

BIRANKAI EUROPE

Directeur technique

TK Chiba Shihan 8e dan

Shihankai Birankai Européen

Norberto Chiesa 6e dan, Birankai France

Gabriel Valibouze 6e dan, Birankai France

MIke Flynn 6e dan, Birankai Royaume-Uni

Tony Cassells 6e dan, Birankai Royaume-Uni

Chris Mooney 6e dan, Birankai Royaume-Uni

Dee Chen 6e dan, Birankai Royaume-Uni

Daniel Brunner 6e dan, Birankai Suisse

Patrick Barthélémy 6e dan, Birankai France

Pays membres

Birankai Autriche

Birankai France

Birankai Allemagne

Birankai hellénique

Birankai Israël

Birankai Pologne

Birankai Portugal

Birankai Suisse

Birankai Royaume-Uni

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

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

Rédactrice : Dee Chen
deechen@aol.com

Rédactrice assistance : Suzanne Brunner
brunnersd@citycable.ch

Secrétaire de rédaction : Chris Howlin
winfaxlite@hotmail.com

Conseiller en graphisme :
Franco Chen

© Copyright 2011

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

Éditorial



Photo: Franco

Félicitations à Patrick Barthélémy, Dai Jyo Kan, Aïkikai de Bagnols, Birankai France, qui a été promu Shihan Birankai par Chiba Sensei lors du stage d'été en Pologne, en août 2010. Norberto Chiesa Shihan salue cet accomplissement en page 5.

Le thème principal de ce numéro du Musubi BE est d'explorer l'impact que l'aïkido a sur les relations avec un partenaire et la famille. Tant Suzanne Brunner que Chris Howling ont écrit à tous les membres pour leur demander d'encourager leur partenaire à partager leurs expériences avec la communauté. Ces « guerriers de l'ombre » sont une part importante de l'aïkido, même s'ils restent invisibles à l'arrière-plan. Il est juste de saluer leur très importante contribution et de leur en être reconnaissants.

En octobre 2010, sur la recommandation de Chiba Sensei, Piotr Masztalerz du Birankai de Pologne, ainsi que Davinder Bath, du Birankai britannique, se sont rendus au Ichikukai Dojo à Tokyo, au Japon, pour s'entraîner au misogi-no-kokyūho (purification par la respiration) et la méditation zen. Leur site web raconte que par cet entraînement, on essaye de découvrir la source ou la racine de son être, et s'efforce d'atteindre l'accord avec l'univers. Le Shogaku Shugyo commence un jeudi soir et se termine au début de la soirée du dimanche. Parce qu'il exige un effort physique à peu près équivalent à la course à pied, il est recommandé que seuls ceux qui sont en bonne santé y participent. Davinder et Piotr partagent avec nous cette expérience unique qui les a transformés.

Piotr Masztalerz raconte sa visite en décembre 2010 en qualité d'enseignant au premier stage officiel à l'Aïkikai de Nairobi. Ce dojo a été créé par un de ses amis et étudiants qui s'est établi là depuis deux ans.

Il est tout à fait possible qu'à un stage comme celui-là, nous ayons remarqué pourquoi il était nécessaire de s'affilier à notre groupe. George Lyons Shihan du Birankai d'Amérique du Nord partage ses réflexions sur la question. Si vous désirez répondre ou approfondir ce sujet, n'hésitez pas à nous envoyer votre contribution pour le prochain numéro.

Tous les Shihans européens présentent leurs meilleurs vœux pour la nouvelle année aux membres du Birankai Europe, et tiennent à remercier chacun pour leur travail et leur soutien tout au long de l'année passée. ☺

DEE CHEN

Après 40 ans. . .

suite de la page 1

qui aurait été en compétition avec les principaux groupes d'aïkido (par exemple la réputée Société d'Aïkido) et les enseignants japonais influents au sein de l'Aïkido britannique à cette époque.

Je n'ai montré aucun intérêt pour ce projet, particulièrement pour le combat politique contre les enseignants japonais – qui étaient mes seniors, et comme tels avaient droit à tout mon respect. Il me semblait que M. Logan interprétait (mal) la volonté du Professeur Abbe à son propre avantage, mais j'étais incapable de confirmer mes soupçons, étant donné qu'Abbe Sensei était gravement malade, et que j'hésitais à le charger avec de telles questions.

Ma mauvaise grâce à soutenir le projet de M. Logan pour un centre concurrent provoqua la première tension dans notre relation, qui fut alors aggravée par un incident qui eut lieu lors d'une démonstration pour le Département de police de Northumberland peu de temps après mon arrivée en Angleterre. M. Logan avait l'ambition d'introduire l'aïkido dans le programme des entraînements des forces de police, ce qui aurait bien pu arriver si je n'avais pas sérieusement blessé un officier au cours de la démonstration.

Il m'apparut clairement que M. Logan avait abandonné ses espoirs au sujet du travail d'Abbe Sensei lorsqu'il annula mon contrat de cinq ans avec le Judo

suite en page 3

suite de la page 2

britannique après trois mois seulement.

Si j'ai réalisé quelque chose de positif durant mon séjour dans le Nord, cela aura été l'amélioration considérable de ma connaissance de l'anglais par l'étude personnelle et peut-être avec l'aide de quelques étudiants loyaux que j'étais arrivé à former. Ainsi, cela aura été suffisant.

Le train continuait son chemin en direction de Londres, et après que nous ayons dépassé York, le soleil commença à descendre à l'horizon. Les derniers rayons brillants tombaient sur les champs bien cultivés, créant de mystérieux et indistincts dessins qui me rapelaient le coton rayé des kimonos que j'aimais voir porter aux femmes japonaises. « Bon, c'est comme ça » pensai-je, « la fin d'un chapitre et le début d'un autre ».

Peu m'importait ce qui m'attendait à Londres ; je pensais que je serais mieux et espérons-le un peu plus sensé, et si les enseignements du Dr. Osawa (le fondateur du système macrobiotique) étaient corrects, alors les trois conditions de renforcement de la résistance à la faim, au froid et à la solitude me rendraient peut-être plus fort aussi. Pendant que je choyais cette illusion infantile, tout devenait sombre derrière la fenêtre, et il m'apparut que dans une heure à peu près, j'allais rencontrer M. Iyengar et George Stavrou à la gare de King's Cross, et je me réjouissais déjà de rencontrer pour la première fois les deux personnes qui avaient été assez généreuses pour me tendre la main et me sortir de mon exil malheureux dans le Nord.

Post-scriptum

Cette introduction conclut une série d'articles que j'ai commencé à écrire



George Stavrou, Chiba Sensei, Mme Stavrou et Harada Sensei, Londres, 1990s

Photo : Franco

pour Biran en 2005, pour la commémoration des 40 ans passés depuis mon arrivée sur les rives de l'Angleterre en 1966. Les articles couvrent mes expériences depuis mon voyage du Port de Sasebo en mars 1966 au début de ma vie dans le Northumberland (de mai 1966 à décembre 1967). C'était une tâche décourageante de se rappeler précisément tous les événements de cette période, parce que mes souvenirs se sont estompés pendant ces 40 dernières années – spécialement en ce qui concerne les noms et les endroits – mais le souvenir de ma première immersion dans une culture étrangère et les complexités de la vie à l'étranger qui prime fut ma propre imprévoyance.

Il y a quelque temps, j'ai bêtement décidé de détruire tous les journaux intimes que j'avais gardés pendant des années en pensant que leur seul but était de rappeler d'amers souvenirs. Heureusement, après une recherche désespérée, j'ai pu retrouver un journal qui couvrait mes activités depuis le 29 mai 1967 au 21 février 1968, plus une poignée de notes qui m'ont quelque peu aidé à rappeler des souvenirs et à relier différents événements à ma plus ou moins grande satisfaction.

Peu après mon arrivée à Londres, je commençai à enseigner au Busen dojo

à King's Cross – le vieux dojo de judo au rez-de-chaussée de l'église où Kenshiro Abbe avait commencé. Il y avait 20 et quelques étudiants attendant sur le tatami lorsque je débutai – la plupart d'entre eux étaient grecs et associés d'une façon ou d'une autre à George Stavrou. Ce dojo fut utilisé comme espace temporaire jusqu'à ce que les nouveaux tatamis commandés par M. Iyengar arrivent, puis le dojo fut déplacé dans un nouveau lieu, à Seven Sisters sur la Finchley Road, à Londres.

Ce nouvel espace était une salle communale que nous louions deux soirs par semaine jusqu'à ce que nous trouvions un lieu mieux adapté au Grand Club de Sport de Londres à Chiswick, où nous pouvions laisser nos tatamis en (semi) permanence. C'est dans ce dojo que commença l'entraînement sérieux. Puis nous déménageâmes de nouveau pour aller dans le hall d'une grande église, dont l'atmosphère était beaucoup plus favorable pour un dojo, et nous y restâmes jusqu'à mon retour au Japon en 1976.

C'est pendant cette période que je commençai le premier programme de kenshusei qui englobait l'aïkido, les armes, l'étude du sabre et le zazen. À cette époque, j'ai eu la chance de rencontrer le Professeur Harada – un Shihan du Shotokan de karaté, qui m'a permis d'habiter dans son studio lorsque j'arrivai à Londres, pendant son voyage de deux mois au Japon. Depuis lors, nous sommes devenus des amis très proches, et nous faisons un plaisir de nous visiter l'un l'autre quasiment chaque année.

