

Chiba sensei met en évidence les difficultés de l'enseignement de l'aïkido aux enfants

Je ne suis pas un expert de l'aïkido appliqué aux enfants, car mon expérience en la matière est limitée comparée à celle que j'ai avec les adultes. De plus cette expérience est limitée à des japonais et à des enfants familiers de la culture japonaise. Il y a donc des personnes plus qualifiées que moi pour traiter des spécificités de l'entraînement des enfants. Je souhaite que nous puissions partager leur expérience et leurs connaissances afin d'acquérir plus de compétence sur ce sujet.

L'aïkido pour l'enfant est important car son devenir dépend d'eux dans ce pays (les US), mais aussi car c'est un domaine à développer pour que l'aïkido soit vraiment intégré dans cette société.

Je suis reconnaissant envers les enseignants qui ont conduit ces dernières années, une étude extensive sur le sujet au sein de la 'USAF Western Region'. Ils ont œuvrés pour élargir nos connaissances dans ce domaine et partagent volontiers ce qu'ils ont

appris. Je considère leur contribution comme primordiale et j'apprécie à sa juste valeur leur amour et leurs attentions pour ces jeunes.



Démonstration de Chiba Sensei, à Warminster en aout 1996

Photo: Franco Chen

Je constate que leur travail et leurs études, visent d'abord à développer les compétences nécessaires aux enfants pour qu'ils puissent aborder ensuite les méthodes

suite en page 2

CONTENTS

- 1 L'Aïkido et les enfants Shihan TK Chiba
- 7 L'art de l'harmonie Christina Vaccaro
- 9 Face à soi Julie Gouthez
- 10 S&BB Spring course Malcolm Blackwood
- 10 Le stage de printemps du Birankai britannique Stuart Lovering
- 11 Annonces

31 septembre 2018 : Date limite de reception des articles pour l'édition de novembre 2018



Le Birankai en Europe

Fondateur

TK Chiba Shihan 8e dan



Shihankai Birankai Européen

Gabriel Valibouze 7e dan, Birankai France

Tony Cassells 7e dan, Birankai Royaume-Uni

Chris Mooney 7e dan, Birankai Royaume-Uni

Milke Flynn 7e dan, Scottish et Borders Birankai

Norberto Chiesa 6e dan, Birankai France

Dee Chen 6e dan, Birankai Royaume-Uni

Daniel Brunner 6e dan, Birankai Suisse

Patrick Barthélémy 6e dan Birankai France

Joe Curran 6e dan, Birankai Royaume-Uni

Pays membres

Birankai Autriche

Birankai France

Birankai Allemagne

Birankai Hellénique

Birankai Israël

Birankai Pologne

Birankai Portugal

Birankai Suisse

Birankai britannique

Scottish et Borders Birankai

Le Musubi BE est publié deux fois par an en mai et novembre. L'édition en anglais est disponible sur britishbirankai.com et l'édition en français sur 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 (English) : Dee Chen
deechen626@gmail.com

Rédacteur (French) :

Jean-luc Busmey jlbusemey@neuf.fr

Éditeur adjoint : Wellington Tsang
wellington.tsang@gmail.com

Conseiller en graphisme :
Franco Chen

© Copyright 2018

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

L'Aikido et les enfants...

suite de la page 1

d'entraînement et les techniques de l'aikido traditionnel. Si je comprends bien, l'entraînement 'pré-aikido' est destiné à des enfants assez jeunes entre cinq et huit ans.

A mon avis, ce genre d'entraînement ne doit pas obligatoirement être limité à cette tranche d'âge. La société devenant de plus en plus mécanisée, les enfants se retrouvent de plus en plus isolés de leur environnement naturel. Cela perturbe le développement de leurs capacités physiques et mentales de diverses manières et perturbe la coordination, les réflexes, la vigilance et l'équilibre, qui autrement se développeraient plus ou moins naturellement au contact avec l'environnement.

De plus d'autres aspects liés au changement de style de vie, perturbent le développement des enfants. Par exemple le régime alimentaire qui se compose d'un excès de nourritures artificielles de qualité inférieure ('fast Food' ou plateaux repas TV). Ou encore avec le système éducatif qui donne la priorité au développement intellectuel. En conséquence de quoi, il semble y avoir de plus en plus d'enfants qui n'ont pas le niveau de développement de leurs capacités physiques naturelles, qui devrait être leur à cet âge.

Ce qui m'a paru intéressant et étonnant dans ce programme d'aikido pour les enfants, est le fait que tout en ne subissant aucune pression ou stress pour apprendre des techniques traditionnelles, il vise

à faire ressortir leurs compétences élémentaires en participant à des jeux spécialement créés dans ce but, dans un environnement ludique et plaisant. Les principes sous-jacents semblent être de révéler le potentiel déjà présent dans chaque enfant, plutôt que de les forcer à apprendre.

Cependant je ne suis pas persuadé qu'à ce stade le programme puisse intégrer le concept de discipline qui est si particulier aux arts martiaux. Dans l'entraînement traditionnel, les pratiquants sont soumis à un stress physique et psychologique qui les prépare à faire face à l'adversité de certaines situations, sans tomber dans la complaisance d'esprit. Il s'agit d'un élément indispensable de développement d'un esprit d'endurance, d'entreprise, de concentration, de vigilance etc. Apprendre la technique est une chose mais aborder une situation quand elle se produit et y survivre, en est.

