique de l'aïkido, telle que je me la représente, nécessite d'acquiescer :

- une bonne forme physique, tant au niveau des capacités musculaires et des articulations ;
- une maîtrise du « vocabulaire » composé de formes propres à l'aïkido, déplacements, attaques, saisies, projections, immobilisations, etc., le tout combiné et répertorié en termes japonais à mémoriser le plus tôt possible ;
- une capacité de se représenter mentalement et en temps réel son propre corps en mouvement et celui de son partenaire, le tout ne formant qu'une seule entité dynamique traversée par des forces qu'il convient d'harmoniser ;

- une maîtrise et une conscience de sa respiration, et de ce qu'elle met en jeu au plan musculaire et sanguin, car c'est cette fonction vitale qui nous relie au grand Tout de l'Univers, et par conséquent nous permet de nous harmoniser avec notre partenaire à tout moment.

Cette formulation est bien sûr schématique et son caractère par trop analytique, pour les besoins de l'exposé, fait perdre de vue l'essentiel, à savoir que l'aïkido est une pratique vivante et ne peut se découper en tranches. Dans ma pratique, il m'importe de développer ces différentes aptitudes dans chaque exercice que j'entreprends ou que j'enseigne, et ce dès le premier pas sur le tatami.

Parmi ces aptitudes, la maîtrise et la bonne utilisation de la respiration dans la pratique concentrent aujourd'hui toute mon attention. J'ai l'impression que c'est par là que passe maintenant ma capacité à évoluer dans la voie de l'aïkido. La pratique intensive de zazen lors de sesshin prolongées m'en a convaincu.

Pendant la rohatsu sesshin au DaiBosatsu Zendo de Bleacher Lake dans les montagnes Catskills (NY state), une étrange course de vitesse a lieu plusieurs fois par jour au moment des entretiens personnels (docusan) avec Edo Roshi. Les premiers arrivés sont les premiers servis ! Aussi, au coup de cloche, tout le monde sort brusquement de sa méditation, saute sur ses pieds et se rue dans une grande bousculade en direction du Dharma Hall où se forment les files d'attente. Le jeu est bien sûr d'arriver le premier et surtout de gagner des places sur ceux ou celles qui sont assis plus près de la porte et sont donc favorisés. La seule façon d'y parvenir : ne pas attendre le coup de la cloche, l'ignorer, et au contraire rester concentré sur sa respiration comme si de rien n'était. Laisser son diaphragme détendu rythmer le cours de la vie qui palpète en soi, condition *sine qua non* de la spontanéité. Au coup de cloche, c'est alors d'instinct que le corps se ramasse et bondit, gagnant ainsi sur ses voisins les précieux centièmes de seconde qui font la différence. Sinon, l'anxiété de l'attente empêche une bonne respiration et tétanise les muscles qui perdent cette capacité de réagir soudainement.

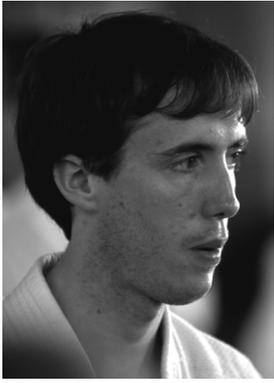
La flûte et le tambour, cette image m'aide à garder sans cesse à l'esprit ce qui me paraît aujourd'hui le plus difficile à réaliser. La flûte, image de la circulation de l'air dans le corps, condition de sa souplesse et de sa disponibilité à tout moment. Le tambour, image d'un ventre détendu, grâce à la maîtrise du diaphragme, condition d'une respiration dynamique et réactive.

C'est ainsi que reliés à l'Univers par la respiration, nous sommes les uns et les autres parties prenantes d'une seule et même palpitation, celle que nous touchons parfois du doigt dans la perfection d'une forme d'aïkido accomplie, à jamais disparue, toujours à rechercher.