Des sesshins régulières commencèrent à l'Aïkikai de Londres en 1971 sous la direction de Taisen Deshimaru Roshi, qui venait de Paris pour diriger nos séances. J'ai rencontré pendant cette période un certain nombre de personnes distinguées venant du monde entier : Mick Holloway et Dee Chen du Royaume-Uni, Norberto Chiesa

suite en page 4



M. Iyengar (2ème à gauche, Norberto Chiesa (3ème à gauche) à côté de Mme Chiba, Chiba Sensei tenant Kano, Mick Holloway (7ème à droite) et Dee Chen (3ème à droite), Londres, avril 1972



Après 40 ans... *suite de la page 3*

et Kristina Varjan des Etats-Unis, et Daniel Brunner de Suisse, pour n'en nommer que quelques-unes qui sont devenues des étudiants loyaux ainsi que des amis pour la vie, et qui sont tous (à l'exception du regretté Mick Holloway) encore actives dans l'aïkido comme Shihan Birankai.

Pendant ce temps, l'Aïkikai de Grande-Bretagne (AGB) se développait régulièrement et s'étendait dans plusieurs grandes villes du Royaume-Uni, soit Birmingham, Leicester, Sunderland, Durham, Manchester, Liverpool, Cardiff et Glasgow, ainsi que dans les universités d'Oxford et du Sussex. Au début des années 70, je commençai à m'engager sérieusement dans le développement de l'aïkido en Europe par l'intermédiaire de l'Association culturelle européenne d'Aïkido (ACEA), l'organisation représentative en Europe reconnue par le Hombu Dojo. La part de mon engagement consistait à faire des voyages en France, en Belgique, en Hollande, au Luxembourg, à Monaco, au Maroc et en Suisse pour y diriger des cours intensifs.

J'ai également réussi à restaurer ma relation avec Tada Sensei, d'Italie, et à participer à son stage d'été international qui se tenait au bord du lac de Garde, en Italie du Nord, près de Vérone (Desenzano, ndt). C'est également à cette époque que l'aïkido fut introduit pour la première fois en Irlande et en

Grèce. Finalement, toutes ces activités mises ensemble signifiaient que je voyageais entre la Grande-Bretagne et le continent européen presque chaque week-end de l'année.

En 1975, le second Doshu Kisshomaru Ueshiba dirigea une tournée au Royaume-Uni, en Espagne, en France, en Belgique, au Luxembourg, en Hollande, en Allemagne, en Suisse et à Monaco. C'est pendant que le Doshu se trouvait à Madrid que fut créée la Fédération internationale d'Aïkido (FIA), et que le premier Congrès de la FIA fut programmé pour le mois de mai 1976 à Tokyo. Dans cet intervalle, sur la forte recommandation du comité directeur de l'ACEA, je fus nommé premier secrétaire des affaires internationales pour le Hombu Dojo.

C'est alors que je décidai de mettre fin à la longue séparation d'avec mon pays natal ; j'avais constaté que l'AGB croissait au sein d'une importante organisation d'aïkido en Grande-Bretagne, avec un effectif de près de mille étudiants, et j'étais sûr que mon travail au Royaume-Uni était terminé. Je retournai au Japon en mars 1976. Alors que je m'installais chez moi, je n'avais aucune idée de ce que le futur me réservait, mais je savais que les dix ans que je venais de vivre au Royaume-Uni avaient été les plus longs de ma vie.

En conclusion de cet article, j'aimerais remercier particulièrement Mme Lori Stewart qui a été assez aimable pour m'aider à rendre lisible mon anglais écrit.

Il me semble qu'un long temps s'est écoulé depuis que le premier article « Après 40 ans... » a été publié dans Biran de l'été 2005, et j'apprécie l'effort et la patience qu'elle a consacrés à ce projet pendant toutes ces années.

Post-Scriptum II

Je dédie mes prières aux âmes des personnes disparues, qui ont joué un rôle significatif durant mes premières années en Grande-Bretagne : M. et Mme R. Logan, M. R. Myers et M. P. Butler. ☹

TK Chiba Shihan 8e dan
26 avril 2010
San Diego

Traduction : S. Brunner/Lucienne Suter

Note de la rédactrice

En 2005, au cours de son année sabbatique, Chiba Sensei commença à écrire au sujet de ses expériences depuis le moment où il quitta le Japon en 1966 pour un voyage de six semaines à bord du Al-Sabbayah, un pétrolier koweïtien en route pour l'Angleterre. Ces articles furent d'abord publiés dans Biran, le journal de l'aïkido de l'Amérique du Nord. Avec l'aimable permission de Chiba Sensei, les huit articles ont été reproduits dans les deux plaquettes-souvenir du Birankai britannique – une en 2006 pour célébrer ses 40 ans au Royaume-Uni, et l'autre en 2008 pour marquer ses 50 ans d'aïkido. L'article ci-dessus est le dernier de la série. ☹



Chiba Sensei et Mick Holloway, dojo de Chiswick, Londres, 1973

Les dates fixées pour notre rapport annuel et pour celui du Birankai sont arrivées. J'ai récemment eu à débattre d'un sujet avec un de mes étudiants, et je pense que vous devriez l'apprécier.

J'ai demandé à tous les membres de mon dojo de s'enregistrer au Birankai. J'admets que je ne l'avais jamais fait, faisant l'impasse ou ignorant même les demandes administratives. Un de mes étudiants vint me trouver en disant qu'il voulait juste s'entraîner, et qu'il n'était pas intéressé à adhérer à une quelconque organisation. Je compris son point de vue, mais réalisai aussi ses limites.

La vérité est que j'ai dû me battre afin d'expliquer pourquoi soutenir le Birankai est important. Les bénéfices de mon engagement sont intangibles et aucune personne normale ne les décrirait comme récompenses en aucune façon. C'est une période critique pour nous en tant que communauté, et donc je sens que je ne peux pas me payer le luxe de l'éviter plus longtemps, ou d'attendre de mes étudiants qu'ils s'y retrouvent eux-mêmes. Chacun d'entre eux devrait au moins savoir ce que j'en pense, et par conséquent je fis de mon mieux pour répondre à ce garçon.

Ainsi donc :

Je comprends que j'ai simplement envie de m'entraîner pour étudier l'art et n'être pas intéressé à rejoindre une quelconque organisation. De quelque manière que ce soit, vous ne savez pas

pourquoi vous vous associez, parce que vous n'avez pas eu assez d'occasions de vous approcher et de travailler avec la plus grande partie de la communauté Aikido. Pourtant, même sans qu'elle l'ait jamais vue, votre pratique est soutenue par cette communauté. Je vais essayer d'expliquer :

Il est facile de voir la filiation en regardant en arrière : en d'autres termes, vous ne pourriez pas apprendre l'aikido si ce n'était grâce à moi, je ne pourrais pas l'avoir étudié si ce n'était grâce à Chiba Sensei, et ainsi de suite.

Je ne l'aurais peut-être pas étudié si ce n'avait été pour tous les membres du San Diego Aikikai à l'époque. Vous ne pourriez pas l'étudier si ce n'était pour les membres d'ici au Bucks County Aikido, et notre pratique ne finit pas aux murs de notre dojo.

La compréhension de ceci mortifie l'ego, mais est magnifique dans ce qu'il représente l'interconnexion de la vie avec les facettes sans fin de nous-mêmes. Nous ne nous limitons pas à la surface de notre peau mais remplissons la pièce, et même l'univers. Cela donne du sens à ce que disait O'Sensei : « Vous pouvez me battre, je suis toujours victorieux ».

D'accord, c'est la raison poétique d'adhérer. Vous allez éventuellement voir la raison pratique lorsque vous sortirez du stage d'été ou d'un autre. Il est bon de s'entraîner avec des gens que vous ne connaissez pas et qui peuvent pratiquer différemment de ce que vous

attendez. L'organisation donne aussi de la crédibilité à votre grade. Vous pouvez me croire, mais il est toujours possible qu'un chef instructeur campe sur ses positions et fasse ce qu'il lui plaît. Nous sommes continuellement poussés, rabaissés et examinés de près dans notre engagement envers notre maître et la plus grande partie de nos pairs.

En même temps, on devrait dire que toute organisation peut aussi être oppressante et résister à la créativité humaine, et on devrait toujours y être attentifs. Le sabre coupe dans les deux sens.

Je vous demande, ainsi qu'à tous mes étudiants, d'adhérer au Birankai. Nous n'en sommes pas seulement les membres, mais également les gardiens, un poste que vous devrez occuper un jour. Une partie de la charge est la réalité financière. Beaucoup de gens qui gardent les racines de l'organisation intactes y consacrent du temps. Trente-cinq dollars est vraiment une contribution modeste pour la soutenir. Le reste de notre participation est d'être sur le tatami avec notre sueur et notre sang, en fournissant continuellement tout notre effort pour aller de l'avant.

J'espère que ceci est une explication utile. J'encourage les doutes, ainsi je vous en prie, faites-moi savoir si vous avez d'autres questions.

Je suis sûr que vous avez à traiter de ce sujet avec vos étudiants. Nous devons avoir davantage à dire à ce propos entre nous, mais c'est ainsi que je présente la chose à mes cinquième kyu. La plupart d'entre nous a consacré sa vie d'adulte à la pratique de cet art. Le Birankai est une riche communauté, aussi diverse que stimulante.