Si le but ultime de l'étude d'un art martial est de maîtriser la technique, alors l'apprentissage peut être basé sur la maîtrise technique de l'art sans s'occuper des aspects de développement du caractère. Il s'agit d'une démarche d'objectif et l'entraînement devient un moyen de réaliser cet objectif. Mais cela ne correspond cependant pas à la vérité des arts martiaux, qui attache de l'importance au fait d'être juste présent et d'agir.

Les concepts de base sous-jacents des loisirs ou activités sportives en occident, sont constitués par un besoin de récréation par rapport aux activités principales, associé à un besoin instinctif de développe-

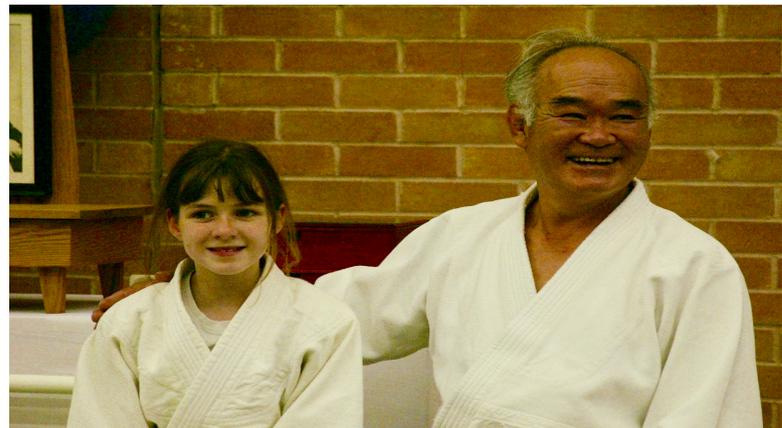


Photo: Milena Kremakova

Stage d'été du Birankai britannique, à Bangor en août 2008



Photo: Franco Chen

志道

Démonstration de Chiba Sensei, à Warminster en août 1996

ment positif pour la société. Les aspects jugés indésirables pour le bien-être de cette société sont systématiquement écartés et l'esprit de ces activités tourne autour du plaisir et de l'affirmation de soi.

Bien que beaucoup des arts martiaux japonais soient devenus des sports, leur développement dans la culture japonaise générale a pris cependant une voie différente de celle prise par le sport en occident. Je ne suis pas qualifié pour en parler en détail, mais les concepts de base reposent sur la discipline, associée à la notion d'abnégation de soi. La discipline dans les arts martiaux japonais, recherche et attache de l'importance au fait d'être là maintenant, de trouver la 'perfection' dans la pratique plutôt que comme une réalisation ou un accomplissement.

Il semble que par consensus, l'aïkido soit considéré comme difficile pour les enfants pour les raisons suivantes :

- Il n'y a pas de compétition et donc il est difficile de s'engager dans l'entraînement.
- Un certain nombre de techniques sont considérées comme dangereuses pour un corps immature.

- L'aïkido nécessite un haut degré de concentration et de présence en pratiquant des enchaînements répétitifs et les enfants ont tendance à s'ennuyer et à perdre intérêt.
- L'aïkido est trop sophistiqué pour être étudié par des enfants.

Ces points constituent effectivement des obstacles dans l'apprentissage de l'art, mais je les considère aussi comme positifs précisément pour ce qu'ils sont. Ils caractérisent l'aïkido et il ne resterait pas grand-chose s'il fallait les éviter. Nous ne devons donc pas craindre de présenter l'aïkido aux enfants, en préservant ces aspects particuliers. Tout en gardant à l'esprit que ces points sont des obstacles potentiels, nous devons les leur présenter sous un jour positif.

Tout d'abord, l'absence de compétition est une valeur essentielle que l'aïkido peut offrir aux enfants. La manière dont on s'engage dans l'entraînement est à rechercher dans cette valeur. La société de nos jours, présente un excès de compétition dans tous les domaines. La valeur de la vie elle-même est considérée en termes de gains, de victoire, de succès etc.

La véritable valeur des personnes

ne peut se révéler en les comparant les uns avec les autres. La base de l'éducation est de chercher comment révéler le potentiel de chaque individu puis à le faire s'épanouir sans se préoccuper du temps nécessaire, de la raison finale ou des préjugés quant à sa qualité. Le seul moyen de favoriser la dignité et la confiance en soi d'un individu est d'aider l'enfant à devenir fier de ce qu'il est et de lui montrer de l'estime. Nous devons les aider à comprendre qu'il n'y a pas de gagnant ou de perdant dans la vie, sauf lorsque nous nous considérons nous même comme gagnant ou perdant. La compétition inculque à l'enfant un sentiment d'échec, lorsqu'il n'arrive pas à réaliser quelque chose qui est hors de sa portée du à son jeune âge.

De plus il est indéniable que l'influence de la compétition dans nos vies, nous mène à considérer le travail, les études et l'entraînement, uniquement comme un moyen d'atteindre ou d'accomplir quelque chose, plutôt que comme les moyens d'une évolution personnelle vers un meilleur potentiel. Ces activités pourraient être utilisées pour nous permettre d'être entiers dans chacune de nos initiatives,

pour apprendre à être purs, présents et engagés dans toutes les actions de la vie.

