



## **Club MARCQ AÏKIDO**

11 Rue des Entrepreneurs

59700 Marcq-en-Barœul

[www.marcqaikido.com](http://www.marcqaikido.com)

[marcqaikido@marcqaikido.com](mailto:marcqaikido@marcqaikido.com)

# **Aïkido : Journal d'un débutant**

(Saison 2)

Publié sur le site du Club Marcq Aïkido  
de septembre 2007 à juin 2008

**Dominique ALIQUOT**

**À mes maîtres : Jean-Marie Duprez et François Penin  
et à tous mes camarades de jeu**

## Sommaire

	Épisodes	Mise en ligne
Aïkido : Journal d'un débutant.....	1	2007-2008
Sommaire .....	3	16/08
00 – Carte postale .....	4	15/10
01– Libres propos sur l'Aïkido .....	4	06/10
02 – Le plus beau matin du monde .....	6	22/10
03 – Nœuds, intrigue et dénouement.....	7	29/10
04 – Notations de stage.....	8	04/11
05 – Brèves de tatami.....	10	11/11
06 – Au clair, sabres de bois ! .....	11	18/11
07 – La douleur, le politicien et l'aïkidoka.....	12	24/11
08 – Aïkido rap .....	13	02/12
09 – Saisir sa chance .....	14	09/12
10 – Je cherche mes mots .....	15	15/12
11 – Laissez tomber les p'tits papiers .....	16	23/12
12 – Noël zen .....	17	30/12
13 – <i>Motifs sans raisons apparentes</i> - Calendrier 2008.....	18	06/01
14 – Listes et bonnes résolutions.....	18	12/01
15 – Radio silence .....	20	20/01
16 – L'ombre d'un doute.....	20	27/01
17 – Prix de Flandres à Marcq-en-Barœul – (Passages de grade) .....	21	03/02
18 – Maître Tchou, Maître Li et l'élève Cao .....	22	11/02
19 – Du bruit dans la cuisine .....	24	24/02
20 – My Aïkido is fantastic !.....	25	02/03
21 – Minute... ..	27	09/03
22 – Budô (1/2) : It's no fun to compete .....	27	16/03
23 – Budô (2/2) : Back to fundamentals .....	28	23/03
24 – Poids Coq et coq de bois .....	29	30/03
25 – Comme un poisson dans l'eau .....	30	06/04
26 – Courrier des lecteurs .....	30	13/04
27 – Aïkitron : un jeu pour mémoriser les techniques d'aïkido.....	31	20/04
28 – Enlevez, c'est pesé.....	31	27/04
29 – Incertaine issue .....	32	04/05
30 – Memento du rituel de passage de grade à l'usage des débutants .....	32	11/05
31 – Silence d'or, bouche cousue et <i>kiai</i> .....	33	18/05
32 – Vibrations dans la chambre d'écho .....	35	25/05
33 – Liste de La Voie À Suivre Seul.....	35	01/06
L'indispensable aikidothèque de l'été ! (1/2).....	36	08/06
35 – L'indispensable aikidothèque de l'été ! (2/2).....	37	

## 00 – Carte postale

Bonjour les amis,

Je vous adresse cette carte postale depuis Saint-Malo où nous passons quelques jours, mon épouse et moi. Internet ne m'offrant pas la possibilité, comme dans une vraie carte postale, de placer une image au dos de ce message, je vous la livre tout à trac dans le texte même. Comme une carte postale se doit de posséder une image originale et bien caractéristique du lieu de séjour, j'ai décidé de vous décrire la coiffure des Malouins.

Un Malouin, n'étaient les cheveux ras ou les chauves, ne peut être bien coiffé. Il y a trop de vent. Les figaros du coin interrogés sur la question ne se hasardent jamais à nommer autrement une de leur coupe que par un doux nom de zéphir : *Coup de vent, Sirocco, Tornade, Ouragan, Grand frais, Jolie Brise, Mistral de biais...* autant d'appellations hautes en couleur et tenez-vous bien autant d'appellations dûment contrôlées : en effet, la même coupe selon le temps portera le nom du vent annoncé par la météo du jour, d'où pas d'entourloupe. Le merlan ne peut être taxé de malhonnêteté, dès lors qu'il s'informe dès potron-minet du temps qu'il fait dehors. Le client lui-même, s'il n'est pas trop ballot, peut, selon le temps qu'il fait dehors, décider ou non d'aller se faire couper les nouilles genre *Blizzard* ou à la mode *Grand Calme Des Mers Bleues*.