Si une goutte de notre sueur la garde unie et aide une personne, c'est digne de notre effort. ☯

**George Lyons Shihan 6e dan
Bucks County Aikido
Pennsylvania, USA
Birankai d'Amérique du Nord**

George Lyons Shihan nous a aimablement donné la permission de reprendre la lettre ci-dessus, envoyée aux amis instructeurs en février 2010, et qui a été publiée dans Biran de l'été 2010.

Traduction : Suzanne Brunner



Photo : Sarah Davis

George Lyons Shihan (à gauche) avec Eric Soroker (uke), dojo Bucks County Aikido, Pennsylvanie, août 2010

J'ai réfléchi à la question que tu poses. Pour moi, il est difficile de parler de la différence entre vivre avec ou sans un artiste martial (joli-ment dit), parce je vis la plus grande partie de ma vie à côté de l'un d'eux.

Je ne sais pas comment ça se serait passé si mon mari n'avait pas été un pratiquant d'aïkido. L'aïkido est devenu une part de ma vie, et c'est aussi évident pour moi que de respirer.

L'aïkido n'est pas seulement un art martial. C'est une philosophie et une façon de vivre, c'est la capacité à éprouver des émotions positives, et à se débrouiller facilement avec les problèmes. L'aïkido est un style de vie. J'en suis convaincue. Même si cela occupe beaucoup de temps et focalise l'attention de nos maris, étudiants d'aïkido, je pense que pour ces valeurs il nous appartient, à nous, leurs épouses, d'être tolérantes et patientes avec eux. Peut-être bien qu'ils nous prêtent moins d'attention, ainsi qu'aux problèmes du foyer ; cependant grâce à l'aïkido, ils

sont moins stressés, d'esprit plus ouvert et plus calmes. Grâce à l'aïkido, ils sont tout simplement meilleurs. Il est vraiment important et méritoire d'être une vraie amie et de soutenir notre partenaire.

Si nous ne nous sentons pas bien dans une relation avec un étudiant d'aïkido, nous ne serons pas heureuses non plus dans une relation avec un « mortel indifférent ».

D'ailleurs, qui pourrait supporter d'avoir un mari 24 heures par jour à la maison ? Parfois, j'ai besoin d'un moment de solitude... Lorsque mon mari, cet étudiant d'aïkido, disparaît pour son entraînement – je suis contente. Quand il revient – je suis encore plus heureuse.

Comme on voit, il n'y a là que des bienfaits ! ☺



Photo : Andrzej Sobolewski

Weronika Sobolewska

Weronika Sobolewska

Weronika Sobolewska est directrice d'entreprise. Elle est l'épouse d'Andrzej Sobolewski, de Wrocław

Traduction : Suzanne Brunner



Photo : Beata Darowska

Stage d'été à Mrówki, en Pologne 2004

depuis la gauche

Daniel Brunner Shihan, Birankai Suisse

Andrzej Sobolewski, Birankai Pologne et

Norberto Chiesa Shihan, Birankai France

Premières impressions

Pendant les dix-huit dernières années, en de nombreuses circonstances, j'ai pu observer comment les gens s'entraînent en



Photo : Amnon Tzechovoy

Dr Iris Kalka

aïkido, comment ils se rassemblent, et aussi comment ils se plaisent en compagnie les uns des autres, une fois que les cours quotidiens sont terminés. J'ai eu beaucoup d'occasions d'étudier, même « depuis le bord », à quoi rime de devenir un adepte d'aïkido, soit quelqu'un qui pratique l'aïkido continuellement depuis une longue période. En qualité de spectatrice, mes réflexions se focalisent sur « ce qu'implique » le fait de devenir un adepte de cet art martial. L'aïkido n'est pas, à mon avis, quelque chose que beaucoup de gens voudraient prendre à bord, une fois qu'ils ont vu de quoi il retourne. Ceux qui continuent sont une sorte d'« espèce en danger ».

Je suis intéressée, en bref, dans le « régime d'entraînement » requis en vue de faire des progrès. Mon intuition me conduit à essayer et à déchiffrer quelques traits personnels associés à cette pratique. La première station sur la route des caractéristiques personnelles commence avec les racines de l'aïkido dans la culture japonaise. Les atouts culturels du Japon incluent avant toute autre chose, la révérence pour un enseignant et le respect pour la sagesse des aînés, allant de pair avec toute cette immense et interminable patience. Il n'y a pas de « trucs vite faits » ici. C'est pourquoi, déjà à cette étape, nous pou-

vons imaginer que ceux qui sont attirés par l'aïkido ont besoin de ces qualités qui leur permettent d'endurer une routine sans fin de répétitions. Ils doivent être persévérants, tendre à la perfection. Je le dis comme quelqu'un qui a toujours été fasciné par les arts japonais. Il n'y a que la perfection qui soit acceptable, et la perfection demande du temps. À peine sommes-nous de retour à l'aïkido que nos esprits doivent se concentrer sur une vie tournant autour du dojo, la « station maîtresse » sur la route de la perfection. Sûrement que dans la vie d'un adepte de l'aïkido, le dojo est le point le plus important.

Je dois maintenant être plus précise, puisque mon intention n'est pas simplement de dépeindre ces particularités associées à l'aïkido. Ces particularités peuvent expliquer comment l'aïkido attire dans ses rets des personnes plutôt que d'autres. Encore ne révèlent-elles pas que la vie du dojo conduisent les gens loin de leur foyer. J'aimerais insister sur la sorte de révélation que j'ai eue pendant un moment. Je ne l'ai pas compris tout de suite, aussi me suis-je dit que, étant donné que les gens partagent d'autres préoccupations dans leur temps « hors travail », celui-ci est plus flexible.

Si quelqu'un fait partie d'un chœur, il doit probablement s'exercer à la maison, et les exemples des préoccupations « plus flexibles » sont nombreux. Il va sans dire que je ne fais pas allusion ici à ceux pour qui l'aïkido est une profession.

Une vue féministe et personnelle sur l'aïkido

Le temps est une denrée précieuse

dans la culture occidentale. Nous tous voulons sérieusement du temps. Depuis que je suis adulte, je cherche toujours cette liberté de mon « temps passé », où la routine quotidienne n'était pas dictée par les besoins d'autres gens. L'aïkido a fait évoluer ma « nouvelle vie » comme quelque chose « hors négociation ». C'est arrivé comme un « marché conditionné ». Pendant ces dix-huit ans où l'aïkido a été une part de ma vie, je suis devenue très intime avec un calendrier dans lequel tant de jours étaient marqués comme : « ceux-ci ne sont pas des jours où l'on peut faire des choses ensemble ». En d'autres termes, si je soutiens un époux et l'encourage à pratiquer l'aïkido, il y a désormais une petite marge de manœuvre, comme si ce « monstre Aïkido » nécessitait d'être nourri de plus en plus d'attention en vue d'être « fait comme il faut ». Bien que ce « monstre » soit le fruit de mon imagination, j'ose suggérer que ma situation n'est pas unique du tout. Je regarde autour et vois que l'aïkido va bien avec des gens jeunes et sans attaches. Je regarde encore et vois que ce sont pour la plupart des hommes, et que les femmes « adeptes » diminuent une fois qu'elles doivent élever des enfants.

Le monde du dojo est à tout prendre un pôle masculin. Au moment même où j'écris ceci, je regarde les photos de divers dojos autour du monde, et compte le pourcentage d'hommes et de femmes. En Floride, je vois 4 femmes sur 15 visages, tous avec un grand sourire, et la proportion change très peu dans chaque dojo. Aucune image ne révèle que les femmes ne vont pas continuer l'aïkido, pas autant que les hommes, alors que les enfants attendent à la maison. Ces

suite en page 9



Photo : Vered Machfari

Amnon Tzechovoy (à droite) et Irit Stenlicht (uke), stage de Tel Aviv, juin 2009

ET tout ça, moi, je crois que c'est parce qu'ils veulent conquérir le monde ! »

Réflexion, en mode ironique, d'un fils d'aïkidoka après une semaine d'absence du susdit pour cause de séminaire.

« Ah, il est encore avec sa secte... »

Commentaire, en mode blasé, d'une fille d'aïkidoka un soir d'absence du susdit pour cause de cours.

« Pas lundi, pas mercredi, pas vendredi, ce week-end non plus... Bon, cette fois, j'y vais sans toi ! »

Décision irrévocable d'une compagne d'aïkidoka lasse de rater un nombre incalculable de spectacles du fait du nombre incalculable d'heures consacrées à l'aïkido...

L'aïkido, chez nous, ce sont des heures d'absence, pendant lesquelles il faut s'organiser sans. Souvent, c'est simple et naturel.

Parfois, c'est trop. Parfois encore, disons pudiquement à intervalles plus ou moins réguliers, trop de trop mettent le feu aux poudres...

Accompagner un compagnon sur le chemin de l'aïkido, c'est accepter un envahissement. En terme de temps, certes, pour commencer. Mais, au-delà,



Hélène Massardier

E 0 0 9 0 0 0 0 H 0 C - 0 3 0 0 0 0
 0 0 0 A 2 0 0 0 0 7 7 0 6 0 - 0 6
 0 0 0 0 0 3 4 4 0 9 2 0
 7 8 6 0 8 0 0 - 0 5 9 3 8 0 - 0
 0 2 2 0 4 3 9 6 7 H 0 2
 7 3 6 8 6 0 0

en terme de mouvement, de pensée, de martialité.