Je ne suis pas complètement opposé à la compétition si l'on veut garder notre culture en bonne santé. Mais je m'oppose complètement à ce qu'elle devienne une composante majeure de notre société. Je considère comme un atout le fait que l'aïkido soit non-compétitif et j'espère qu'il le restera, surtout si l'on considère que la majorité des arts martiaux japonais le sont devenus. Si l'aïkido est correctement présenté, il peut contre balancer l'excès de compétition, responsable de l'isolement des gens. L'ubiquité de la compétition est un grand danger, car elle nous fait perdre la vision de notre vraie nature et du sens de nos vies. Lorsque cela se produit, ce sont nos enfants qui en souffrent le plus.

De plus il est nécessaire que des professionnels étudient et déterminent les impacts de l'entraînement en aïkido sur des corps immature, spécialement sur de longues durées. Bien que cette approche ouverte, soit assez récente, je n'ai jamais vu ou entendu parler de blessures sérieuses avec ce jeune public, alors que cela arrive avec des adultes. Je ne sais pas si cela est dû au fait que les enfants sont plus souples, mieux équilibrés, plus légers ou plus naturels que les adultes, ou bien si les enseignants sont plus attentifs et attentionnés, ou encore si des efforts délibérés ont été faits pour éviter certaines techniques dans l'entraînement des enfants.

Quant à moi, je mène globalement les classes d'enfant comme pour des adultes (sauf en ce qui concerne les armes) et je trouve que les enfants sont aussi aptes à apprendre qu'eux, à condition d'y apporter plus d'attention et de maintenir un ordre strict pendant les classes. Ce qui est potentiellement dangereux pour des adultes, l'est aussi pour des plus jeunes et vice versa.

Il est aussi nécessaire de noter qu'il y a trois différents types de blessures, pouvant survenir pendant l'entraînement. Le premier type résulte de l'exécution de techniques. Le second type vient des ukemis (par exemple lorsqu'une personne projeté en heurte une autre). Le

troisième type est représenté par les autres 'soi-disant' accidents. Les deux premiers types d'accident sont difficilement évitables, sauf à être plus attentif aux autres, à développer vigilance, présence d'esprit et contrôle de soi : notions bénéfiques aussi bien pour les enfants que pour les adultes.

Nous connaissons mal le troisième type d'accident. Ce que nous savons c'est qu'il existe une différence entre le corps d'un enfant et celui d'un adulte. Mais nous n'avons aucune certitude sur les aspects de l'entraînement qui seraient inappropriés pour le corps d'un enfant. Pour cette raison, j'ai besoin de l'avis d'experts sur le sujet et de la collaboration des dojos ayant un programme pour les enfants.

Le troisième point concernant l'aïkido pour les enfants, est l'ennui ou le désintéressement lié à la répétition de techniques pendant une classe. C'est un sujet plus compliqué. Cela concerne moins les enfants japonais car ils ont généralement plus le sens de la discipline et y sont plus habitués. Le principe des répétitions est un concept fondamental dans l'éducation japonaise. Par exemple, les 996 caractères chinois sont appris par l'écriture répétitive, mémorisant l'ordre des traits, leur forme, leur signification et leur utilisation. Cet apprentissage a lieu à l'âge de 14 ou 15 ans quand les enfants finissent le collège et leurs donnent la possibilité de lire au moins les journaux. Cette forme de répétitions peut être inhabituelle pour des enfants américains, mais il est possible de les éduquer de cette manière, selon la manière dont c'est présenté et de l'habileté de l'enseignant.

J'ai cependant observé que les enfants américains manquent généralement de discipline. Je considère que c'est de la responsabilité de leurs

parents et de leurs encadrants. Ce fut un choc pour moi de voir l'excès de liberté donné aux enfants américains en général et de quelle manière ils sont autorisés à en abuser. Je n'en suis pas sûr, mais je pense qu'à cause de cela, ils ne supportent que les situations qu'ils aiment et dans lesquelles ils éprouvent du plaisir d'une manière émotionnelle et plutôt sensuelle. Comme je l'ai déjà dit, je n'en fait pas reproche aux enfants. On ne leur a pas enseigné la signification d'une véritable liberté individuelle qui n'est jamais acquise sans condition et qui ne s'obtient qu'à travers étude, travail,



Stage d'été en Pologne, août 2007

sueur. La véritable liberté individuelle ne perd jamais son identité, quelque soient les circonstances bonnes ou mauvaises.

La question est de savoir si le désir des enfants correspond vraiment à leurs besoins. Sont-ils capables de juger et de faire la différence entre leurs désirs et les besoins de leur âge. Seront-ils toujours dans des situations agréables aux cours de leur vie ? Si ce n'est pas le cas qu'advient-il d'eux ? Vont-ils se désintéresser de la vie et baisser les bras ? Vont-ils simplement s'effondrer ou bien apprendre

d'une manière brutale ? Je ne peux m'empêcher de m'interroger sur la signification et la force de notre amour pour des enfants dont nous sommes responsables, nous leurs parents ou leur enseignant.

La discipline des arts martiaux favorisent l'éthique, la morale, la vigilance physique et développe le sens des responsabilités, la sensibilité, l'esprit de sacrifice, la loyauté, le courage, l'honnêteté, la concentration et l'équilibre physique et mentale, aussi bien que la maîtrise technique. Ces qualités sont considérées comme les vertus des arts martiaux. Mais plus important encore, l'âme de la discipline cultive l'esprit et renforce l'endurance face à l'adversité.

