

tre la décadence – « l'évolution » – de l'Aikido venue du Japon même.

Ces derniers mois, TAI a tenu cinq séminaires de formation dans cinq pays différents :

- A Beyrouth avec le soutien de M. François Chidiac, responsable de TAI pour le Liban.
- A Bratislava, avec l'aide de M. Stefan Kurilla, Président de la Fédération Slovaque d'Aikido. TAI collabora pour ce stage avec M. Hiroki Nemoto, enseignant japonais.
- A Arras sous l'organisation de M. Roger Tran, Chargé de Relations Publiques pour TAI auprès du Gouvernement français.
- A Augsburg où Mme Geller-Dürr réunirent au sein de TAI pour la septième année consécutive différentes tendances de l'Aikido allemand, dont M. Edmund Kern, Président de la Fédération Bavaroise d'Aikido.
- A Turin enfin pour le grand stage d'été où furent représentées huit nations sous les auspices de M. Renato Vicentini.

**« Avec de belles paroles, on peut aller au marché. » dit Lao Tseu**

L'Aikido apprend à ne rien dire que l'on ne puisse aussi démontrer. C'est absolument essentiel. L'action véritable, celle qui est conforme au non-agir – c'est-à-dire celle qui n'entre pas en opposition avec le cours naturel de l'Univers, mais s'accorde avec lui – est le moteur de la connaissance. C'est dans cette action là que les hommes et les femmes de TAI puisent leur foi dans l'avenir.

Que des Occidentaux avancent dans la voie ouverte par un Oriental, O Sensei Morihei Ueshiba, n'est pas un fait paradoxal, puisque dans la culture chinoise qui a servi de terreau à l'Aikido ils retrouvent les racines mêmes de leur propre tradition occultée au fil des siècles dans leurs pays respectifs.

Qu'ils cessent donc de se diminuer, qu'ils aient confiance en eux, qu'ils marchent la tête haute dans cette voie, riches et fiers de leur passé plusieurs fois millénaire, heureux d'être aujourd'hui les acteurs de ce grand rapprochement entre l'Orient et l'Occident d'où sortira le monde futur ! Tant il est vrai que :

**« L'art martial idéal que j'appelle Takemusu Aiki embrasse tous les êtres dans l'amour et travaille pour la paix de l'humanité. »**

O Sensei cité par Kisshomaru Ueshiba dans « L'Esprit de l'Aikido ». ■

Deuxième partie

# Michel Vanhomwegen nous raconte...

*Cette entretien a été revu et approuvé par Michel Vanhomwegen.*

*Au premier je dirais : qu'as-tu fait pour inciter tant de violence, l'aïkido n'a pas pour but de changer un complexe d'infériorité en complexe de supériorité.*

Mon maître A. Jean disait :

- « Une grande technique = déséquilibre – souplesse – création du vide – exploitation de l'angle mort »
- « Une petite technique = douleur – force – prouesse »
- « Vaincre sans résister » et « convaincre sans parler est la devise de notre école »

Certains Aikidokas disent qu'ils font un art martial, et que l'aïkido doit être martial et non de la danse classique ou une chorégraphie pré-arrangée où UKE est complaisant. Ils n'ont pas tort, mais cela ne justifie pas l'agressivité et l'ar-

n'ont pas assez de technique et trop d'égo pour faire autrement. Serai-ils handicapés dans la recherche de la voie ?

**Comment expliquez-vous ça à vos élèves ?**

L'aïkido n'est pas seulement la voie du corps, il doit être aussi la voie de l'esprit. Progressivement il faut arriver à guider les élèves à changer leurs motivations premières.

Je reviens à ce que je disais : la condition essentielle d'une bonne pratique est la non-violence.

Le corps doit rester décontracté, tant mentalement que physiquement. S'il y a une violence, s'il y a une agressivité, il y aura des contractures (dents serrées et grimaces) et automatiquement le mouvement ne pourra plus être adapté, il ne sera plus exécuté avec du ki car il ne se manifestera pas dans ces conditions, il n'aurait que force et opposition.

Un autre point qu'il faut développer est l'impassibilité ...

*Je choisis donc de diriger l'énergie du partenaire plutôt que de lui imposer une direction qu'il refuse, et de l'humilier en créant une douleur intolérable. Le tout couronné par un sourire maladroitement dissimulé, avec les dents serrées pour la seule satisfaction de l'égo.*

**Horst Schwickerath**  
Beaumont/F

rogance qui sont d'après Sensei Ohsawa les seules maladies incurables de notre société.

L'Aikido est une arme à double tranchant. On peut exécuter une technique de manière violente, et donc pas forcément dans le sens de l'écoulement du ki.