En terme de mouvement, c'est sourire de ces petites rotations du poignet, ces pivots autour du pied ébauchés sur un quai de métro, tous ces mini gestes

quasi-invisibles esquissés à tous moments par l'aïkidoka (quand il pense qu'on le ne remarque pas). C'est redécouvrir un corps qui change et se modèle, une nouvelle maîtrise de la force et de l'énergie du geste.

En terme de pensée, c'est s'intéresser, par ricochet, à « la voie du ki ». Intégrer ce qu'elle est pour mieux admettre ce qu'elle est pour lui... Mais, surtout, garder la distance pour contraindre « l'envahisseur » et marquer ses limites !

La martialité... C'est sans doute ce qui reste, pour moi, le plus singulier. Peut-être parce que, comprenant mal la notion et la rejetant presque viscéralement, j'y inclus tout ce qui, dans l'aïkido, me perturbe et m'éloigne. Entre autres, l'idée même du senseï et de son rôle, moi qui reste très fondamentalement attachée à ce slogan simpliste : « ni dieu, ni maître »...

Accompagner un compagnon sur le chemin de l'aïkido, finalement, ce serait une école du lâcher prise. Ce qui n'est pas si loin, au fond, de l'aïkido même ? ☺

Hélène Massardier

Hélène Massardier est journaliste. Elle est mariée à Jean-Gabriel Massardier, Ann Jyou Kan Dojo, Paris, Birankai France



Dr Iris Kalka . . .
suite de la page 8

photos ne vont pas révéler non plus qu'il est beaucoup plus acceptable de la part des hommes de passer de nombreuses heures loin de la maison, particulièrement s'il s'avère qu'ils ont une préoccupation « positive ». Les femmes sont égales, si elles le sont, dans l'activité professionnelle. L'argent et la situation justifient qu'elles soient loin du foyer, mais pas lorsqu'il s'agit de quelque chose qui leur tient à cœur, et pour leur seul bénéfice. S'il leur arrive de passer une heure ou deux au yoga, ce sera tout à fait « ok ». Une femme qui préférera naviguer sur la mer plutôt que s'asseoir tranquillement sur un tapis de yoga devra faire face à la désapprobation. Et la plupart d'entre nous, hommes

ou femmes, se soumet aux normes sociales.

J'imagine qu'à présent, mon point de vue est clair. Ce qui peut ne pas l'être, cependant, est qu'à tout prendre, l'aïkido est une sorte de « cas d'étude », un laboratoire pour examiner comment nous autres femmes conduisons notre vie dans une société qui favorise encore les hommes, quand il s'agit de « qui a la haute main quand il s'agit du temps des loisirs ». Quelques effrontées, j'en suis sûre, sont capables de revendiquer leurs droits et de « jouer comme les hommes » lorsque vient le temps des loisirs. Elles peuvent même recourir à une baby-sitter, un précieux agent d'égalité. La plupart des femmes, qui ne pratiquent pas elles-mêmes l'aïkido, mais vivent avec quelqu'un qui le fait, vont rester à la maison pendant les jours

du calendrier barrés par les cours d'aïkido, les stages, les ateliers et autres événements. Pour moi, veinarde que je suis, j'ai beaucoup à faire à la maison, comme lire des livres et écrire des articles. Assistée de mon léger ordinateur portable, je peux écrire parfois loin de la maison, en dégustant dans un café une délicieuse tasse d'expresso bien serré. Quelle magnifique façon d'occuper ses loisirs... ☺

Dr. Iris Kalka est anthropologue de formation, s'occupe de recherche de marché en Israël comme indépendante (www.consumertalk.co.il). Elle est également la femme du Dr. Amnon Tzechovoy Président, Birankai Israël.

Traduction : Suzanne Brunner

10

Ofer Aviv emprunte la voie royale dans sa recherche de l'équilibre entre l'appel de l'aïkido et les exigences de la vie de famille

Dans la vie de famille, il y a des forces qui affectent la motivation à aller à l'entraînement habituel. Les sources de ces forces sont à la fois internes et externes. Les forces internes viennent d'abord de soi-même ; elles peuvent être ou le résultat d'une condition mentale et/ou d'une condition physique. Les forces externes peuvent provenir de l'environnement (travail, amis, famille, pratiquants d'aïkido, Sensei). J'ai pratiqué l'aïkido au A-Mon-Kan Dojo (Tel-Aviv, Israël) depuis dix ans. Nous pratiquons quatre jours par semaine (Iai-Batto-Hoo, tai-jitsu, Bokken et Jo), ce qui représente en tout une dizaine d'heures. Jusqu'à il y a cinq mois, les forces principales qui m'ont empêché de pratiquer l'aïkido étaient plutôt internes (motivation, condition physique), ceci jusqu'à ce que mon statut ait changé en « père » d'Ido (souriant sur la photo ci-dessus). En partant de ce point, les forces externes sont entrées en jeu. Les autres aikidokas peuvent considérer la somme des heures passées sur le tatami comme peu importante, alors que les non-pratiquants vont argumenter qu'elles sont nombreuses pour un gars avec famille et peuvent même porter atteinte à la délicate relation entre mari et femme et entre père et fils.



Ofer Aviv

Tôt après la naissance, j'ai éprouvé des difficultés à laisser ma femme seule avec notre bébé nouveau-né pour aller pratiquer. Dans les trois premiers mois après la naissance, l'effort physique de prendre soin d'un bébé est important, en tout cas pour les nouveaux parents inexpérimentés dont la vie est complètement altérée. Avec le temps, une profonde question a crû dans mon esprit : est-ce que l'aïkido est une action égotiste ? D'abord, pondérons le terme « égotiste »

et comment il est apparu. Être égotiste est se mettre soi-même au centre sans se soucier de ceux qui sont autour de soi. Sur le tatami, on ne peut pas être égotiste, puisque l'aïkido est basé sur la relation avec son partenaire. Ceci est très prononcé dans le style de Chiba Sensei, pour qui rompre l'engagement du partenaire peut bien conduire à être blessé (uke et nage). Ainsi la réponse à la question posée ici est qu'on ne peut pas être égotiste sur le tatami.

Hors du tatami, et hors du dojo, dans les yeux de ma famille proche (épouse, amis), laisser ma femme seule trois nuits par semaine (chaque semaine sans exception) et aller pratiquer avec des amis est clairement une action égotiste. De ce point de vue, le temps passé à pratiquer est strictement pour mon bénéfice. Je leur réponds avec les mots de Amnon Tzechovoy Sensei : « l'aïkido n'est pas seulement bon pour vous, il nous enseigne à être une personne meilleure, un meilleur partenaire, un meilleur père ». Par conséquent ma famille va bénéficier de ma pratique. Ils doivent se demander, alors que je consacre tout mon temps libre à l'aïkido plutôt qu'à ma famille, comment et (plus important) quand ils vont en bénéficier ? Vraiment, il n'y a pas de bonne réponse à cette question matérialiste en termes de gain ou de perte, spécialement pour ceux qui ne sont pas familiers des arts martiaux. De toute façon, le « profit » dépend de la capacité de l'étudiant à comprendre en profondeur les concepts de l'art martial et à les transférer dans la vie quotidienne, et personne, aussi bon qu'il puisse être techniquement sur le tatami, ne peut mener à bien de tels transferts. Particulièrement pour moi qui suis un étudiant lent, je me trouve souvent déconcerté par l'obligation où je me trouve de défendre devant ma femme mes désirs de pratiquer, et celle d'expliquer à Sensei mon absence aux cours. Même s'il est naturel que le père passe son temps avec sa famille, spécialement avec un bébé nouveau-né.



Photo : Ofer Aviv

« Un moment de pure joie », Ido à l'âge de quatre mois

Suis-je égoïste de réaliser mon désir d'aller pratiquer et ainsi d'améliorer mon aïkido ?

La vérité en la matière est que nous sommes tous nés égotistes. Jean Piaget (1896-1980), un psychologue du développement bien connu, affirmait que les bébés sont égotistes de nature parce qu'ils n'ont pas conscience de leur entourage, et considèrent leur mère comme étant une part intégrale d'eux-mêmes. En grandissant et devenant de petits enfants, ils deviennent de plus en plus conscients des autres gens et de leurs besoins. Par analogie, il est tout à fait habituel pour les nouveaux-venus en aïkido de se conduire de façon égotiste sur le tatami, essayant d'appliquer une technique en ne tenant aucun compte de l'uke. On le voit bien sur le corps des apprentis (muscles tendus, rendant le corps raide et rétréci), ainsi que dans la distance (maai) entre uke et nage (soit trop grande, soit trop petite). En ce qui concerne le physique, le nouveau pratiquant est totalement conscient de l'existence de son adversaire, mais pour ce qui est du mental, il se conduit comme s'il n'y avait rien, sauf une menace ambiguë. Avec le temps, l'esprit du nouveau pratiquant évolue, sa conception mentale de l'adversaire rend donc évidente l'attention à accorder à l'attaquant. Ceci est reflété dans le maai, aussi bien que lorsqu'on a le corps flexible.

Puis-je pratiquer l'aïkido d'une façon « non-égoïste » et être encore un bon père/mari ? Je crains de rater le développement de mon fils (ce qui se fait très vite), en étant loin de lui trois nuits par semaine. Dans mes conversations

suite en page 11

Beaucoup d'articles concernant la fusion de l'aïkido et la vie de famille mettent en évidence le manque de temps. Cela signifie restreindre la vie de famille en faveur des heures passées au dojo...