Cela se fait en permettant de solliciter notre personnalité dans des situations stressantes, créées systématiquement pendant l'entraînement des arts martiaux. Cela ne va pas à l'encontre du principe d'aïkido qui est d'accepter chacun comme il est. L'objectif premier n'est pas de 'réussir' mais juste de pratiquer. Il n'y a de ce fait ni commencement ni de fin prérequis. Il faut accepter les étudiants comme ils sont, créer des situations adaptées et les y laisser travailler. Les expériences subjectives qu'ils en retirent ou ce qu'ils ressentent éventuellement, n'est pas du ressort des enseignants.

La discipline décrite plus haut est traditionnellement acceptée par les familles japonaises qui envoient leurs enfants s'entraîner à un art martial quelconque. Cela est connu en terme de shugyo et de keiko, basés intrinsèquement sur le principe d'exercices d'ascèse utilisés par les disciplines religieuses.

Si nous voulons accepter cette discipline en aïkido, il semble que nous ayons besoin de revoir l'attitude des adultes eux-mêmes et même l'environnement dans lequel vivent les enfants. Comme je l'ai déjà dit, la liberté individuelle n'est pas quelque chose qui s'acquiert inconsciemment, mais quelque chose pour laquelle il faut travailler, sinon cela ne reste qu'une théorie sans substance. Il est certain que pour valoriser l'entraînement en aïkido pour les enfants, coopération entre enseignants et parents

est essentielle. L'attitude qui consiste à dire 'si tu ne veux pas y aller, n'y va pas' est un obstacle à l'entraînement des enfants. Cela les prive de support à un point de leur entraînement ou ils ont le plus besoin de directives et d'encouragement. Les adultes, avec une confiance aveugle dans la liberté et qui en octroient trop à leurs enfants, semblent dire : 'Laissons les enfants s'amuser de façon à ce que nous puissions nous amuser nous-mêmes et qu'ils ne nous dérangent pas'.

Il y a un vieux dicton japonais qui dit 'Les lions poussent leurs petits d'une falaise haute de 100 mètres', ce qui signifie : les mettre dans l'adversité par véritable amour. Une autre maxime dit 'Reste assis sur ton rocher pendant au moins trois ans' ce qui signifie : ne laisse pas ta complaisance être juge dès le début de l'apprentissage ou de l'action, bonne ou mauvaise. L'engagement seul doit être pris en considération pendant trois ans, puis voyons ce que cela donne.

Finalement à savoir si l'aïkido est trop sophistiqué et intellectuel, donc trop difficile pour que des enfants l'étudient. À part le côté philosophique et spirituel de l'entraînement d'aïkido, la maîtrise physique de l'art présente déjà une difficulté pour les enfants. Elle nécessite un certain degré de maturité ou de préparation spirituelle et intellectuelle, pour apprécier ou comprendre la portée des mouvements. Cependant je suis convaincu que ce sont ces mêmes difficultés qui valent la peine d'être enseignées aux enfants.

Je confirme encore une fois que l'essentiel réside dans l'action elle-même et non pas dans sa maîtrise ou ses conséquences. Que la raison de l'action soit l'action elle-même et que les conséquences suivent leur propre voie. Sinon, nous risquons de tomber dans le piège de faire de notre pratique rien de plus qu'un moyen d'obtenir un résultat. Je peux me permettre de dire cela car j'ai une confiance immense en



Stage d'été en Pologne, août 2007

l'aïkido et dans sa pratique.

Afin de pouvoir se déplacer harmonieusement dans un mouvement circulaire et dévier ou neutraliser une attaque, il est nécessaire d'accepter plutôt que d'affronter ou de rejeter. Cela suppose d'atteindre un certain degré d'humanité en terme d'harmonie interne, d'équilibre, d'ordre, d'intellect et de raison, c'est-à-dire avoir finalement de la confiance en soi. Ici encore, l'important n'est pas d'être ou ne pas être capable de le faire, mais simplement de le faire, encore et encore.

Cependant en tant qu'humains, nous ne serons jamais capables de le faire parfaitement. C'est pour cette raison que l'aïkido est considéré comme un exercice de purification à étudier une vie entière. Ce n'est pas limité à la sphère physique, mais inclus aussi le développement psychologique, mental, spirituel et intellectuel de tout l'être. Il est vérifié de façon frappante que des sentiments négatifs tels que la colère, la haine ou la peur empêchent de se mouvoir harmonieusement et poussent au contraire directement vers la confrontation face à une attaque. Dans cet état d'esprit négatif, on ne répond aux événements forts que par une réaction explosive et impulsive de la bête primordiale cachée, ou par une paralysie qui empêche totalement de bouger.



Stage enfant européens à Annweiler en Allemagne, juin 2014

Je préférerais envoyer un enfant que je chéris, étudier l'aïkido plutôt que de lui apprendre à donner des coups de pieds et de poing, habiletés plus clairement associées aux cotés primitif et instinctifs de l'homme. On peut arguer que l'aïkido n'est pas applicable à des situations réelles. En dépit de cela, j'enverrais quand même mon enfant à des classes d'aïkido, car il est plus profitable de l'élever à être une personne en bonne santé, humble, harmonieuse et sensible aux vraies valeurs humaines, plutôt qu'une personne juste capable à donner coups de poing et coups de pieds dans des bagarres de rue.