Et on peut appliquer l'aïkido de manière très pacifiste sans pour autant être moins efficace. L'efficacité n'a rien à voir à ce niveau. C'est donc bien la mentalité qui conditionne la technique. A mon avis, ceux qui pratiquent la manière forte

Le Ki ne se manifeste que si la forme est en accord avec les lois de l'Univers.

Il faut démontrer, lorsqu'on donne un cours, la nécessité de la non-violence et il faut l'opposer au côté irraisonnable et inadapté de la violence.

Il faut démontrer que dans un combat ou dans une guerre, il y a toujours deux perdants. On peut encore le voir à l'heure actuelle, il y a encore une guerre qui se prépare, il y aura des pertes des deux côtés : la victoire absolue n'existe pas. Ne donnez à personne l'occasion d'entrer en conflit avec vous, devenez des hommes de paix. Devenez un exemple pour vos enfants, pour vos amis, pour vos élèves etc. . Distribuez cela gratuitement.

Voilà la base de l'enseignement AiKi et le vrai sens du BuDo.

***Et cela marche aussi pour les débutants ?***

Il y a plusieurs choses avec les débutants. D'abord ils ont tous une motivation différente au départ. Il y en a qui peuvent très bien se dire : « je vais faire de l'aikido parce que, je me suis fait casser la figure, j'aimerais bien apprendre à me défendre » ou « mon médecin m'a conseillé pour ma santé de faire ça » ou encore « j'ai besoin de bouger physiquement et de m'assouplir ».

Ce n'est pas la bonne motivation celle du DO. Au premier je dirais : qu'as-tu fait pour inciter tant de violence, l'aikido n'a pas pour but de changer un complexe d'infériorité en complexe de supériorité. Si nous professeurs, enseignons dans ce sens, nous devenons des complices, des criminels.

*Aritomo Murashige Sensei.*



En Aikido, ce qui m'importe c'est que les élèves soient bien dans leur peau, qu'ils règlent leurs problèmes, qu'ils soient plus émus et apprennent à se connaître. — Le combat est en nous — même.

À ceux qui veulent faire du sport je dis : « non, l'aikido n'est pas une gymnastique. »

D'ailleurs Maître Ueshiba disait un jour, à un journaliste alors qu'il faisait des Taiso, des éducatifs, des exercices de respiration.

Le journaliste : « Je n'ai jamais vu une gymnastique comme ça ».

Ueshiba : « l'aikido n'a rien à voir avec une petite chose comme la gymnastique, c'est une voie pour unir le Ki ».

Le journaliste : pouvez-vous refaire le mouvement précédent, je n'ais pas bien vu.

Ueshiba : aikido est création, il n'est pas possible de faire deux fois la même chose. . .

Le rôle d'un Sensei est, à mon avis, de guider le plus loin possible ses disciples dans la voie de la non-violence et la compréhension des lois du TAO.

L'élève progressivement deviendra un disciple (comme un professeur devient parfois un maître).

C'est aussi une non-violence que de respecter les motivations de chacun. Mais celui qui viendrait ici pour faire les gros bras, sans vouloir s'ouvrir au véritable sens de l'AiKi, s'éliminera de lui-même et trouvera un autre chemin sans doute plus facile.

Il ne se sentira pas vraiment à sa place dans notre école pacifiste. D'autre part, il y a des gens qui ont besoin d'être secoués. . . c'était mon cas. . . Mon Sensei s'en est chargé. . .

***Comment enseignez-vous cet aspect philosophique de l'aikido à vos élèves ?***

Je ne pense pas que ce soit du hasard lorsque quelqu'un ouvre la porte du Dojo.

Pas mal de dessinateurs de BD, de chanteurs, de danseurs connus fréquentent notre école, nous avons même eu un évêque. . . Les artistes, les philosophes sont des gens qui se cherchent.

Il existe aussi une minorité de pratiquants qui voyagent comme le faisaient autrefois les compagnons des ébénistes ou luthiers, et sont en

perpétuelle recherche pour s'améliorer. Il sont en quête spirituelle, ils font beaucoup de Dojo, et un jour ils ouvrent la porte et c'est ici qu'ils restent, comme dans une famille d'accueil, pour d'autres, c'est autre part. Je ne crois pas au hasard dans ce domaine là, parce que celui qui cherche trouve tôt ou tard. Il restera dans notre école, si mon enseignement lui convient.

Et si mon enseignement ne lui convient pas, s'il pense que je suis un doux rêveur, il ira autre part.