Miroslav Brejla

La pratique de l'aïkido requiert souvent plus de temps que d'autres loisirs plus courants. C'est dû au nombre limité de dojos appropriés comme aux heures définies pendant lesquelles l'aïkido est enseigné. L'aïkido demande également une pratique régulière si l'on veut s'améliorer, et l'on dit aussi que plus on s'entraîne et plus on y trouve de plaisir.

Bon nombre de pratiquants vont faire deux heures de trajet pour une heure de pratique. Ainsi la décision de s'entraîner juste quatre ou cinq heures par semaine peut avoir un impact significatif sur la vie de famille et la relation aux gens autour d'elle. Laisser tomber d'autres hobbies peut ne pas être plaisant, mais les vrais problèmes surviennent lorsqu'il s'agit de s'harmoniser avec la vie de famille. Avec tout ce qu'il y a à faire, le temps est souvent précieux.

Bien que mes conditions de vie soient favorables à l'aïkido (pas de responsabilités familiales, une copine pratiquant l'aïkido, et un foyer proche du dojo), les jours ne sont jamais assez longs. Même

maintenant, je ne peux pas croire que dimanche soit déjà passé et qu'il me reste tant de choses à faire, évidemment très importantes.

Je crois qu'il est essentiel d'être conscient des désavantages potentiels de la pratique de l'aïkido. Ceci va aider à apprécier une approche plus structurée de l'étude de l'aïkido à long terme, et sa mise en œuvre dans sa propre vie.

Différentes techniques peuvent être mises en place lorsqu'il faut composer avec le temps de gestion, les priorités, etc. Un adage dit : « Les gens occupés arrivent aux choses faites ». Ce n'est pas parce qu'ils travaillent plus dur, mais parce qu'ils travaillent plus intelligemment – effectivement et efficacement. Mettant en pratique des principes simples comme : « Fais-le tout de suite » ; « Fais-le comme il faut » ; « Fais-le rapidement » ou en appliquant une méthodologie plus complexe comme la méthode ABC ou POSEC qui va nous aider à examiner, organiser et améliorer notre temps de travail et celui de nos loisirs de manière systématique et consciente. Il y a certainement une approche similaire pour apprendre un jeu de jambe différent lorsqu'on exécute ushiro ryote dore nikyo omote par rapport à ura.

Une approche analytique peut également nous aider à réaliser quelle qualité de temps nous voulons réellement passer avec notre femme, nos gosses, notre

bon/ne ami/e, notre chien. Je me demande si regarder la télé compte comme temps passé avec la famille ? Etant physiquement dans la même pièce, mais voyageant mentalement loin de là n'est pas très honnête. Ce n'est pas non plus une démonstration appropriée de relation à l'aïkido, à zanshin, maai et à d'autres principes.

En passant des heures sur le tatami pour améliorer nos mouvements, nous influençons nos pensées et nos sentiments, et nous comprenons les idées et découvrons les principes aïki (chiiku, tukuiku, kiiku, etc.) que nous appliquons souvent instinctivement dans notre vie. Pendant que nous faisons usage de différentes techniques (par exemple celles enseignées dans les écoles de commerce), nous avons besoin d'appliquer les mêmes principes consciemment, améliorant l'équilibre dans la vie et augmentant la conscience dans nos routines quotidiennes. L'intensité d'une telle expérience peut nous élever à un niveau tel que d'avoir un souper mercredi avec la famille est comme si ça arrivait pour la première et la dernière fois. ☺

**Miroslav Brejla 2e dan
Aïkikai de Londres, Shinmei-kan dojo
Birankai Royaume-Uni**

Essai soumis pour l'examen de Nidan au stage d'été du Birankai britannique, en août 2010

Traduction : Suzanne Brunner



Photo : Laszlo Seres

Miroslav Brejla au centre de multiples attaques lors de la démonstration au Japan Matsuri, Spitalfields, Londres, en septembre 2010

□□2-□0□□6922□6□, -, □2□7□09□□07 E□□9□66-□67□□□□31□6□□□



志
ノ
心

Daniel Brunner

La pratique de l'aïkido est une passion dévorante.

Dévoreuse de temps, de pensées. Très souvent, elle occupe l'esprit bien plus longtemps que le temps passé au dojo. En fait, l'aïkido occupe toutes nos pensées, tout le temps. C'est ainsi que l'on peut vivre l'expérience pleinement.

En même temps, sa dangerosité provoque souvent des blessures qui immobilisent le pratiquant, parfois pour de longues périodes. Le caractère s'en ressent, un sentiment de frustration apparaît, on a le sentiment de perdre notre temps.

Et à côté de nous, nos compagnes et compagnons font preuve d'une patience digne d'éloges. Elles (eux)

- qui prennent soin des enfants pendant que nous suons au dojo;
- qui attendent des heures le retour du valeureux combattant;
- qui lavent les gis et repassent les hakamas;
- qui sacrifient les vacances à la mer pour permettre à leur chère moitié de se rendre au champ de bataille des stages d'été;
- qui écoutent des récits sans fin sur la finalité de la pratique,
- qui supportent les plaintes à propos d'un tel ou d'un autre qui sont, bien malgré eux, obligés de prendre parti, ou parfois, malheureusement, de simplement partir

pour vivre enfin leur propre vie, sans aïkido.

Pense-t-on seulement à eux ?

Le pratiquant ordinaire est une personne égoïste, égocentrique, qui ne consent à aucun sacrifice à propos de son engagement, mais qui exige la liberté de se rendre au dojo aussi souvent qu'il le désire.

C'est probablement un constat dur, mais qui reflète la réalité.

Dans le Japon historique, les femmes de samourais étaient appelées les combattants de l'ombre. Elles étaient indispensables à l'équilibre de la société, gardant le foyer toujours accueillant, le

défendant contre les bandits, assurant l'éducation des enfants.

De nos jours, il n'y a plus de samourais, ni au Japon, ni a fortiori chez nous. Les combattants de l'ombre eux sont toujours là.

Faisons attention à eux, remercions-les souvent, et accordons leur notre plus haute estime et notre profond respect.



**Daniel Brunner Shihan 6e dan
Ryu Seki Kai, Lausanne
Birankai Suisse**



Daniel Brunner Shihan, (à droite) et Marcin Chyla (uke), stage d'été à Wrocław, Pologne, août 2010

Photos : Beata Darowska



Photos : Netanel Hagage

Premier stage de Chiba Sensei à Tel Aviv, Israël, en juillet 2010

Un jour, un aikidoka me dit que rejoindre l'aïkido était comme de rejoindre une famille ; d'abord cette affirmation me sembla exagérée, et même si c'était un moyen très positif de voir les relations qu'une pratique comme l'aïkido pouvait établir, j'étais sceptique. Lorsque je commençai à m'entraîner, je pensais que l'aïkido allait juste être une activité physique par laquelle j'exercerais de magnifiques mouvements, après quoi je rentrerais à la maison pour retrouver ma famille et mes amis. Cependant, pendant le temps où je pratiquai l'aïkido et même plus après mon arrivée à Londres, cette affirmation se mit à prendre forme et je commençai à lui trouver une autre signification.



Gina Urazan Razzini

Je commençai à pratiquer l'aïkido à l'université ; c'était une période très active pour moi, mais je tenais à compléter mes études professionnelles avec une pratique physique. Après avoir vu une démonstration du groupe d'aïkido de l'université, je fus sûre d'avoir envie d'essayer. Je commençai d'abord par pratiquer une fois par semaine, mais très vite je m'y rendis trois fois par semaine, chaque fois que mes études me le permettaient.

J'étais toujours surprise de voir comment les problèmes qui me causaient du souci dans ma vie quotidienne étaient reflétés dans la pratique de l'aïkido, et ceux du dojo dans ma vie quotidienne. Mes questions personnelles et mes luttes étaient réfléchies si clairement durant l'entraînement que bientôt je me retrouvai à appliquer ce que j'avais appris à l'aïkido dans ma vie sociale et professionnelle. Autant l'aïkido était le moment de tout laisser aller pour s'investir dans une pratique exigeante, à la fin de chaque cours, j'étais un petit peu différente, et donc différente aussi dans mes autres activités et même au niveau de mon humeur habituelle.

À la même époque cependant, je commençai à me battre pour combiner mes études et ma vie sociale avec la pratique de l'aïkido, et souvent j'eus à l'abandonner pour de longues périodes afin de mener mes études à bien. Par la suite je réalisai que même dans ma vie professionnelle la lutte allait continuer. Plus l'aïkido augmentait, plus je me battais pour trouver le temps de pratiquer. Si je regarde en arrière, toute ma façon de vivre, ainsi que mes relations sociales, ont été petit à petit influencées par ma pratique.

Pendant bien des années, je ne suis jamais arrivée à la maison avant dix heures en semaine ; l'endroit où j'habite et mes rencontres avec des amis sont souvent déterminés par mon horaire

d'aïkido. Très souvent lorsque je discute avec des collègues de leur après-midi de détente devant la TV, je ne peux que me rappeler ma lutte avec un nikyo ukemi ou un vol plané après un kokyunage.

Cependant, si je me demande parfois combien de temps cela va continuer et comment ce sera quand j'aurai à prendre soin d'une famille, je me surprends toujours à trouver des solutions plutôt que d'abandonner la pratique. Je peux voir des aikidokas équilibrer leurs moments en famille et négocier avec leur partenaire et cela me rassure, car lorsque cela m'arrivera, il me sera possible de continuer à trouver l'harmonie entre la pratique et ma vie quotidienne. Je dois reconnaître qu'avoir un partenaire qui pratique aussi l'aïkido est un grand avantage, non seulement parce que chacun comprend l'importance de l'aïkido pour l'autre, mais aussi parce que nous pouvons discuter et nous aider l'un l'autre.