Pour conclure cet article, je voudrais remettre l'accent sur le fait que les problèmes que nous rencontrons dans l'aïkido pour les enfants ne viennent pas des enfants, mais de nous-mêmes et de l'environnement dans lequel vivent les enfants. Il nous faut revoir nos attitudes et notre conscience, de manière

à percevoir et faire la différence entre ce que les enfants ont besoin et ce qu'ils aiment, pour bâtir un lien à travers lequel nous pouvons communiquer notre message à leur cœur. Si nous ne commençons pas par nous remettre en question, tout ce que nous entreprendrons pour eux sera probablement sans fondement. Déterminer ce dont ils ont réellement besoin, demande à utiliser de la raison, du courage, de la confiance en soi et tout ce que peut donner la véritable force de l'amour.

Nous avons réellement besoin de parents qui s'engagent plus positivement dans l'entraînement de leurs enfants, plutôt que de les faire sortir de la maison pour leur propre confort en utilisant le dojo comme une garderie. Directement ou indirectement, il faudrait que ce soit les parents qui pratiquent l'aïkido. Il faut qu'ils montrent leur engagement, leurs intérêts leur support et leur encouragement en

partageant les luttes, les douleurs, les plaisirs, le bonheur, les hauts et les bas émotionnels de leurs enfants, pendant les différentes phases de l'entraînement.

L'aïkido est non-compétitif et pour les parents, il n'y a d'autre moyen de s'intéresser à l'entraînement de leurs enfants, qu'en étant là, directement ou indirectement, avec eux. Les valeurs de l'aïkido spécialement dans le monde d'aujourd'hui, résident dans la ferme résistance aux trophées, médailles, champions, victoires, compliments ou tout autre forme de matérialisme que ce soit. Ce doit être un enseignement en profondeur pour les parents, car il n'y a aucune place pour leur gratification personnelle ou leur égoïsme, s'ils les accompagnent leurs enfants à l'entraînement.

PS :

J'espère que les lecteurs ne seront pas offensés ou ne prendront pas mes déclarations sur les enfants américains, pour des critiques. J'ai écrit cet article sous le point de vue strictement martial, un environnement dans lequel j'ai grandi.

Shihan TK Ciba
Fondateur du Birankai
Edition de Sansho,
automne-hiver, 1988

Traduction: Jean-Luc Busmey/Norberto Chiesa



Pratiquants juniors de l'Aïkikai de Londres, Matsuri japonais, Trafalgar Square à Londres en septembre 2014

La dichotomie entre Tori et uke - Christina Vaccaro sur un cheminement délicat



Maîtriser un art martial est le travail de toute une vie. C'est le moyen de polir son caractère⁽¹⁾



Christina Vaccaro

mais c'est surtout un travail difficile et continu nécessitant un dévouement sincère pour l'art, l'enseignant et le dojo. Comme le disait o'sensei, « le véritable budo n'est pas une technique de combat reposant sur une vulgaire utilisation de force contre quelqu'un pour déterminer qui est le plus fort et qui peut gagner en compétition. C'est au contraire une voie basée sur un travail quotidien entre êtres qui s'estiment et travaillent ensemble pour polir et affiner leurs caractères individuels. »

Ce que nous cherchons à obtenir ce ne sont pas des grades, mais des qualités éthiques et une liberté de l'être. Chiba sensei décrivait la transmission de l'art par une progression constituée de cinq piliers, ou le cinquième pilier « ouverture » est la concrétisation de qualités psycho-spirituelles telles que humilité, réceptivité, modestie etc. lesquelles sont nécessaire pour élever l'art à son plus haut niveau⁽²⁾. « L'aïkido est un art et un outil merveilleux qui nous aide à surmonter notre égoïsme, notre ignorance et notre colère ; nous aide à développer à la fois de l'humilité et de la confiance en soi. Nous restons humble car nous savons que nous n'arriverons jamais à maîtriser l'art jusqu'à sa perfection totale et nous gagnons confiance en nous-mêmes en apprenant à faire face à la peur et à croire en notre capacité de recevoir et de protéger.

Après sept ans de pratique d'aïkido, je me trouve dans une période de transition. Dans le passé, j'ai souvent tenue le rôle d'uke en l'assumant aussi jusqu'en moi-même. Ce ne fut pas une

décision consciente mais plutôt un attachement aux qualités de Uke : s'engager (attaquer), donner (son centre), recevoir (la technique) et chuter. Il y a deux perspectives dans la chute. L'une est d'apprendre à survivre : c'est la technique, la vie ; nous devons apprendre à réagir aux coups et aux expériences douloureuses sans se blesser et perdre sa joie de vivre. L'autre, beaucoup plus personnelle est que pour certains d'entre nous, sinon pour tous, il est difficile de se considérer comme un « gagnant » et particulièrement pour une femme, de se considérer comme dominant.

Bien sûr Tori est en interaction avec uke, mais c'est Tori qui occupe la place principale, qui conduit l'action. Et même si la domination d'uke par Tori ne consiste pas à prendre sa vie mais à la lui rendre, c'est toujours une forme de domination avec laquelle j'avais des réticences.

Etudier et comprendre

Je me souviens d'une multitude d'occasions où je me retrouvais incapable de personnifier le bon « shin » (cœur, mental, esprit) pour effectuer une technique en tant que Tori. Chaque fois je préférais le rôle d'uke, même lorsque grimant progressivement sur l'échelle des kyu, j'étais supposée commencer comme Tori face à un moins avancé que moi. Au fil des années, je pris alors conscience de cette inclinaison personnelle et prononcée mais je ne pus jamais y trouver une solution. Cela devint cependant un problème pour moi. Comment allais-je pouvoir améliorer mes connaissances et capacités techniques, alors que j'étais si attachée au rôle de Uke ?