Le maître et le disciple ont quelque chose en commun (yin attire yang), ils s'attisent, le Sensei fait office de catalyseur, rien de plus : il permet aux gens de se dépasser et de s'affirmer dans ce qu'ils pensaient, même inconsciemment, avant la rencontre. (Un bon coup de pied dans le derrière peut faire avancer, la douche froide d'une cascade aussi).

La difficulté sera encore plus grande si l'élève a déjà pratiqué un aikido (ou JuDo — Karate etc. .) mal adapté durant quelques années et a développé son égo à travers des championnats ou une connaissance matérialiste limitée. S'il pense que la philosophie qui accompagne les BuDo sont des japonaises. S'il pense que tel style d'aikido est meilleur, ou s'il court derrière les Dan. Il l'aura très difficile dans notre école, car il devra se remettre en question chaque fois qu'il entrera dans le Dojo. C'est comme un miroir.

L'aikido commence évidemment pour le débutant, au bord du tatami, il regarde le professeur faire le mouvement. Il regarde le mouvement mais ne le voit pas.

L'Aikido n'a rien d'automatique, il est du domaine intuitif.

La première étape de l'aikido, l'alphabet, est de voir ce qui s'est passé du point de vue mécanique. Une fois que cette étape-là est franchie, qu'il voit ce qu'il faut faire, il essaie de reproduire. Au départ les formes sont un peu carrées, coupées, par la suite il découvrira la spirale d'énergie et devra intégrer les notions de Irimi et Tenkan et Omote et Ura qui sont quatre notions très différentes.

*L'emprunte du Ki sur le vivant : la spirale de l'implantation des cheveux – les empreintes digitales – le conduit auditif, le siphon d'un évier qui se vide, la spectroscopie et la fréquence au niveau des couleurs etc... sont des manifestations du Ki en spirale. Ohsawa définit la spirale logarithmique comme le seul mouvement possible dans l'univers. Le cercle parfait n'est donc pas direction que prend le Ki. A plus forte raison en aikido le cercle n'existe pas, il est illusion.*

*Ohasawa explique dans la théorie de l'être et la théorie de la connaissance de l'esprit Nippon les sept étapes de jugement (idem pour les étapes de l'aikido).*

Il devra se déconditionner des habitudes et réflexes nuisibles, après cela il lui faudra travailler sur d'autres plans : respiration, énergie, méditation... et développer l'intuition...

Dans ce domaine l'aïkido est comme une bombe qui a pour but le réveil de la conscience. En ce qui concerne le Ki, (Prhana en indien) je suis convaincu que sa manifestation ne s'opère que si la forme du mouvement, l'attitude du corps et de l'esprit est parfaite. L'action doit être en accord avec les lois du yin et du yang, c'est à dire s'inscrire dans une spirale dans laquelle l'énergie va circuler et couler sans contrainte.

Si le mouvement est carré, si les bras sont pliés, il y a des fuites d'énergie, le Ki s'interrompt ou ne se manifeste pas. Les bras en aikido sont considérés comme des sabres - même courbure, si vous pliez les bras vos sabres sont également tordus.

Il y a 7 étapes dans l'aïkido, autant d'étapes que de plis au Hakama, la première est mécanique, la dernière spirituelle 'Satori' ou conscience parfaite.

Ce que je peux dire, c'est que la première fois que le Ki se manifeste, même fortuitement, ce jour là est un jour merveilleux.

**Des étapes difficiles...**

Exemple, vous avez un centre intellectuel, un centre émotif et un centre physique. Quand vous travaillez, c'est toujours un centre qui domine les autres. D'abord on travaille avec la tête, on dit à son corps « fait ça, fait ça, fait ça »... etc.

**Nos centres n'évoluent pas tous à la même vitesse.**

J'entends parfois des élèves qui me disent : « Ah, maintenant je sais faire tel mouvement ». Six mois après, en parlant du même mouvement : « Je n'ai jamais su le faire ».

Il y a des alliances difficiles 'mental Yang agressif' — corps Yin mou et sans vie.

Il ne faut pas confondre mollesse et décontraction tout comme force et énergie.

Finalement le Ki se manifeste quand les centres fonctionnent ensemble et chacun d'eux équi-

Gurdjieff s'en explique dans ses livres consacrés à la recherche des connaissances oubliées.

libré individuellement. C'est une façon de voir en ce qui concerne l'énergie.

Mais, l'affectif-émotif est quelque chose qu'il nous est difficile d'éduquer sur un tatami.

On peut être ceinture noire de karaté, de judo ou d'aïkido, mais, pris dans un combat réel on peut perdre ses moyens à cause de la peur.

Par contre le gangster, le voyou, qui n'a peut-être pas la technique mais n'a aucune peur, et ça, finalement, c'est une grande force même si c'est de l'inconscience.