La pratique d'un art martial est réputée pour renforcer la discipline et le contrôle de soi, ainsi que la connaissance de soi-même, qui est fondamentale dans le rapport aux autres avec compassion et respect. Ces deux principes sont ceux qui montrent le chemin que je partage avec ceux que j'aime, ceux que je rencontre et ceux avec lesquels je travaille. Mon apprentissage de l'aïkido va au-delà d'un conditionnement du corps et m'aide à construire un environnement équilibré ; la manière dont nous équilibrons le temps et les activités sont juste des problèmes pratiques qui peuvent être facilement résolus. Ceci peut être réalisé pour autant que nous croyions vraiment en ce que nous faisons.

Morihei Ueshiba O-Sensei a dit une fois à propos de l'amour « L'amour est comme les rayons du soleil, rayonnant à gauche, à droite, en haut, en bas, devant, derrière, baignant chaque chose dans la lumière ». ☺

**Gina Urazan Razzini 1er dan
Aïkikai de Londres, Shinmei-kan dojo
Birankai Royaume-Uni**

Essai soumis pour l'examen de Shodan lors du stage d'été du BB en août 2010.

Traduction : Suzanne Brunner



Photo : Laszlo Seres

Davinder Bath et Gina Urazan Razzini (uke), démonstration au Japan Matsuri, Spitalfields, Londres, septembre 2010

Fragments de pensées et d'impressions durant le stage intensif d'aïkido sous la direction de Mooney Sensei au Ei Mei Kan, Birmingham. Entraînement de 11 heures par jour en moyenne. Sommeil court, quelques samu, zazen, 10 étudiants. Un Shihan. Bonne nourriture, gens épatants. Et une bonne idée : je ne ferai jamais juste, mais j'aurai toujours du plaisir à essayer.

モ
ジ



Photo : Suzanne Brunner

Eyal Naor

Pensées d'aïkido

Shomen uchi

Je connais shomen uchi,
est-ce que je le fais juste ?
Je dois le faire juste !

Ukemi

C'est trop lent,
c'est trop rapide,
Je ne connais pas shomen uchi ;
est-ce qu'ils m'aiment ?

Shomen uchi

Aïïïe ! mes genoux me font mal,
Sensei est cinglé,
je dois lui montrer,
Sensei est vraiment dingue,

Ukemi

Concentre-toi sur la jambe ;
ne te concentre pas sur la jambe ;
aïïïe, mes genoux me font mal,
ça doit être la circulation.

Shomen uchi

Ça doit être doux,
ça doit être fort,
je n'arriverai jamais à le faire juste ;
aïïïe, mes genoux me font mal,

Ukemi

Pourquoi est-ce que je fais ça ?
Quand est-ce que ce cours finit ?
Encore combien de cours aujourd'hui ?
Il faut que je mange quelque chose,

Ukemi

Ça ne finira jamais,
Où est mon centre ?
Est-ce que je l'ai bien fait ?

Arrete ça !

Eyal Naor 3e kyu, A Mon Kan, Tel Aviv, Birankai Israël
Traduction : Suzanne Brunner

Il y a deux ans, Mateusz Waga, un de mes étudiants et ami de longue date partit pour Nairobi, au Kenya.



Piotr Masztalerz

grande soif d'apprendre. Pendant le stage, sept d'entre eux ont passé l'examen de 5ème kyu.

Un an et demi plus tard, l'Aïkikai de Nairobi fut créé. Pour autant qu'on le sache, c'est le premier dojo d'aïkido au Kenya.

Après un an de pratique, ce dojo compte environ 20 étudiants.

J'ai été invité à y diriger le premier stage officiel en décembre 2010. 15 étudiants environ ont suivi ce stage de fin de semaine.

L'Aïkikai de Nairobi assure deux à trois cours par semaine en deux endroits. Les élèves pratiquent sur un sol de bois. L'ukemi est difficile et quelquefois douloureux. Les participants sont pleins d'enthousiasme et montrent une

Le Birankai a beaucoup de drôles de façons de grandir. Le vent maintenant nous a poussés vers l'Afrique.

La vie ici est difficile, beaucoup de gens luttent chaque jour pour survivre et subvenir aux besoins de leur famille. C'est parti-



Photo : Beata Darowska

Piotr Masztalerz, stage d'été à Wrocław, août 2010



Photo : Beata Darowska

Piotr Masztalerz, stage d'été à Wrocław, août 2010

culièrement touchant pour moi qui viens de Pologne, où nous connaissons les mêmes rigueurs.

J'espère que le dojo et la pratique quotidienne de l'aïkido

au Kenya vont survivre, et de la simple flamme devenir un feu. ☺

**Piotr Masztalerz 4e dan
Wrocław Aikikai
Birankai Pologne**

Traduction : Suzanne Brunner



Premier stage à l'Aïkikai de Nairobi, décembre 2010

, 3□□□9□ , 9□□3□□□□4□6-2□□□□□H286□□□1 □28□□□78-2□□?□2397
43977□6□9759□□237□□1 -8□7□□□-386□□ □7□8□0□6□□6□44368□96
8□1 3-2□□

ヒ
ジ

Ichikukai est un centre de misogi situé à Tokyo. Ce moyen d'entraînement à la purification existe depuis environ 100 ans.

Chiba Sensei avait suggéré que, avec quelques autres enseignants, je prenne part à la pratique appelée Shogaku Shugyo.

Pour de nombreuses raisons, il est très difficile de faire part de l'expérience de cette pratique.

C'est difficile parce qu'elle est supposée être si dure, choquante et fatigante d'une manière ou d'une autre, que raconter les détails de cette pratique peut gâter l'expérience pour ceux qui voudraient la tenter dans le futur.

C'est aussi difficile parce que ce qui m'est arrivé est comme une graine plantée dans mon esprit, et après les quelques premières semaines, je ne sais même pas ce qui m'est advenu.

Je sais seulement que je suis allé quelque part où je n'avais jamais été.

Dans mon cas, contrairement à zazen, la pratique de Misogi ne donne aucune chance de s'échapper - dormir, rêver, simuler. J'ai fait zazen quelquefois, mais pour moi, Ichikukai était beaucoup plus dur par bien des aspects. C'est un exercice sans pitié, et même si on ne veut pas, cet entraînement peut mener très loin.

Ainsi je suis allé très loin et pour être honnête, je n'ai pas aimé ce que j'ai vu là.

Comprendre cette sorte d'expérience prend du temps.

Ce qui m'a vraiment aidé pour traverser tout ça est d'avoir été sûr que malgré la douleur, les doutes, l'épuisement, le stress que j'ai traversés, j'étais en sécurité parce que des gens expérimentés prenaient soin de nous.

Pour nous, pratiquants d'aikido, c'est une prise de conscience que la douleur d'être assis en seiza pendant une heure n'est en réalité rien.

En nous le pouvoir latent et les possibilités sont énormes. Les choses que l'on est sûr de ne pouvoir faire sont possibles. Peu importe que l'on soit une jeune fille ou un homme fort.

Cette graine à l'intérieur de moi est en train de croître, mais pour le moment, c'est tout ce que je sais. ☺

**Piotr Masztalerz 4e dan
Wroclaw Aikikai,
Birankai Pologne**

Traduction : Suzanne Brunner



Photo : Beata Darowska



Photo : Beata Darowska

Chiba Sensei avec Piotr Masztalerz, stage d'été à Wroclaw, août 2010

Premier voyage au Japon

000-20060008 7007391 08009006-090967008009002006889007
0000H28600201 02800000-730-0002700003.300092001 40
.043207

Misogi commence

Ichikukai Dojo,
Tokyo ; jeudi
21 octobre
2010 ; 17.30

heure locale. Piotr
Masztalerz et moi



Davinder Bath

venons juste d'avoir notre premier essai de calligraphie. Mes tracés sont à peine lisibles, et c'est embarrassant ; j'aurais dû suivre les cours de calligraphie de Szevone Chin au Ei Mei Kan plus tôt dans l'année. Nous avons juste écrit nos noms et adresses dans le registre pour Shogaku Sugyo, la première expérience de misogi, avec quatre garçons et deux dames japonais. Nous ne les avons jamais rencontrés auparavant.

On nous dit de suivre quelqu'un le long d'un obscur corridor jusqu'à une chambre de 6 mètres sur 4 au sol couvert des tatamis traditionnels, avec deux armoires encastrées d'un côté et de grandes portes coulissantes de bois et papier. Tout l'endroit semble sorti d'un film sur l'ancien Japon, avec des parquets grinçants et tout. On nous demande de déposer nos valeurs et nos téléphones mobiles sur un plateau qui sera emporté. Nous allons être ici pour trois jours et trois nuits.

On somme chacun de prendre un hakama de la pile. Les hakamas sont tous blancs et tous de la même taille – petits. Ils sont pliés, mais complètement froissés, comme pour nous insulter. Il n'y a pas de place pour l'ego, ici. On montre aux filles leur vestiaire/dortoir juste à côté. On nous dit de nous mettre en keikogi et hakama. Piotr est vraiment ridicule dans ce petit hakama. Il me dit que moi aussi. Nous avons un petit rire nerveux, mais ce n'est pas fini. À peine cinq minutes plus tard, on nous demande de mettre nos sacs dans les armoires et on nous ordonne de quitter la chambre. Ceci donne le ton pour les trois prochains jours ; autoritaire, grossier, ne dévoilant rien sur ce qui va advenir et atmosphère glaciale.