Mais plus important encore, comment allais-je pouvoir me transformer pour devenir cette personne inébranlable, vigilante, sincère et d'esprit clair tel que décrit par Chiba sensei. Chiba sensei l'appelait 'l'esprit immuable ou l'esprit inébranlable' et disait qu'il s'agissait

du premier élément psycho-spirituel permettant de cultiver la vigilance martial⁽³⁾. Ici encore je n'avais aucun problème pour adopter une attitude inébranlable en tant que uke, faisant face et gérant la grande quantité de « ki » et de puissance qui était projetée sur moi.

Pourtant, je ne souhaitais pas tester l'esprit inébranlable de mon uke lorsque j'étais Tori. Le point décisif arriva pendant un stage intensif, il y a quelques semaines seulement. Je pratiquais alors avec un nidan, fukushidoïen faisant des ukemis sur kokyu-ho. Tout se passait en douceur lorsque l'enseignant s'approcha de nous et cria « Non ! ». Nous nous figeâmes sans comprendre. L'enseignant fixa le nidan et lui dit « Trop de volonté de projeter », puis il me regarda et dit d'une voix accusatrice « Et toi tu veux trop chuter ». A ce moment et pour la première fois, en même temps que ma pensée habituelle « Oui je veux chuter », il y avait une autre petite voix intérieure qui protestait : je ne veux pas chuter ! C'était une situation ordinaire et bien que je ne puisse l'expliquer, cela avait déclenché quelque chose en moi. Le voici ce « shin » que je n'avais pu saisir depuis si longtemps. Il avait toujours été là mais avait eu besoin d'être réveillé. A ce moment, je vis que comme dans ma vie en dehors des tatamis, j'avais été incapable d'être Tori et comment mon manque de 'shin' de protection, de guidance et d'exemple s'était aussi transposé dans mon aikido. Quelque chose se mis alors en place et je sus que j'étais capable d'être plus qu'un simple uke mais aussi un Tori. Je sus que je pouvais trouver un équilibre entre les deux et associer enfin intégration et harmonie.

Développer un shin compatissant quoique fort

Comme l'écrivait Mitsugi Saotome, « L'aïkido n'est pas un sport. C'est une discipline, un processus éducatif pour entraîner le

ト

mental, le corps et l'esprit »⁽⁴⁾. Il y a de nombreuses choses que je dois apprendre : sur le plan physique, sur le plan technique mais aussi sur le plan mental. Je désire beaucoup étudier et comprendre pleinement l'aïkido. Une pièce de monnaie possède deux faces et il faut les deux pour faire une pièce. Uke et tori sont en étroite relation et l'aïkido a besoin des deux. J'ai besoin de pratiquer les deux pour améliorer mon caractère et devenir une personne intrinsèquement harmonieuse. Il paraît que l'on apprend l'aïkido en chutant. C'est vrai mais ce n'est pas suffisant. En tant qu'étudiante assidue de l'art, j'ai besoin de devenir un bon Tori. C'est seulement de cette manière qu'un étudiant peut transmettre l'art et devenir enseignant. C'est quelque chose que j'ai négligé pendant des années, de façon ignorante. Un étudiant (moi) a besoin d'un professeur. Mais un étudiant doit devenir un jour un enseignant sinon la transmission s'arrêtera et l'aïkido de même. J'ignore et n'envisage pas de savoir si je deviendrais un jour une enseignante. Mais ce n'est pas crucial. L'essentiel dans la voie, est

qu'il faut s'efforcer d'être un aussi bon uke que tori

Rétrospective sur le chemin parcouru: remerciements

Il est temps d'aller de l'avant et j'anticipe avec joie les prochaines épreuves. Cependant le futur n'est pas encore là et « vous devez connaître le passé pour comprendre le présent » disait Carl Sagan. Je souhaite donc vivement remercier mon professeur Jürgen Schwendinger Sensei qui m'a initié à l'art depuis le tout début, m'a transmis les bases de mon aikido et m'a soutenu continuellement pendant mes années d'études, alors je ne pouvais pas pratiquer dans mon dojo le O Sen Kan. Grâce à son ouverture d'esprit et à sa confiance, je pus visiter de nombreux dojos en participant à des stage ou en tant que uchi daeshi. Je remercie aussi Michael Schwendinger Sensei et Wolfgang Petter Sensei, ainsi que tous les membres du O Sen Kan. Je remercie les enseignants de mon professeur : Tony Cassells Sensei, Mark Pickering Sensei et Andy Colclough Sensei, pour tout le support qu'ils m'ont apportés

pendant ces années. Je remercie chaleureusement Anne Ducouret Sensei et ses assistant Fukushima Sensei et ses assistant Fukushima Sensei, Jean-Gabriel Massardier et Cyrille Benoit, ainsi que tous les membres du Ann Jyou Kan Dojo ou je fus autorisée à vivre et à pratiquer pendant trois mois comme Uchi Deshi. Chacun d'eux a participé à une des périodes la plus enrichissante de ma vie. Je remercie aussi mes professeurs passagers d'aïkido en Allemagne Jules et Leoni McGough ainsi que Frank Edelmaier, pour m'avoir accueillie et intégrée gentiment dans leur dojo pendant deux ans. Et pour finir, je remercie mon professeur de zazen Roshi Eran Junryu Vardi du New Jersey, qui m'a encouragée et le fait toujours sur ce chemin