Je crois qu'il faut être réaliste et savoir que la peur peut nous faire perdre des moyens. Je me souviens d'une histoire, lorsque je faisais mes études de prothésiste, un des étudiants qui était connu pour être l'un des meilleurs, s'est retrouvé avec un échec aux examens. Et en fait, la veille au soir, son amie l'avait quitté.

Dans les arts martiaux : la peur du combat, la colère, le chagrin nuisent au bon écoulement du Ki. Ces faiblesses nuisent également à la santé du corps et de l'esprit.

Finalement l'homme a plein d'appréhensions. Peur de la guerre : on prend des militaires et des armées qu'on met partout. Peur de l'accident : on prend des assurances, peur de la maladie : il va chez le médecin et se bourre de pilules etc..

Le comportement de l'occidental chez le médecin est : « que me manque-t-il pour être en bonne santé ».

Le comportement de l'oriental chez le médecin est : « qu'ais-je en trop pour être malade ».

La peur, c'est un commerce qui marche très bien, que beaucoup de gens exploitent. Je pense qu'un maître d'aïkido a le devoir de faire prendre conscience aux élèves de l'importance de ce paramètre.

Bien sûr, à l'époque féodale, deux écoles mettaient leurs meilleurs disciples et relevaient le défi. Cela se terminait parfois par un mort. Cela n'existe plus à l'heure actuelle, heureusement ! Mais le problème reste : comment éduquer cet affectif...

En aikido on peut presque tout travailler, mais l'affectif reste un point difficile. Pour tenter de résoudre ce problème. J'ai organisé beaucoup d'expéditions en montagne, en spéléologie, en mer, devant les éléments et les forces de la nature.

J'ai pris des groupes d'élèves avec moi, je les ai amenés à — 400 m sous la terre dans les étroitures de l'enfer. Ou il faut expirer pour passer, ou il faut se dégonfler et abandonner nos tensions.

Le comportement : ... maître de soi jusqu'à un certain niveau, jusqu'à un certain point certains parviennent à contrôler leurs émotions face au danger. Mais les grandes gueules, les rouleurs des mécaniques se retrouvent seul... Il y a des ceintures noires qui ont la trouille lorsqu'ils sont coincés dans un boyau sans savoir respirer et il y a des débutants qui ont un sans froid incroyable... C'est intéressant... l'homme est intéressant... Lorsque nous étions dans un gouffre, descendu avec une corde 9 mm, le vrai visage de chaque personne se dévoile à ce moment là face au vide de 75 m de gaze. Un débutant me confia : je me pose des questions sur la vie... Depuis nous l'avons baptisé 'l'homme Zen'.

Je donne souvent des surnoms à mes élèves. Ainsi je ne me déplace jamais sans mon « garde du corps » et mon « coiffeur » et « l'homme Zen ». La vie doit rester amusante, même si les choses sont sérieuses et les situations périlleuses.

Il faut s'entraîner à vaincre toute sorte de peurs, il ne s'agit pas d'être inconscient. « L'homme est petit dans ce domaine, n'est ce pas ? »

**Pourquoi en aikido est-on obligé de s'entraîner pendant des années, et d'avancer à tout petit pas ?**

Vous voulez dire, pourquoi la progression est si lente ?

Oui.

*Hosawa Sensei*



Il serait dommage de naître avec la connaissance et que la progression soit très rapide, ce qui est passionnant, c'est justement d'avoir toujours des choses à découvrir et à apprendre.

La particularité de l'enseignement du DO réside dans la découverte de ce qui ne se voit pas et ne se dit pas. Il faut pratiquer toute une vie...

«Je fais personnellement une différence entre un entraîneur, un professeur, et un maître. Enseigner les techniques, un programme, n'est pas enseigner la voie. Ce n'est pas la même chose, ce sont des méthodes d'enseignement différentes qui ne se passent pas sur le même plan, j'ai eu beaucoup de chance de vivre avec un Sensei tous les jours. Pour revenir aux motivations, je fais une différence entre celui qui dit : «Ah, je vais à l'entraînement» ou «Ah, je vais au cours», c'est déjà différent.

L'aikido c'est créer, c'est «Art». Mes élèves et mes disciples me connaissent, ils me suivent, ils sont là presque tous les jours. Un cours c'est un cours. Un stage, c'est autre chose. Lors d'un stage on voit des gens pour la première fois, ce que l'on va donner à un stage comme enseignement, n'est pas du tout la même chose que ce qu'on va donner à un cours dans son propre dojo avec ses élèves.