Nous restons debout dans le corridor obscur, ne sachant pas où nous sommes censés être. Quelques instructions nous sont données en japonais,

mais ça n'aide ni Piotr ni moi ; nous aurions dû faire plus d'efforts pour apprendre au moins un peu de japonais verbal. Au bout d'un moment, on nous enjoint de regagner notre chambre. Elle a été nettoyée et les places ont été marquées sur les tatamis ; des baguettes et des tasses portant notre nom y sont posées. Il y a une place de plus au bout de la « table », sans nom. Hiruta Sensei arrive et nous restons tous debout à nos places ; il nous fait signe de nous asseoir (en seiza). Nous saluons, buvons de l'eau chaude, et on nous informe que nous allons nous rendre au Haraiba (lieu de pratique Shinto) lorsque la cloche sonnera. Sensei nous donne le plan de nos sièges pour le Haraiba. La cloche sonne immédiatement. Mon cœur palpite. Cela ressemble trop aux films

chose de plus énergique que « tu ne me verras pas y aller ». C'est réputé comme étant très dur et il circule des histoires de gens qui en sont sortis tout à fait démolis. Il faut reconnaître que je ne sais pas vraiment de quoi il retourne, et que je n'ai jamais refusé aucune des recommandations de Sensei. Je me fais du souci au sujet de mon genou droit qui, depuis quatre ou cinq ans, a commencé à me causer pas mal de problèmes. Mon dos est prédisposé à de sévères tensions et douleurs. Je me demande avec inquiétude si je vais pouvoir y aller.

Je n'arrive pas à me sortir ça de la tête et deux heures plus tard, je réponds à Sensei que je vais y aller pour autant que ma santé et mes finances me le permettent. Sensei m'a dit qu'octobre serait



Ichikukai Dojo Kamidana (altar)

sur l'initiation dans ces collègues américains où on vous coupe le petit doigt, ou autre chose.

Nous nous fauflions en direction du Haraiba sans ordre particulier. Nous entrons, faisons un salut debout en direction du Kamidana (autel) et gagnons nos places sur le tatami nu où nous nous asseyons en seiza. L'Osa (le chef des sonneurs de cloche) fait tinter sa cloche trois fois et nous le suivons tous pour le salut et une brève cérémonie chantée de sutra, et ça commence.

Le temps de la décision

Londres, le 29 mars 2010. Je reçois un courriel du Brooklyn Aïkikai avec en annexe une lettre de Chiba Sensei recommandant d'aller au Japon pour un entraînement de Misogi au Ichikukai Dojo. Je suis stupéfait. J'ai entendu des histoires au sujet d'Ichikukai et j'ai sûrement dit occasionnellement quelque

une bonne période, et que Piotr Masztalerz, de Wrocław en Pologne, et Miguel Moreno de San Diego en Californie, s'y rendraient aussi. Je m'imaginai que misogi se ferait en seiza ; depuis mes douleurs au genou, je le fais le plus possible à la birmane, et pour ce qui est de mon dos, et bien il va survivre ; je décide donc que la santé n'est pas un gros problème. L'aspect financier est à étudier.

D'un côté, je n'ai vraiment pas envie de le faire, mais en même temps c'est exactement ce que je souhaite. En janvier 1987 Terry Waite, un négociateur d'otage, émissaire de l'archevêque de Cantorbéry, fut retenu comme otage à Beyrouth. Il demeura en captivité pendant 1'763 jours, dont les quatre premières années dans un confinement solitaire total. Il apparut aux nouvelles, et resta dans nos esprits pendant tout

suite en page 21

suite de la page 20

ce temps, et lorsqu'il fut finalement relâché, il décrivit brièvement ses tournements aux journalistes et lors d'émissions de la TV. Il avait vu des films comme « Un homme nommé Cheval » (Elliot Silverstein, 1970, ndt). J'avais apprécié la leçon qu'on pouvait tirer de telles expériences, et bien que je n'aurais en aucun cas voulu être dans ses pompes, j'aurais bien aimé que quelque chose comme ça m'arrive dans un environnement quelque peu plus sûr. Par définition ce ne serait pas possible, mais je conclus que juste un aperçu serait valable. J'avais dans l'idée que misogi Ichikukai pourrait bien être un truc du même genre de ce qui piquait ma curiosité.

Ayant décidé d'y aller, je me demandai comment je devais me débrouiller dans une pareille situation et comment je pouvais en retirer le plus grand avantage. Tout est dans la façon de voir le côté positif dans chaque situation afin d'en tirer de la substance ; il y a toujours quelque chose de positif dans chaque chose, comme Chiba Sensei nous l'a souvent répété. Deux gourous de la foi sikh, mon héros personnel Banda Singh Bahadur et les innombrables autres de ma culture ont enduré des souffrances abyssales, et je me résignai à suivre leur



Ichikukai Dojo Zendo

exemple pour y aller à fond. Avant tout, j'allais prendre mes responsabilités et j'allais le faire pour moi.

Très peu de semaines après avoir accepté d'y aller, je me fais une petite blessure à l'annulaire droit. Je comprends immédiatement que la guérison va prendre des années. Je le protège au dojo en ne faisant pas d'ukemis parce que je ne peux pas taper par terre. Puis arrive le stage d'été, et le fait de subir des ukemis en protégeant mon annulaire blessé provoque une blessure à mon genou droit. Celui-ci est très douloureux en seiza ou dans n'importe quelle posi-

tion assise. J'espère que cela va aller mieux d'ici octobre, parce que je ne prévois pas de me dispenser de ce misogi. Chiba Sensei nous a dit en Pologne, à Piotr et à moi, que des gens trouvaient des prétextes pour abandonner. Je n'imaginai pas... jusqu'à...

De Londres à Tokyo

C'est le moment de prendre l'avion. Mon genou est aussi douloureux que d'habitude. J'ai même chopé une autre blessure à mon talon d'Achille gauche. Le misogi et l'aïkido vont être le pied au Japon ! J'ai décidé de prendre un vol direct pour Tokyo et c'est un voyage de douze heures. Je me trouve à côté d'une jeune femme japonaise, grande et belle, et nous discutons beaucoup pendant le trajet. Elle dort, je regarde quelques films. Elle souffre du dos, comme moi. Les sièges d'avion ne sont pas si mauvais que ceux des bus, mais je n'arrive jamais à trouver une position qui ne me fasse pas mal au dos. J'ai l'habitude. Quelques tortillements et soulèvements plus tard, et me voici à Tokyo. J'attends à l'aéroport Piotr qui arrive de Pologne, et Didier Boyet Shihan qui doit venir nous chercher et nous emmener à l'Ichikukai Dojo. C'est très aimable de sa part – merci Didier San ! Nous sommes mercredi matin, 20 octobre. C'est la première fois que je viens au Japon. J'ai toujours eu envie aller au Japon avec Chiba Sensei, mais la Providence a d'autres plans. L'aéroport me rappelle plus ou moins l'aéroport Ben Gourion à Tel Aviv, en Israël.



Photo : Beata Darowska

Chiba Sensei et Davinder Bath (uke), stage d'été à Wrocław, août 2010

suite en page 22

1.
2.

Premier voyage au Japon

suite de la page 21

Nous nous rencontrons tous les trois et prenons le train pour Shinjuku, à Tokyo. De là, un autre train, puis un taxi vont nous amener au dojo. Dans le train, nous commentons les paysages et villages environnants. Pour moi, ce paysage ressemble à la Suisse, et les maisons sont comme en Espagne ou en France. Les autres ne sont pas d'accord. J'aime ça, ces pulpeuses collines vertes.

Un repas à Shinjuku se révèle bon marché comparé au prix du ticket de train. C'est comme ça, certaines choses sont exagérément chères, d'autres plutôt raisonnables. Nous arrivons au dojo Ichikukai et je rencontre Miguel, qui a décidé de venir un mois plus tôt et a déjà fait son misogi. Il va assister au nôtre. C'est un ami proche de Piotr, mais je ne l'ai jamais rencontré avant. Il est basané comme moi et il est facile de s'entendre avec lui. Le dojo est ma première expérience de maison/temple au Japon. J'imagine que tous doivent être pareils, mais ce n'est sûrement pas le cas. C'est un dojo ancien, tout en bois avec beaucoup de parois de papier et de portes, des corridors étroits aux parquets de bois grinçants. C'est très beau, mais me semble assez fragile. J'ai grandi en Inde dans une grande maison avec de hautes parois et sols de brique, tout le contraire de fragile.

Le temps n'est pas tout à fait ce que nous avons promis Chiba Sensei, pas tout à fait celui d'un automne japonais, cette année. Le ciel est nuageux, il pleut

tout le temps et il fait froid, pas assez toutefois pour vaincre tous les moustiques ! Je peux supporter les mouches et les guêpes, mais je trouve les moustiques... provocateurs ! Les jardins du dojo en hébergent tout plein, et ils semblent m'aimer tout particulièrement. Au moins ils protègent mon esprit du misogi à venir.