Christina Vaccaro 1e dan
O Sen Kan
Aikikai Dornbirn
Birankai Autriche

Traduction: Jean-Luc Busmey/Norberto Chiesa

-
- ⁽¹⁾ Ueshiba, M, and Takahashi, H. (ed (2013): The Heart of Aikido: The Philosophy of Takemusu Aiki. Kodansha, USA, p 52
⁽²⁾ Chiba, TK (2007): The Study and Refinement of Martial Awareness. In: SHIUN. The Birankai Continental Europe Newsletter, Vol 5, p 7
⁽³⁾ Chiba, TK (2007): The Study and Refinement of Martial Awareness. In: SHIUN. The Birankai Continental Europe Newsletter, Vol 5, No 2, p 4
⁽⁴⁾ Saotome, Mitsugi (1993): Aikido and the Harmony of Nature. Shambhala, United States of America, p 245
-



Pratiquants juniors de l'Aikikai de Londres, Matsuri japonais, Trafalgar Square à Londres

Julie Gouthez découvre qu'un face à face avec soi-même et avec son enseignant, peut créer un lien spécial

La pratique de l'Aïkido est avant tout une rencontre avec moi-même ainsi que la rencontre



Julie Gouthez

avec celui qui l'enseigne, et tout comme notre pratique cette relation est extrêmement exigeante. Mais c'est ce lien qui nous permet d'avancer dans la voie.

Qu'est-ce que la voie ? L'Aïkido ne se résume pas à la simple pratique sur les tatamis, il m'accompagne également dans la vie quotidienne. Il permet une introspection et une connaissance plus profonde de soi. Il est en premier lieu la voie de soi, puis la voie de l'autre et enfin de son rapport à l'autre et au monde. Il n'est pas pour moi, comme j'aurai pu le définir avant de pratiquer, la voie de la sagesse et de la paix, comme le Do peut être vu par l'imaginaire populaire. Il est en premier lieu le chemin vers la connaissance de soi, de ses émotions positives comme négatives et de leur acceptation.

Doit-on par la suite nécessairement changer ce qui peut être vécu comme négatif quand c'est une part constitutive de soi ? Je n'ai pas encore de réponse à ce questionnement car le chemin de l'acceptation est long et ardu. De plus ce questionnement est amplifié par les réflexions du Sensei que l'on a choisi.

Ce choix pour moi n'est pas le simple fruit du hasard, il est effectué, certes inconsciemment, parce que cette rencontre répond à un besoin au moment où elle a lieu. Ainsi le face à soi-même est amplifié si ce n'est guidé par le face à face avec l'enseignant. De cette combinaison naît une relation particulière avec son Sensei.

Elle pourrait être assimilée à la relation parents-enfant par la construction de l'Être (l'être) qu'elle engendre, par la bienveillance

avec laquelle elle est menée, mais elle en diffère par l'exigence qui la caractérise et par la fragilité du lien qui se construit. Maintenir et approfondir ce lien est un travail de chaque instant, de chaque cours, de chaque moment passé ensemble sur et en dehors des tatamis. C'est une relation riche et profonde avec ses écueils, ses joies, ses peines, ses déchirements et ses moments

d'exaltation. C'est un reflet de la vie, si mouvante mais tellement enrichissante...

Julie Gouthez
Dai jyo kan Bagnols sur Cèze
Birankai France
Essai de shodan

Traduction: Jean-Luc Busmeyer/Norberto Chiesa



Julie pendant le stage 'prairial' au Dai jyo Kan de Bagnols sur Cèze en mai 2018



Stage de printemps du Birankai écossais et pays limitrophes 2018

Les quatre piliers de l'aikido de Chiba sensei associés à l'esprit écossais, garantissent le succès du stage

Le Birankai d'Écosse et pays limitrophes a organisé son stage de printemps pendant les vacances fin



Malcolm Blackwood

mai. Cela se déroula à la maison Carronvale à Larbert en Écosse. Il s'agit d'un manoir victorien situé sur un terrain très arboré qui se trouve être un endroit idéal pour un long weekend ensoleillé d'aikido. C'est le quatrième stage qui se déroule ici et avec autant de succès et de plaisir que les autres années

L'entraînement a été basé sur les quatre piliers de l'aikido de Chiba sensei sous forme de série comprenant chacune du zazen, de l'aikido,

des armes et du iaido. Il y eut une série le samedi, deux le dimanche et une le lundi. Le temps radieux permit une pratique en plein air avec plus particulièrement des suburi de jo et Sansho

L'enseignement fut conduit par Mike Flynn 7^{me} Dan Shihan aidé des shidoins Stephen Boyle, Richard Edmunds, Paul Goatman et Malcolm Blackwood. Merci tout spécialement à Laurent Bertrand Shidoïn en visite depuis le Gen Yo Kan de Strasbourg. Des félicitations furent présentées à Mike Flynn pour sa promotion au grade de 7^{eme} dan et les certificats de 6^{me} dan du Hombu dojo furent remis à Stephen Boyle et Richard Edmunds. Les remises furent ensuite arrosées par un apéritif

Les tapis bien animés, accueillirent des pratiquants venant de tout

le royaume uni, du Gen Yo Kan de Strasbourg et de l'aikido de Landau en Allemagne. Une forte représentation écossaise garanti une pratique dynamique et vivante pour tous. Les visiteurs purent bénéficier de la pension complète à la maison Carronvale ou à la journée.