Il faut s'adapter aux élèves, se mettre à leurs niveaux et répondre aux attentes si on veut être compris. S'il a plus de débutants, il faut adapter son cours aux débutants. S'il a plus de ceintures noires, 1<sup>er</sup> dan, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> dan au cours, il faut adapter son enseignement et donner autre chose.

***Et pour la souplesse, comment faites-vous ?***

On est d'abord souple dans sa tête. Et si on est souple dans sa tête, alors le corps devient souple. Et le corps devient souple quand on abandonne toute idée de force et d'agression.

A un âge avancé, vous perdez de la souplesse et gagnez en sagesse, ainsi vos poignets ne pourront pas se plier dans un grand angle, mais même dans ce cas il est possible d'être parfaitement relax.

La souplesse que nous recherchons en aikido n'est pas celle de faire le grand écart entre deux chaises. C'est une idée encore très compétition, très sportive, ce n'est pas ce genre de souplesse-là. Mais néanmoins, quand on a la souplesse mentale, le corps devient de plus en plus souple, ça c'est une réalité. Et puis si vous êtes réellement raide comme un Shinai je vous conseille de changer votre alimentation et de vous nettoyer avec un jour de jeûne par semaine. Je n'aime pas le mot «échauffement» avant le cours. Nous faisons des Taïso, des éducatifs, un minimum

d'assouplissement pour se dérouiller, aussi pour des questions de sécurité.

***Je parlais de souplesse dans le sens de «laisser couler»...***

Oui, tout à fait.

***Vous faites aussi du judo ?***

Tous les Do nous intéressent, Judo, Aikido, Karaté, Kendo et Kobudo. La différence entre judo, aikido, kendo et karaté ? Parce que on pose souvent la question. Vous avez une école où vous faites tous les arts martiaux, et quelqu'un téléphone et demande : «Qu'est-ce que je vais faire, qu'est-ce qui est le mieux ?». C'est la question à... un Euro. Pour moi la réponse est simple : rien n'est mieux que l'autre, tout dépend comment et pourquoi on le fait. On peut avoir des affinités avec quelque chose, on peut préférer. C'est comme dans la nourriture : certains n'aiment pas les tomates, certains aiment les poivrons et vice versa mais si vous avez faim, tout a bon goût.

Par contre, sur le plan technique il y a de grandes différences. Le judo, c'est un combat rapproché. C'est très, très yang, comme le sumo, c'est très rapproché. On éloigne la distance, on est à distance de poing et de pied : ça devient du Karaté. Eloignons encore les distances, et on est à distance de sabre ou de lance et puis d'arc KyuDO.

Les techniques se sont développées en fonction de la distance de combat. Chaque distance génère plusieurs techniques différentes. Il n'en reste pas moins que, principalement dans le Judo et dans le Karaté on travaille avec un partenaire et les attaques sont plutôt conventionnelles : face à face, etc. Pour l'aikido c'est totalement différent. Toutes les distances, [les attaques sont] inconventionnelles : devant, derrière, un adversaire, deux adversaires, trois adversaires, armés ou non... tout est possible et donc dans cet ordre là, je ne veux pas dire que l'aikido est mieux, l'Aikido est certainement difficile parce qu'il comprend des techniques puissées dans toutes les distances de combat. C'est un niveau plus universel...

Il est bon que les aikidokas aient des notions de Judo, du Karaté, du Ken... Si vous ne connaissez pas l'arme ou la technique de votre partenaire, vous ne pouvez pas vous adapter et vous défendre. Je pense qu'un bon enseignant dans les arts martiaux doit avoir une connaissance de toutes les autres disciplines. Je suis parfois étonné de voir des

professeurs de Aikido montrer un mouvement erroné, car face à un judoka ou karatéka les opportunités ne manqueraient pas. Autrement on peut faire un shiho nage de dix façons différentes, mais où est la vérité ?

***Pareil pour les professeurs de JuDo et de Karate.***

Le JuDo sans force avec le Kokyu comme le fait maître R.Elacalle dans notre DoJo c'est extraordinaire. Sa fameuse idée de déséquilibre dans le travail au sol est révolutionnaire. C'est une autre vue de l'esprit... Il pense AiKi...

***L'aikido ce n'est pas un combat, mais c'est quand même un combat ?***

Le combat n'est pas avec l'adversaire, il est en nous-mêmes. D'ailleurs je n'aime pas dire le mot «adversaire», je préfère dire «partenaire». Quand je travaille avec quelqu'un je dis : «Prenez votre partenaire», je ne dis pas : «Prenez votre adversaire». Il faut choisir les bons mots, parce qu'inconsciemment les mots entrent dans l'inconscient des élèves. Il est important d'être bien compris. Le plus difficile c'est l'égo !!