Joël BERTRAND  
shidoïn, yondan.  
GEN NEI KAN  
Mialet



Hôtei passant un gué. Peinture zen de Fûgai (1568 - 1654)



Florent Liardet  
RYU SEKI KAI  
Lausanne

## VERS SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE

### Esquisses de réflexions au fil du chemin

Durant les deux mois de pérégrination qui me menèrent du Puy-en-Velay à Saint Jacques de Compostelle, chaque nouvelle journée apportait son lot d'expériences : le froid mordant de la traversée des Pyrénées, la marche sous la pluie au bord d'une nationale chargée, le spectacle sublime d'un lever de soleil espagnol ou encore la contemplation de la lune au bord d'un vieux lavoir par une fraîche matinée... Lorsque l'on fait une marche au long cours, on a le temps et on ne fait pas grand-chose. Ceux qui prétendent que franchir les 1500 km qui séparent ces deux villes est une prouesse physique se trompent. Il ne s'agit « que » de mettre un pied devant l'autre, cinq à six heures par jour durant deux mois. Le véritable défi s'est trouvé dans mon cas à 1m77 plus haut, dans ma tête. En effet, bercé par cette inlassable cadence à deux temps et immergé dans l'étendue des espaces traversés, l'esprit a vite tendance à s'échapper et à s'emballer dans toutes sortes de pensées. Il n'y a pas de meilleur engrais pour un esprit fertile que la marche.

Au début, il ne faut tout de même pas le nier, c'est principalement les cloques, les courbatures et autres douleurs qui s'imposent à la pensée. Mais après quelques centaines de kilomètres, le nombre de sujets médités en une seule et même journée, donne à lui seul le tournis. Parmi les thèmes de ces réflexions se trouva, bien entendu, l'aïkido. Il fut même si présent que je pourrais, sans grandes difficultés, dissenter durant des pages sur les liens possibles à nouer entre les enseignements du chemin et ceux reçus lors de ma pratique. J'ai d'ailleurs à de nombreuses reprises tenté de prendre la plume, mais à l'évidence je n'avais pas encore suffisamment digéré cette expérience pour aboutir à un résultat satisfaisant. Ce fut la lecture du numéro de janvier 2008 de Shiun qui me décida à m'y mettre pour de bon. Il m'a en effet sauté aux yeux que trois expériences très marquantes pour moi illustrent les notions de AI KI et DO. Je prendrai ces expériences dans l'ordre chronologique de leur apparition, la nature et le chemin ne semblant pas respecter la syntaxe japonaise.

**DO** Quoi de plus naturel alors que l'on avance sur un chemin, que de réfléchir à la nature de ce chemin. Il m'est rapidement apparu que cette marche est en fait une longue métaphore de la vie avec une naissance, une croissance, des moments de doutes. On est parfois blasé du énième lever de soleil, parfois l'on se surprend à regarder de haut ce petit marcheur qui n'est là que pour faire une centaine de kilomètres ; puis les regrets, une certaine prise de conscience du chemin parcouru, quelquefois la sagesse et enfin l'arrivée, la mort, que l'on aie rejoint son but ou non. A force d'y penser je prends conscience qu'il en va de même pour chaque chose d'importance que l'on entreprend dans la vie. Chaque étape parcourue apporte son lot de difficultés et celles-ci ont plutôt tendance à aller crescendo : les douleurs du débutant, l'arrogance de l'ignorant qui croit savoir, puis enfin la peine de rester curieux alors que l'on croit avoir tout vu. A mon retour il m'a fallu du temps et quelques efforts pour me re-centrer, pour retrouver ma place de jeune homme qui a encore tout à découvrir et non pas l'esprit de vieillard aigri qui m'habita vers la fin de mon périple.