En revanche, n'attendez pas que cette coupe tienne en quelque façon. Le temps ici est très changeant. Brillantine, gomina, laque, gel coiffant : rien n'y fait. Au mieux, le lendemain de votre coupe, et le plus souvent dans l'heure, vous aurez tout d'un pétard après l'explosion mais comme tout le monde ici a une tête de pétard vous passerez inaperçu, voire, si vous agrémentez votre allure d'un petit regard fiérot, vous pourrez vous faire passer pour Malouin.

Sachez, mais cela n'étonnera personne que le Malouin est l'inventeur du bonnet de marin blanc à pompon rouge. Le calot blanc représentant le degré zéro de la coupe, le pompon rouge la touffe de cheveux en devenir. L'histoire en retiendra cette expression étrange : « Malouin comme un singe ».

Bon, maintenant blague dans le coin : j'ai aussi vu un spectacle qui m'a réjoui l'œil sur la plage de Saint-Malo : un stage de karaté au bord des flots émeraude, franchement j'en bavais des chapeaux ronds et je n'étais pas le seul. Alors, je me suis dit comme ça : notre région ne manque pas de belles plages : déjà pas loin, il y a Tourcoing ou Lille, voire le bord de la Marque (nan, là j'plaisante !). Pourquoi ne pas organiser un stage d'Aïkido à la plage sur un petit ouikèn'de, une fois.

En plus, ce serait trop délire comme publicité, non ?

Voilà c'était l'idée de mes vacances. La seule.

Enfin la seule avouable...

J'espère que tout se passe bien pour vous et que nous reverrons bientôt chez Benoît et sinon en septembre à Marcq.

Bons baisers à tous de Saint-Malo.

Dom

PS : Les Malouins me pardonnent...

## 01– Libres propos sur l'Aïkido

« Je marche, j'observe, je note », c'est ainsi, à la manière humble qui était la sienne, qu'un Théodore Monod résumait sa démarche scientifique. Suivant son exemple, bien que je doute de jamais me hisser à hauteur de semelle de ses sandales, je vais tâcher de continuer ce que j'ai commencé l'année dernière, même si je ne suis plus tout à fait aussi débutant.

Certes, je pourrais vous chanter d'une voix de velours la mélodie de voies sacrées inexplorées ou, escomptant titiller votre conscience, glisser, dans votre veste de gi, un peu de poil à gratter métaphysique mettant en scène les dieux japonais et leur cosmogonie fascinante, ceux-là mêmes qui inspirèrent M. Ueshiba, ses prédécesseurs et ses successeurs, ceux-là-mêmes qui inspirent toujours des générations toujours plus nombreuses de pratiquants japonais et d'autres sans doute de par le vaste monde. Je pourrais vulgariser le message de paix délivré par Ô Sensei. Je n'en ferai rien, laissant à d'autres, mieux armés, plus anciens sur la voie, le soin et le talent de le faire.

Je me garderai donc de faire le maître à penser. Mais avant de passer à d'autres épisodes marquants de cette quête qu'est l'apprentissage de l'Aïkido, je voudrais évoquer deux ou trois petites idées qui me trottent par la tête.

D'abord, L'Aïkido entretient un lien très étroit avec la notion d'art et cette référence me parle à moi, plus que toute autre chose : dire que l'Aïkido est un art martial n'est pas un vain mot, une simple formule, une figure de rhétorique. Peut-être parce que justement la compétition n'est pas son propos, l'Aïkido convoque un haut degré d'exigence, celui qui sous-tend toute pratique artistique : c'est, au-delà de nos caractéristiques physiques propres, au-delà de la simple notion de savoir-faire, cultiver l'exactitude, la justesse voire la pureté dans l'exécution des « techniques ».

Je reviendrai sur ce que cache ce mot de *techniques*.

Or, ce degré d'exigence nous affecte tous à tout moment, débutants comme avancés. Un degré d'exigence qui n'est pas facile à satisfaire et qui, au pied du mur, met tout le monde sur un pied d'égalité.

En passant, c'est sans doute sur ce point que la pratique de la danse rencontre le mieux l'Aïkido, avec, à la clé, bien sûr, la notion d'esthétique.

Les cours de démarrage après l'interruption estivale le montrent particulièrement. Associant des personnes qui n'ont jamais pratiqué à d'autres, plus avancées, chacun trouve un intérêt à voir ou revoir tel déplacement (*henka*, *tenkan* ou autre), telle posture centrée, telle technique première ; comme à la danse, où la reprise des exercices à la barre est et reste aussi essentielle que le saut carpe de la mort du cygne.

Comment cette pratique ne marquerait-elle pas alors notre existence d'une empreinte profonde ?