En sport, (celui qui a le plus grand l'égo, la plus grosse médaille), le champion d'aujourd'hui est peut-être le paralysé le lendemain. Le premier peut devenir le dernier. Et d'ailleurs, être un champion c'est une position défavorable, parce que tout le monde veut lutter avec vous pour vous surpasser (Lisez le Tao Te King, Sung Tseu et Confucius). J'ai un de mes élèves qui est revenu avec une médaille d'argent en KenDo, il était fier et pavanait. Je lui ai demandé ce qu'il avait appris comme il était le plus fort... Après quelques minutes de réflexion il a eu un déclic, comme si il avait été frappé par un KOAN.

L'esprit de l'aikido est d'apprendre l'infériorité de soi-même, l'éphémérité de la victoire et la faiblesse de l'homme.

***Mais une vie complète pour se maîtriser, c'est bien n'est-ce pas ?***

«Ne faites pas de l'aikido pour devenir plus fort, faites de l'aikido pour devenir meilleur».

J'aime les costauds plein de muscles qui viennent ici, j'ai des ceintures noires de 100 kilos... Il ne me font pas de cadeau lorsque je montre un mouvement, cela me permet de me remettre en

question. Aux débutants je dis : «Laissez votre force au vestiaire, vous n'en avez pas besoin ici». J'aime aussi les faibles qu'il faut éveiller, à qui il faut donner confiance. C'est les vases communicants : il faut mettre tout le monde à niveau.

Il y a un paradoxe pour le néophyte. Mais avec la pratique, à un moment donné, on comprend cette vérité. A ce moment-là on est sur le chemin et il n'est plus possible d'arrêter l'aikido.

Toutes les écoles de budo, l'iaïdo, l'aikido... tous les « Do » en général... sont faits pour nous ouvrir à la sagesse et une paix intérieure.

**Comment expliquez-vous ça en dehors du cours ? Le chemin de Ueshiba, à partir du Daito ryu...**

Ueshiba a eu à un moment donné une réalisation. Il a compris qu'il ne pouvait pas passer par la destruction de l'adversaire. Il a eu cette réalisation, ce satori, cet éveil, qui l'a conduit à créer l'aikido que nous connaissons aujourd'hui.

Son enseignement s'en est trouvé modifié. Au paravant il n'était certainement pas comme ça, c'est certain. Mais avec sa recherche, son côté religieux, avec les Kamis, il a eu cette réalisation, il a été convaincu dans son corps et son esprit de la nécessité de non violence.

**Pourquoi parlez-vous d'aikido traditionnel ?**

Depuis 1979, quand j'ai créé mon école, nous avons intitulé notre école «Aikido traditionnel» parce que je me suis efforcé, tous les jours de ma pratique depuis plus de 35 ans, à appliquer et expérimenter dans l'aikido les lois de l'univers énoncées par Ohsawa.

Chaque mouvement a son contraire, chaque antagoniste a son complémentaire. Ça c'est le développement de l'art, et c'est pour cela que j'ai baptisé notre école en 1979 «aikido traditionnel».

Je dis «traditionnel» parce que nous n'enseignons pas «des petites techniques» comme disait mon Sensei mais bien une clé qui ouvre toutes les portes. Nous sommes très portés sur les moindres détails, les postures, l'attitude etc..

Lorsque l'on a la clé, si la clé et le principe sont justes, l'aikido est juste. Si l'aikido est juste, pour moi il est traditionnel. Voilà. C'est un raccourci, peut-être. C'est difficile d'expliquer comme ça : c'est une conviction personnelle.

Qu'est-ce que je pourrais encore dire ? Il y a beaucoup à dire... on oublie toujours plein de choses quand on a un micro devant soi. (Rires)

Je vais vous donner une autre exemple : vous suivez un maître et vous allez assister à ses stages. Et vous dites : « Ah ! C'est l'aikido de M<sup>e</sup> X. » et vous revenez chez vous, dans votre dojo et vous faites le mouvement de M<sup>e</sup> X. Vous ne faites pas votre mouvement, vous faites toujours l'aikido de quelqu'un. Ce n'est pas de l'aikido traditionnel.

Parce que M<sup>e</sup> Ueshiba a eu beaucoup de disciples. Chacun des disciples était différent. Si on réunit tous les disciples en même temps, on a l'aikido de M<sup>e</sup> Ueshiba, mais ce n'est pas possible. Chacun n'a qu'un morceau de M<sup>e</sup> Ueshiba. Et donc «traditionnel» ça veut dire qu'il faut se poser des questions sur chaque mouvement, sur chaque stratégie, sur la mentalité, sur l'énergie, il faut se poser des questions sur ce qui fait qu'un mouvement est juste et il faut se remettre en question tout le temps. Il faut donc trouver une clé...