**AI** La Galice, région au nord ouest de l'Espagne, subit un climat semblable à celui de la Bretagne entre septembre et avril. En revanche, les mois estivaux sont extrêmement secs et les feux de forêt n'y sont pas rares. La capitale, Santiago de Compostela, est entourée d'immenses forêts d'eucalyptus, essence introduite ici pour la fabrication du papier et qui, à ma grande surprise, n'en connaissant que les feuilles vues sur les paquets de bonbons pour la gorge, sont des arbres splendides, hauts et larges. Un mois avant que je ne foule la terre galicienne, ses forêts furent complètement détruites par un incendie particulièrement violent et long. Ainsi à mon arrivée, ces immenses forêts n'étaient plus. Les eucalyptus étaient brûlés sur toute leur longueur et seules quelques feuilles de la canopée avaient survécu. La terre mélangée à la cendre était terne et sale. Il ne restait que d'immenses champs de batailles sur lesquels plus aucune vie ne semblait possible. Et pourtant, aucun de ces arbres, les grands comme les petits, n'était mort. Bien au contraire, des dizaines de nouvelles petites branches se frayaient un chemin à travers l'écorce brûlée à hauteur d'homme. N'est-ce pas là un magnifique exemple d'adaptation? La vie cherche naturellement à se battre pour perdurer en s'adaptant aux nouvelles situations qui lui sont présentées et même les situations les plus extrêmes n'en viennent pas facilement à bout. Ainsi, il en va de même pour l'homme qui se bat pour sa survie personnelle ou celle de son groupe. En y songeant il m'apparait pourtant qu'il existe deux sortes de combat, différenciés uniquement par la volonté que les hommes y insufflent : se battre pour détruire son adversaire ou se battre pour défendre sa vie ou celle des siens. Ceci me rappelle une phrase d'O Sensei lue il y a quelques années et qui marqua le début de ma pratique : « La Voie du Guerrier n'est pas de détruire et de tuer mais d'entretenir la vie, de créer continuellement. » Bien que le résultat pour notre adversaire puisse être identique dans les deux cas – la défaite – la différence est énorme.

**KI** Comme beaucoup d'étudiants en arts martiaux, je suis depuis longtemps intéressé par le ki, cette énergie vitale dont tant de livres parlent de manière plus ou moins new age. J'ai d'ailleurs toujours souhaité en faire l'expérience mais je ne me doutais pas alors que ce serait par son absence.

Après soixante quatre jours de marche, mon expédition touche enfin à sa fin. Me voilà perdu dans les ruelles de St Jacques de Compostelle, ville d'un peu moins de cent mille habitants, à la recherche de la cathédrale ou de n'importe quel endroit où je pourrai me sentir véritablement arrivé. Plus les minutes passent, plus je sens s'exacerber la tension nerveuse. Ma patience fond littéralement, je veux arriver maintenant, tout de suite. Alors que je ne suis séparé que d'un petit kilomètre de mon objectif, mon mental s'effondre complètement.

Lorsque je rejoins finalement « la rue des pèlerins », celle où les magasins de souvenirs fleurissent sous chaque arcade, je sens mon énergie vitale s'échapper de mon corps. Je ne suis plus étanche. L'image qui me vient est celle d'un pneu dont l'air s'échappe. Je ne profite absolument pas du fait d'être arrivé. Après avoir loué une chambre d'hôtel, pour avoir un peu de confort, j'essaie de me reposer mais il m'est totalement impossible de dormir. Le lendemain, je me lève pourtant de bonne heure, avec l'envie de continuer à marcher les trois dernières journées me séparant de Fisterra, la pointe extrême occidentale de l'Europe, et de l'océan. Je pars donc conscient de faire une erreur et de ne plus avoir la force d'avancer. Après une heure et demie sous la pluie, je passe devant un arrêt de bus en direction de St Jacques : énorme tentation. J'ai froid, mon dos me fait mal et mes reins se serrent. Finalement le cœur brisé par le dilemme, j'abandonne. Cet abandon en fin de parcours va ternir encore un peu plus ma « victoire » sur mon objectif premier. Dès ce moment je me sens mourir et je meurs à la fois de façon imagée, symbolique et quasi réelle.

Cette sensation va durer pendant des mois après mon retour en Suisse. Aujourd'hui encore, il m'est difficile de trouver des explications à ce « burn out » soudain, alors que la veille de mon arrivée je me sentais encore bien. Pourtant, avec du recul, je me rends compte qu'il s'agissait bel et bien de l'achèvement d'une étape et du commencement d'une autre.

Peut-on renaître sans mourir ?





## RICKSHAW

L'été dernier, j'avais très envie d'accompagner Amnon Sensei au stage d'Uzès.

Malheureusement, comme la plupart de nous autres aikido-kas, je n'avais pas les moyens nécessaires pour acheter le billet d'avion pour aller jusque là ; et prendre une voiture depuis Israël n'est pas possible (et pas uniquement parce que je n'en possède pas). J'ai donc décidé de me trouver un petit travail du soir, qui me permettrait de gagner le supplément d'argent dont j'avais besoin pour participer au stage avec Chiba Sensei, et de retrouver tous nos amis des quatre coins de l'Europe.