Il pourrait se trouver qu'à se concentrer ainsi sur la forme des choses on encoure l'ennui ou la perte de sens. C'est justement ce que dément à l'usage toute pratique artistique et, au premier chef, celle de l'Aïkido.

Au surplus, l'Aïkido prend en compte l'existence de l'autre, implique une attention à l'autre, est le fruit d'un partage d'expériences. Cette dimension sociale et humaine en fait une pratique d'une richesse infinie, aussi infinie qu'est la combinatoire, attendue et inattendue à la fois, des comportements humains.

Enfin, parce qu'ils me parlent à moi plus que toute autre référence, je répéterai simplement ces quelques mots de Morihei Ueshiba lui-même, montrant les liens étroits que l'Aïkido entretient avec la nature : en toute occasion, inspirez-vous de ce que la nature vous enseigne, « L'univers est notre plus grand professeur. Regardez comment un ruisseau dessine son chemin dans la montagne jusqu'à la vallée, s'adaptant tranquillement au relief lorsqu'il s'écoule au-dessus et autour des rochers ».<sup>1</sup>

Ce sont là quelques truismes mais c'est tout de même autre chose que le « Delenda Carthago<sup>2</sup> » de Caton l'Ancien, non ?

Allez, avant d'assommer tout le monde, je m'arrête pour aujourd'hui à ces quelques premières considérations.

---

<sup>1</sup> Cité par John Stevens (2006 : 16), *La philosophie de l'Aïkido*, BUDO Éditions, Les Editions de l'éveil ; 1<sup>ère</sup> édition, 2001, Kodansha International.

<sup>2</sup> « Il faut détruire Carthage. ». Paroles par lesquelles Caton l'Ancien terminait tous ses discours, sur quelque sujet que ce fût (Florus, *Histoire romaine*, II, 15).

## 02 – Le plus beau matin du monde

*À tous les nouveaux.  
Ceux qui sont arrivés,  
ceux qui arrivent  
et ceux qui arriveront.*

C'est un fait, parmi vous peu disent : « je suis venu à l'Aïkido parce que j'ai vu la pub à la télé ».

De bouche-en-cœur à oreille en chou-fleur, l'information circule : « l'Aïkido, tu connais ? ». C'est certainement le mode de « recrutement » à la fois le plus naturel et le plus efficace. En tous cas, celui qui donne le meilleur résultat. Apprendre qu'un art martial existe, se poser la question : en faire ou pas ?, faire le pas de venir voir cela de plus près, mieux : oser une séance d'essai, tout cela n'est rien moins qu'évident, et surtout, ne répond pas à la question : mais, bon sang, pourquoi les nouveaux viennent-ils à l'Aïkido ?

Certains parmi vous viennent un peu par hasard. Moi-même qui vous parle, je marchais à pas abandonnés quand je vis surgir une petite lumière dans la nuit de Marcq : c'était le dojo. Son scintillement dans le soir m'invita plus que ne l'aurait fait la danse vibrillante du sphinx au temps des amours... À quoi cela tient tout de même...

Quelques-uns viennent pour se donner bonne conscience : pratiquer une activité physique pour dénouer un corps sédentaire, perclus de tracas, d'ennui mêlé de stress et de ne bouger qu'assis sur un fauteuil d'ordinateur monté sur roulettes...

Certains veulent changer d'horizon et passer —mettons— du mambo ou du chachacha à l'Aïkido. Correspondance confondante entre la danse et cet art de la volte, de la chute et de l'esquive, n'y a-t-il pas là comme une sorte de chorégraphie ? Cette vision de l'Aïkido, immédiate, spectaculaire, propre à susciter l'étonnement, donne certainement aussi l'envie de tenter l'expérience. Tenez, par exemple, un ancien collectionneur de timbres-poste, en rupture de variétés exotiques, m'a un jour fait la confidence, sous le sceau du secret, que la démonstration d'Aïkido à laquelle il avait assisté, les yeux ronds, un filet de salive au menton, était tellement au-delà de tout ce que l'univers autorisé par ses pincettes et ses vignettes sacro-saintes lui avait révélé jusqu'ici qu'elle avait suffi à le convaincre d'adhérer au premier club venu sans une once d'hésitation. Scotché comme une Marianne autocollante sur du caramel mou, il avait troqué cette passion nouvelle, chassant l'autre sans regret...

Certains y viennent pour se prouver quelque chose. Quoi ? Eux seuls le savent, laissons-leur le secret.