C'est dans ce sens là que je comprends «traditionnel», en opposition avec un aikido qui est recopié et qui n'est que le plagiat d'un maître.

On entend dire : «Moi, je fais l'aikido de M<sup>e</sup> X. parce que j'aime bien son style ou, non, moi je fais l'aikido de M<sup>e</sup> Y. parce que j'aime bien son style».

Je pense qu'il n'y a pas de style en aikido. Il y a le bon aikido, qui se fait avec les règles du yin et du yang, du Tao, du do et le Ki, ceux qui ne respectent pas ces éléments ne sont pas dans la voie. Et s'ils ne sont pas dans la voie, il n'y a pas d'aikido, cela va rester de la self-défense. Donc j'ai voulu en disant «traditionnel» appuyer le fait que... (Ça ne veut pas dire qu'on est meilleur que les autres, ce n'est pas ça, ce n'est pas une marque d'égo. Il faut aussi laisser son égo au vestiaire quand on est sur le tatami) mais c'est pour marquer cette recherche.

**Et après le cours, quand on sort du vestiaire, qu'est-ce qu'on fait avec l'égo ?**

C'est le problème, mais que laissez-vous au vestiaire ? Vous laissez vos vêtements, vous laissez votre montre en or, vous laissez vos bijoux, votre marque sociale, si vous êtes avocat, médecin, homme politique, ou si vous balayez la rue... Sur le tatami tout le monde est identique. Donc au vestiaire on retire les vêtements et on doit aussi retirer l'égo, ça c'est vrai. C'est ça la voie.

Jetez vos diplômes, ils ne vous conduiront pas au Satori...

Annexe : J'ai écrit ceci dans un article intitulé : «Quand le ki parle». Le Ki dans ses manifestations ne ment pas, l'axe tête-tronc apporte des indications sur la capacité qu'a la personne à contrôler son corps (si l'esprit dirige celui-ci).

L'inclinaison et la courbure du corps est le reflet de l'état de notre Ki. Sain de corps et d'esprit, l'homme aligne ses centres dans un axe vertical : tête – tronc – Hara. On ne peut mentir à un homme arrivé à l'unité de ses centres, car il décèle intuitivement l'état de votre Ki. Ce feeling est une condition de santé, c'est la réelle communication entre les êtres. La parole n'est donc plus nécessaire. Dans un Dojo la parole et toute autre communication autre que le Ki est vivement déconseillée... et nous éloigne un fois de plus du DO.

Ce qui est fascinant, c'est lorsque vous voyez des gens qui assistent aux stages et qui eux-mêmes sont émerveillés de ce qui se passe, de cette technique extraordinaire, de cette non-violence. Ça, c'est quelque chose qui me motive et qui m'encourage. Le jour où je ne vivrai plus cette harmonie, je ne pourrai plus enseigner, ce serait malhonnête. Il faut donner, donner, donner le maximum.

**Et pour renouveler, remplir cette ressource ?**

Tant que vous recopiez quelqu'un, vous restituez ce que vous avez vu, à la lettre, comme lui, c'est comme une photocopie, ou c'est comme un faux billet de banque : c'est faux. Tant que vous recopiez, c'est faux. Et limité dans le temps. Il faut posséder la clé pour créer de manière juste, pour être en accord avec l'autre lors de l'action. Donc quand vous dites «remplir», pour moi c'est infini, les possibilités sont sans commencement ni fin, comme le TAO. Parce que les vicissitudes du YIN et du YANG sont infinies. C'est comme pour un peintre, vous lui dites : «Le bleu et le jaune ça fait du vert, le rouge et le bleu ça fait du brun, alors pourquoi faites-vous encore de la peinture ?»

Il n'y a que 7 notes en musique et des milliers de possibilités, et pour l'aikido c'est la même chose. Je suis musicien et je peux vous assurer qu'il n'y a pas mal de Ki et d'émotions dans le Flamenco et le Jazz. Je dessine également comme ces dessins pour expliquer un mouvement. Pour moi, la vie c'est créer. Et l'aikido c'est pareil.

Mon aikido a changé par rapport à ce que mon maître m'a enseigné. Il faut s'adapter à sa

*Les contrefaçons seront punies des travaux forcés.*

Les contrefaçons seront punies des travaux forcés.



morphologie. Mon maître André Jean était un artiste, il faisait de la sculpture. C'est aussi l'expression du Ki.