Un de mes amis m'a suggéré de travailler comme conducteur de rickshaw (cyclo-pousse) dans la zone touristique de Tel Aviv. J'ai d'abord trouvé que cette sorte de haute école d'été n'était pas un job pour moi, et je n'avais pas envie de supporter le comportement discutable de clients ennuyeux ! Mais quand j'ai commencé à travailler, j'ai appris à apprécier l'interaction entre mes clients et moi, comment je pouvais contrôler l'atmosphère alentour. J'étais heureux de voir les clients se réjouir et être souriants quand ils montaient dans le véhicule. Parce que j'étais de bonne humeur, même les gens qui avaient l'air bourru s'amusaient comme des petits enfants à faire l'expérience du rickshaw.

Ainsi, cette expérience intéressante d'une interaction positive m'a procuré assez d'argent pour aller à Uzès et m'a gardé en assez bonne forme.



*La petite Myrto fait le bonheur de Jenny Flower depuis la mi-novembre.*

*Félicitations et meilleurs voeux.*

## LES NOUVEAUX GRADES DE 2008

pour ce que l'on en sait!!!

### 4e dan

Joël Bertrand, GEN NEI KAN, Mialet  
 Anne Ducouret, AN JYU KAN, CAP de Paris  
 Piotr Masztalerz, SEN NEN SUGI, Wroclawska sekcja aikido  
 Daniel Wiedmann, GEN YO KAN, aikikai de Strasbourg

### 3e dan

Hans-Peter Höpp, Aikido Dojo Uni Münster  
 Zbignew Dudzic, SEN NEN SUGI, Wroclaw aikido club

### 2e dan

Carole Czaja, GEN YO KAN, aikikai de Strasbourg  
 Michel Nuemann, DAI JYO KAN, Bagnols  
 Fabrice Mahieux, DAI JYO KAN, Bagnols

### 1er dan

Loui Abeshi, Athens aikikai  
 Cyrille Benoît, AN JYU KAN, CAP de Paris  
 Krzysztof Chlapinski, SEN NEN SUGI, Wroclaw aikido club  
 Zbignew Kosior, SEN NEN SUGI, Wroclaw aikido club  
 Jean-Gabriel Massadier, AN JYU KAN, CAP de Paris  
 Rafal Michalak, SEN NEN SUGI, Wroclawska sekcja aikido  
 Claudia Neyhouser, GEN YO KAN, aikikai de Strasbourg  
 Christophe Neyhouser, GEN YO KAN, aikikai de Strasbourg  
 Sylvain Rio, AN JYU KAN, CAP de Paris  
 Marion van Ee, GEN YO KAN, aikikai de Strasbourg

### Shidoïn

Joël Bertrand, GEN NEI KAN, Mialet  
 Barbara Imboden, SHO GI KAN, Berne  
 Piotr Masztalerz, SEN NEN SUGI, Wroclawska sekcja aikido

### Fukushidoïn

Zbignew Dudzic, SEN NEN SUGI, Wroclaw aikido club  
 Paule Helmbacher, Aikikai de Cronembourg  
 Hans-Peter Höpp, Aikido Dojo Uni Münster  
 Alexandre Pigeollot, GEN YO KAN, aikikai de Strasbourg  
 Kyros Tsanes, Aikido de Kythira

### Shoden armes

Joël Bertrand, GEN NEI KAN, Mialet  
 Anne Ducouret, AN JYU KAN, CAP de Paris  
 Jacek Kochaniec, SEN NEN SUGI, Wroclawska sekcja aikido  
 Piotr Masztalerz, SEN NEN SUGI, Wroclawska sekcja aikido  
 Jürgen Schwendinger, O SEN KAN, Aikikai Dornbirn

### Shoden batto-ho

Jacek Kochaniec, SEN NEN SUGI, Wroclawska sekcja aikido  
 Piotr Masztalerz, SEN NEN SUGI, Wroclawska sekcja aikido  
 Jürgen Schwendinger, O SEN KAN, Aikikai Dornbirn