Nous rencontrons Hiruta Sensei au début de la soirée ; il est très amical et très sympathique, et je me sens détendu en sa présence. Arrive Robert (un Hongrois), et Nelly, qui vient également de Hongrie. Ils ont des boissons et m'en offrent gentiment une. J'explique que je ne bois pas beaucoup, et ils n'insistent pas. Ouf ! Robert est un personnage et j'aime discuter avec lui.

Le matin suivant, nous nous levons tôt pour le nettoyage, le misogi quotidien et zazen, chacun d'eux pendant 30 minutes environ. Quatre personnes du coin se joignent à nous. Je monte au Zendo où Gen San me montre exactement ce que je dois faire. Le fils de Gen San et moi nettoyons les tatamis et passons la vadrouille sur les sols et les escaliers. Chacun fait sonner la cloche pendant misogi, sauf Piotr et moi, ce privilège étant réservé à ceux qui ont fait leur entraînement de misogi. Puis nous montrons pour zazen. À 10 heures, nous faisons 1'000 suburis, ensuite 30 minutes de zazen dans le Zendo.

Pour le déjeuner, Sensei nous emmène dans un bar à burgers... à viande ; pendant misogi, nous mangerons seulement du riz avec

quelques achars. C'est ma première sortie après notre installation. Il y a ici une ambiance de village ; des rues étroites sans trottoirs, tout est très tranquille, il y a si peu de voitures et si silencieuses qu'on ne les entend pas arriver. Tout est propre.

Misogi

Chiba Sensei fit son misogi ici dans le tout pareil Haraiba, il y a quarante-sept ans. Il passa ici une année en tout. J'éprouve un indescriptible sentiment d'affection en pensant à ça. Comme je l'expliquerai plus tard, Chiba Sensei est tout à fait Ichikukai et très peu Hombu Dojo.

La tâche principale dans misogi est de s'asseoir en seiza et de crier les mots « To Ho Ka Mi E Mi Ta Me » aussi fort que possible – pendant trois jours. Je suis le premier à perdre ma voix en moins de quelques heures. Quelques autres la perdent seulement au cours du dernier jour ; respiration incorrecte de ma part, ou ai-je juste crié trop fort ? Chaque fois que nous retournons à notre chambre, nous trouvons la bouilloire et nos tasses pleines d'eau chaude fraîche. L'eau chaude soulage la gorge, mais je suis incapable de boire davantage.

Je ne suis pas habitué aux mots. Le cri rythmique joue des tours à mon esprit pendant presque un jour. Toho Kami Ehmi Tamay, Toho Kami here I am, Yo ho Kami here I come, Toho Kami I am coming... Je me sens bien et mon ego en profite. J'essaie de retourner aux mots actuels, mais chaque fois je dois faire quelques essais avant de m'en sou-

venir. Après un jour, ces plaisanteries cessent complètement. Les assistants sont conscients de mon problème de genou et ils essaient vraiment d'être sûrs que mon misogi ne se concentre pas trop sur ma douleur. Je suis conscient qu'ils essaient vraiment et ça m'aide à me convaincre qu'ils sont réellement de mon côté. Je me sens complètement calme et positif tout le temps.

J'essaie de faire tout ce qu'ils demandent, avec plus d'efforts que ce qu'ils attendent, parce que j'aimerais tirer profit de cette expérience. Le régime riz et achars provoque... des gaz, trop de riz... Je réalise rapidement que je vais avoir la chance de faire une découverte dans la

suite en page 23



Photo : Beata Darowska

Davinder Bath (à droite), stage d'été à Wrocław, août 2010

suite de la page 22

respiration... je n'arrive pas à la faire bien... ça recommence comme à San Diego en 1996 quand j'essayais tout ce que je pouvais inventer pendant des semaines avant d'abandonner, réalisant que ce n'était pas juste, jusqu'à ce que Chiba Sensei me montre. Chiba Sensei n'est pas ici. Je continue d'essayer.

Misogi est très long, chaque jour est très long et à la fin, c'est vraiment épuisant. Cela peut vous mener à vos limites physiques et mentales. On m'a dit que j'étais autorisé à tout raconter au sujet de mon expérience sauf une partie, mais misogi est comme un grand film et je ne peux pas divulguer l'intrigue. C'est une expérience intéressante et certaines personnes lisant ceci voudront y aller et s'entraîner, et donc je ne peux pas faire part des détails.

Peut-être que je peux dire ceci : à la fin du deuxième jour, je pense que si ce n'est pas pire que jusqu'ici, je serai OK, m'apercevant seulement que ce n'est que le commencement...

Je me réveille tôt le matin et ne peux me rendormir. Je vais aux toilettes et réalise qu'un moustique me pique au derrière. Ils se liguent tous contre moi...

Piotr lutte avec les jeunes Japonais dans notre chambre, contre deux ou trois à la fois. Je montre à l'un d'entre eux comment placer la langue pour faire

le son des lettres R et L. Il comprend en moins d'une minute. Une des filles me demande si je suis le Sensei de Londres – Fabio est venu s'entraîner à Londres avant de revenir au Japon ; il connaît la dame et lui a dit que j'avais prévu de venir ici – le monde est petit. Nous plaisantons sur l'idée

de nous échapper et de demander à des gens de nous passer de l'alcool et des plats à l'emporter...

Lorsque cela se termine, on nous rend nos valeurs. Vision surréaliste : tous les



Photo : Beata Darowska

Davinder Bath
stage d'été à Wrocław,
août 2010

candidats japonais allument leur mobile et commencent à envoyer des sms. Personne n'est pressé de quitter notre chambre. Il y a un repas pour célébrer l'achèvement de misogi. Le Haraiba a été agencé avec des tables basses arrangées en un large carré. Il y a plus de cinquante personnes, les candidats, le Sensei, les sonneurs de cloche, les autres assistants... On me demande de porter un toast à Hiruta Sensei. Je choisis soigneusement mes mots : « Au chef des croquemitaines et perle de sagesse ». Robert ricane (le chef des croquemitaines) mais je ne suis pas sûr que quelqu'un comprenne réellement. Je n'ai pas de voix et un Japonais traduit mes mots. Je suis soulagé de penser que peut-être personne n'a compris. Puis chacun se présente à son tour!

Je sens une ouverture dans ma respiration. Je suis très heureux... ☺

Davinder Bath 5e dan
Aïkikai de Londres, Shinmei-kan dojo
Birankai Royaume-Uni

Dans le prochain numéro de Musubi paraîtra la deuxième partie du voyage de Davinder Bath au Japon.

Sept jours de plus incluant une session zazen au dojo Ichikukai, et douze jours à l'Aïkikai Hombu dojo.

Traduction : Suzanne Brunner



Birankai Polska

Photo from Birankai Polska

Davinder Bath (à gauche) et Piotr Masztalerz, Pologne, mars 2009

七
三



□□239□□0□4631 3832□□□□ , -, □2□□-6□2□□-
4□6□□36□□683□□, -□7□□ , -, □2

Photo : Beata Darowska

J'ai rencontré Patrick Barthélémy en 1974, et je suis resté en contact avec lui depuis lors. Nous avons partagé une amitié intime pendant une période de trente-six ans. J'ai été à ses côtés lors de ses périodes de joie et dans les moments de peine.

Plus particulièrement, j'ai observé sa pratique au cours des années et je l'ai vu se développer jusqu'à être celui qu'il est aujourd'hui.

C'est un homme fort. Il était bien conscient que pour aller au-delà de la force physique, il devait approfondir sa pratique. Chiba Sensei a reconnu son évolution en 2004 en le promouvant au rang de godan.

Avec les principes de notre école bien implantés dans



Patrick Barthélémy Shihan, stage d'été à Wrocław, en Pologne, en août 2008

son corps, il a continué ses investigations dans le travail des armes. La recherche lui a coûté – ainsi qu'à un ou deux de ses partenaires – d'innombrables hématomes, des doigts très douloureux ainsi que d'inévitables blessures de combat. Il n'a jamais oublié que l'aïkido est un art.

Chiba Sensei a témoigné de l'aboutissement de cette recherche en août de cette année, et l'a sans hésiter déclaré rokudan et Shihan Birankai.

Patrick est un homme insatiable, son avidité d'apprendre est le moteur de sa pratique, et il poursuit sa recherche.

Avec tout mon respect et mon affection,

Félicitations ! ☯

**Norberto Chiesa Shihan 6e dan
Dai Jyo Kan, Aikikai de Bagnols
Birankai France**

2011 36-11

**Nobuyoshi Tamura Shihan 8e dan
2 mars 1933 – 9 juillet 2010**



Tamura Sensei est devenu uchi deshi en 1953. Il était l'uke favori d'O-Sensei, accompagnant le Fondateur dans de nombreuses démonstrations ainsi que lors de son unique visite aux Etats-Unis, à Hawaï, en 1961. Il partit pour Marseille, en France, en 1964, en qualité de représentant officiel de l'Aïkikai. Il a eu une influence majeure dans la croissance énorme de l'aïkido en Europe de l'Ouest comme en Europe de l'Est. ☯

**Seiichi Sugano Shihan 8e dan
17 décembre 1939 - 29 août 2010**



Sugano Sensei a été parmi ceux de la dernière génération des uchi deshi à l'Aïkikai Hombu Dojo à Tokyo à avoir étudié directement avec le fondateur de l'aïkido Morihei Ueshiba. Il a été envoyé en Australie en 1965, puis plus tard enseigna en Belgique et en divers pays d'Europe, et enfin à l'Aïkikai de New York du début de 1988 jusqu'à son décès. ☯