Ce stage et cet endroit de plus en plus populaires, marquent une date importante dans notre calendrier et les listes d'hébergement se remplissent rapidement. Le prochain stage de printemps sera encore plus marquant avec le venue de George Lyons sensei venant des États Unis.

**Malcolm Blackwood 4e dan
Durham Aikikai
Scottish et Borders Birankai**

Traduction: Jean-Luc Busmey/Norberto Chiesa

Notes de Stuart Lovering sur le stage de printemps du Birankai britannique

Merci à tous les participants au stage de printemps des 26-27 mai 2018 à Birmingham au Bilberry Hill Centre ; ce stage avait été déplacé du au mauvais temps.

Comme toujours l'engagement fort des étudiants a favorisé une pratique efficace et a contribué à améliorer leurs techniques

Les trois shidoins 6^o dan ont dirigé des classes de haut niveau qui ont gardé les pratiquants motivés durant les deux jours de stage. Les classes jeunes se déroulant avant le stage se sont aussi bien déroulés, avec l'assistance de quelques-uns

de nos gradés qui les ont encadrés pendant les cours. Bravo les jeunes, car vous avez pratiqué avec entrain.

Certains d'entre vous ont pu voir les fiches d'appréciation pendant le stage. C'est une manière pour nous de savoir comment vous avez perçus les cours et d'avoir vos suggestions : merci de les avoir utilisées.

Comme vous pouvez le voir, Musubi est un moyen intéressant de partager vos expériences d'une classe ou d'un stage. N'hésitez pas à envoyer vos remarques et observations même sous forme de textes courts, à l'équipe de rédaction pour qu'ils les insèrent dans la revue.

Je voudrais remercier tous ceux qui nous ont aidés pour l'organisation avant et pendant le stage. Le prochain stage d'été aura lieu du 4 au 8 août 2018 et les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes. Si vous désirez apporter votre aide, contactez-nous.

Merci

**Stuart Lovering 4e dan
Tudor Grange Central Aikikai
Birankai britannique**

Traduction: Jean-Luc Busmey/Norberto Chiesa



Liste de grades kagamibiraki 2018, publié par le Hombu dojo de Tokyo en janvier

7e Dan

Tony Cassells, Birankai Royaume-Uni
Michael Flynn, Scottish et Borders Birankai
Christopher Mooney, Birankai Royaume-Uni
Gabriel Valibouze, Birankai France

6e Dan

Steven Boyle, Scottish et Borders Birankai
Richard Edmunds, Scottish et Borders Birankai
Piotr Masztalerz, Birankai Pologne
Amnon Tzechovoy, Birankai Israel

Félicitations • *Félicitations* • *Félicitations* • *Félicitations*



Aikikai British Birankai

Aikido Summer School 2018

Saturday 4 - Wednesday 8 August

Worcester University, Worcester



Shihan: Etsuji Horii 7th Dan (Aikido Kobe Sanda, Japan)

Shihan: Tony Cassells 7th Dan, Birankai

Shihan: Chris Mooney 7th Dan, Birankai

Stuart Lovering 5th Dan, Birankai

Guest Shihan: Gordon Jones 7th Dan, UKA

Prices : Week £125 £75 (Concession)
 Daily £30 £20

All organisations welcome

Details and booking - contact Stuart Lovering stuart@britishbirankai.com
www.britishbirankai.com



BIRANKAI EN EUROPE STAGE D'ÉTÉ 2018



Birankai Europa Sommercamp 2017 Annweiler

Sam. 21 – Mer. 25. juillet 2018

Une semaine d'Aïkido
avec

BIRANKAI SHIHANS

et

JENNY FLOWER SHIDOÏN

PIOTR MASZTALERZ SHIDOÏN

20ème anniversaire du Gen Ei Kan Aikido Dojo Landau

Landau in der Pfalz, Rhénanie-Palatinat, Allemagne

Tous les styles et organisation sont les bienvenus
L'inscription sera disponible dès le 1er mars 2018

à www.birankai.de/camp



BIRANKAI IN EUROPE SUMMER CAMP 2018

TIMETABLE

Saturday 20.07.2018

3x Aikido 14:30–18:00

Sunday 21.07.2018 to Tuesday 24.07.2018

Iai-Batto-Ho or Zazen 06:30–07:30

3x Aikido 09:00–12:30

2x Aikido 15:45–18:00

Wednesday 25.07.2018

3x Aikido 09:00–12:30

LANDAU 20TH ANNIVERSARY CELEBRATIONS

As part of the Summer Camp, Gen Ei Kan Aikido Dojo Landau will celebrate its twentieth anniversary — further details to follow.

LOCATION

Raimund-Huber-Str. 16

76829 Landau-in-der-Pfalz

Germany

Nearest train stations Landau (Pfalz) Hbf 2.2km

Landau (Pfalz) Süd 0.7km

Nearest airports Frankfurt am Main (FRA)

Stuttgart (STR)

Karlsruhe/Baden-Baden (FKB)

Overnight stays in the Dojo are possible.

Camping places and holiday apartments are available in the local area.

CONTACT

Alexander Broll

Tim Sullivan

dojo@aikido-landau.de

info@aikidoberlinmitte.de