D'autres encore s'arment de cette autre raison, tellement évidente : apprendre à se défendre. Un art martial : n'est-il pas de plus charmant défi ? Défi paradoxal, au moins en apparence : Quoi, moi ? Devenir un combattant serein quand je n'ai seulement jamais essuyé de rixe ? Quand on ne m'a jamais seulement soustrait malgré moi dans le métro mon larfeuille et ses coupons de tiercé ? Quand on ne m'a jamais réclamé ma bicyclette sous la menace hélicoïdale d'une chaîne à vélo ?...

On notera aussi que, pour les esprits supérieurs et documentés, l'Aïkido peut emporter la conviction de le pratiquer par ce qui en fait sa spécificité, si originale dans la paysage des arts martiaux : un art martial, certes, mais qui vise à répandre la paix. Il faut bien reconnaître que dit en ces termes, ça sonne un peu déjanté. C'est pourtant vrai. Un art martial qui vise non seulement à se défendre mais qui apprend à l'agressé à protéger son agresseur contre lui-même, autant que faire se peut et dans la limite des places disponibles.

Mme Li : « Heu... Tu peux me la refaire ? »

Oui, vous avez raison, Mme Li, je ne suis pas sûr que, sans pratique, on puisse avoir une juste compréhension de ce que cette raison-là signifie...

Puis vient le moment tant attendu.

La pratique commencée, beaucoup ont ce sentiment de s'engager dans un sentier qu'ils découvrent au fil des cours comme ils chemineraient en forêt, émerveillés de voir de grands arbres, ébahis de leur diversité, de leur couleur, de la puissance qui s'en dégage et en même temps désappointés de se voir dans l'incapacité de repérer sa route dans le dédale de leurs formes, de leurs noms, de reconnaître ceux qu'ils ont déjà vus, avec cette sensation enfin, à la fois troublante et paisible et rassurante, d'être un peu perdus sur une voie qui mène quelque part. Plus rares, quelques-uns ont le sentiment avéré d'avoir enfin trouvé « leur » voie, celle qu'ils cherchaient sans savoir au juste laquelle. Une voie dont ils ont l'impression de reconnaître le parcours pour l'avoir appelé de tous leurs vœux. De vrais Petits Poucets qui ramasseraient sans scrupule les cailloux blancs qu'ils n'ont jamais semés mais dont ils ne doutent pas un instant qu'ils leur étaient destinés. Car, O Sensei y souscrirait sans doute, ils leur sont bien destinés.

L'inventaire pourrait être long et je gage que, pour une même personne, plusieurs raisons président à sa décision de commencer l'Aïkido et qu'il serait bien difficile de démêler laquelle prédomine dans le kaléidoscope de ses intentions. On reprocherait à tort à la statistique de ne donner de ces raisons que des visions de synthèse le plus souvent impropres à servir de miroir à qui s'y regarde : cela n'est pas sa vocation.

« Pourquoi vient-on à l'Aïkido ? » enfin est une question souvent posée par les avancés aux nouveaux. Elle titille leur curiosité, brûle leurs lèvres, torture leur conscience, les empêche enfin de dormir la nuit, au point de devoir compter, dans les suees froides et le tremblement des fièvres, les moutons en japonais : hitch, ni, san, yon,... sans succès ! Sans doute, est-ce une question à laquelle ils ont du mal à répondre pour eux-mêmes. Peut-être —que sais-je ? — leur rappelle-t-elle avec nostalgie leurs propres débuts et ressentent-ils une pointe de jalousie : n'est-il rien de plus excitant que d'être nouveau ? De s'ébahir de tout ce que l'avenir nous réserve dans un chemin inconnu que l'on découvre à peine ? De savoir que, de cours en cours, de nouvelles surprises nous attendent ?

Je doute toutefois que nos Aïkidokas aient de tels sentiments et, à leur image, vous apprendrez vite, en en faisant l'expérience par vous-mêmes, qu'à pratiquer l'Aïkido, on ne cesse jamais vraiment d'être un cœur neuf dans un corps auquel, à défaut de le rendre plus neuf, on prête attention.

C'est un fait. L'Aïkido ne fait pas l'objet de pub à la télé. Vous pouvez jeter votre télé.

### 03 – Nœuds, intrigue et dénouement

*Bien que nos renseignements soient faux,  
nous ne les garantissons pas.  
(Éric SATIE)*

J'ai commencé ma carrière sans m'en rendre compte. Petit, je contrôlais les nœuds de serviette à la cantine. J'avais trouvé ma vocation. Elle était là, elle m'attendait : je n'avais plus qu'à l'enfourcher. Avais-je la tête de l'emploi ? Toujours est-il que le reste est allé de soi.