Personnellement, j'accorde beaucoup d'importance aux Kamis. C'est mon point de référence. C'est une attitude sans doute mystique, mais je préfère demander de l'aide aux Kamis que de recopier des techniques sans comprendre pourquoi, comment... Vous savez, vous posez une question à un maître ou à un professeur, il doit pouvoir répondre à toutes les questions, savoir le pourquoi et le comment immédiatement.

**The Philosophy of AIKIDO**  
de  
**John Stevens**  
en anglais  
ISBN 4-7700-2234-3  
format 250x182 mm  
132 pages  
70 photos noir/blanc  
28.90 €  
plus frais de port  
Editions  
**Aïkidojournal**  
B. P. 27  
07260 Joyeuse ou  
[www.aikidojournal.fr](http://www.aikidojournal.fr)

Il est important qu'un maître montre aux élèves ce qui est caché..

***Vous avez parlé de Kamis. Et le Christianisme ? l'Islam ?***

Ce n'est pas du tout pareil. Je vais vous expliquer une histoire. A l'époque je faisais du laido chez mon maître. Un antiquaire est venu s'inscrire. Il était aux premières loges pour posséder un vrai Katana authentique, signé, une pièce rare.

Le maître lui dit : « Il n'est pas question que vous utilisiez ce sabre ici. Vous allez prendre un sabre en bois ». Il n'était pas très satisfait parce que, finalement, travailler avec un sabre en bois, ça ne l'intéressait pas. Il aurait préféré s'exhiber avec une pièce rare et enviée.

Le maître lui explique qu'il faut d'abord une maîtrise au Bokken avant de prendre un Katana et que d'autre part, un Katana qui a appartenu à une famille renommée est un instrument qui mérite le respect et qui possède une énergie propre, un passé, un Ki interne, et qu'il n'est pas donné à tout le monde de l'utiliser.

Le maître : « Laissez-le au mur de votre salon ».

Mais quelques mois plus tard, l'élève vient avec son bras en écharpe et on lui demande ce qui s'est passé. Il répond : « Ah, c'est le Katana, c'est le Katana. J'ai fait l'exercice que vous m'avez appris, et au lieu de rentrer dans le Saya, la lame est entrée dans la manche de mon Kimono, et mon bras c'est retrouvé coupé en deux dans le sens de la longueur. »

C'est peut-être une histoire de Kamis.

J'admire ceux qui ont la foi, la vraie foi, pas la foi aveugle intégriste, raciste. A ces personnes j'explique une règle Yin Yang très simple. Yang attire Yin et Yin attire Yang – c'est l'amour universel. Yin repousse Yin et Yang repousse Yang, alors, si vous détestez quelque chose ou quelqu'un en appliquant cette règle cela signifie que ce que vous détestez est en réalité quelque chose d'identique à vous-même. Vous êtes dualiste. Je vous conseille un grand nettoyage intérieur. Travaillez les mouvements d'aikido que vous aimez le moins avec le partenaire que vous aimez le moins.

***Utilisez-vous les atémis dans les techniques ?***

Je n'utilise pas les atémis, mais on peut les utiliser, tout dépend de l'étape et de votre évolution intérieure.

L'énergie circule en spirale comme l'eau d'un évier qui se vide. Et si tout d'un coup vous arrêtez ce mouvement en plaçant votre main dans l'eau, l'écoulement est altéré.

C'est pareil en aikido, si vous interrompez le mouvement pour donner un atémi, vous interrompez l'écoulement du Ki. Un mouvement d'aikido est un seul mouvement, une seule action indivisible.

L'action coupée en deux et entrecoupée de coups, de coups de pied, etc. gâche le Ki.

Un jour quelqu'un qui m'a dit, (et a écrit un livre aikido et Karaté) : « J'ai ajouté à l'aikido des techniques de karaté pour rendre l'aikido plus efficace. » Moi je lui ai écrit : « Pourquoi avez-vous ajouté de l'aikido au Karaté ? Est-ce que c'est pour rendre le karaté moins efficace ? »

Il n'est pas question non plus de mélanger les arts martiaux. Imaginez que vous êtes dans un grand restaurant. Si vous mélangez les desserts ou les plats, cela ne ressemblera à rien.

La compétition dans les arts martiaux doit également rester un condiment. Trop de compétition, c'est comme trop de sel... in mangeable !!

L'atémi est une possibilité, mais je préfère favoriser l'écoulement de l'énergie, annuler l'agressivité de l'autre que d'opposer. Parce qu'un atémi c'est déjà une opposition. Répondre à l'attaque par l'attaque c'est Yin repousse Yin !! C'est comme le racisme... .

En réponse à une de vos premières questions, je vous ai dit que la mentalité conditionne la tech-