Contrôleur de nœuds dans les cheveux à l'Institution du Sacré-Cœur, de nœuds de cravate au *Hilton Palace* (Miami), de nœuds de *string* au *Lido* à Paris, de nœuds de marin sur le *Queen Mary*, et même de nœuds de chaise ou d'ombilic, je peux être fier d'une expérience professionnelle qui m'a conduit sous tous les horizons. Pour être tout à fait franc, je ne me connais qu'un seul échec : le nœud gordien dont un sabre un peu brutal a détruit le secret d'un coup.

Me voilà vieux. Et pour distraire mes vieux jours, je suis devenu contrôleur de nœuds de ceinture dans les clubs d'Aïkido du berceau de mon enfance : la région la plus septentrionale de la France.

Sur le papier, comme ça, cela ne paraît pas ; mais c'est un poste important, une promotion, une sorte de statut honorifique pour services rendus et toute une vie consacrée au contrôle des nœuds. Tout le monde ne peut pas en dire autant. Mon père, par exemple, a fini poinçonneur aux Lilas, et mon grand-père a passé toute sa vie attaché aux nœuds ferroviaires à regarder tristement passer les trains. Il faut remonter trois générations pour trouver un aïeul digne de sauver la mise de cette généalogie déficiente : mon arrière-grand-père fut contrôleur de nœuds coulants à une époque où pendre quelqu'un était encore monnaie courante, fût-il innocent.

Pour contrôler des nœuds, il ne faut pas manquer de compétences, d'abord parce qu'il faut savoir les réaliser, les corriger, les démêler. Chaque nœud a ses caractéristiques et l'on voit bien, après un rapide inventaire, qu'un nœud dépend très étroitement de l'usage que l'on peut, ou compte, en faire.

Ainsi, à l'Aïkido, le nœud de ceinture (*obi*) du kimono (en fait, le *keikogi* ou *gi*) est un double nœud plat assez simple mais redoutable quand il est bien fait parce qu'alors plus rien ne bouge. Ce nœud est fondamental pour la pratique car il est le repère du centre pour le pratiquant. Or rien ne déconcentre tant que d'avoir une ceinture mal ajustée, mal serrée et que d'être dépenaillé. Le pratiquant a besoin d'être et de rester concentré et, plus que tout, de compter sur son centre pour accomplir une technique.

Pour contrôler des nœuds, il faut des compétences, et celles-ci s'acquièrent de multiples façons : sur le terrain (ou sur la mer), dans la nature, dans les livres, sur les bancs de l'école, voire de la faculté. Il faut multiplier les expériences. Pour moi, j'ai appris à réaliser le nœud de ceinture du

*keikogi* en traduisant un conte japonais très ancien qui remonte à la préhistoire des arts martiaux. Le voici :

### **Le long serpent blanc aux yeux rouges**

*Un long serpent blanc aux yeux rouges nageait sur les eaux calmes d'une fontaine sacrée, ses anneaux se déroulant si vite, à certains moments, que, trompant l'observateur le plus attentif, son corps semblait glisser vers l'arrière, alors même qu'il avançait, têtue et silencieux, vers une princesse qui se baignait.*

*La princesse, toute à ses ablutions, ne le voyait pas venir. Soulevant les pans de son kimono fleuri, elle goûtait, les pieds dans l'eau, la fraîcheur du soir, et les eaux sombres renvoyaient l'écho de ses soupirs. Le parfum des fleurs conjugué au calme du soir tressait une natte de bonheur où son esprit reposait et sa joie exultait. Les ondes sombres glougloutaient autour d'elle, quand elle entendit au loin venir à elle son bien-aimé. Elle referma précipitamment les pans de sa robe et chercha partout la ceinture qui eût maintenu sa tenue, mais l'écharpe de soie s'était en allée avec le courant. Elle n'eut plus d'autre solution que de se plonger jusqu'aux hanches dans les flots, quand elle vit avec effroi le serpent la fixer de ses yeux vrilles.*

*« Ne t'effarouche pas ô Princesse », lui dit le serpent. « Je vois et peux comprendre ton désarroi ! Je vais t'aider à sauver la situation aux yeux de ton bien-aimé. Laisse-moi faire et personne autre que toi ne pourra dénouer la ceinture que je vais faire de mon corps autour de tes reins. »*

*La princesse tétanisée à la vue du serpent et troublée par l'arrivée de son amant n'eut d'autre choix que de laisser le serpent agir à sa guise et voici comment s'y prit le serpent :*

*Rassemblant les lés de tissu, il se glissa d'abord autour de la taille de la Princesse en en faisant deux fois le tour si bien que son corps souple, après un tour complet, croisa devant le ventre de la Princesse et chacune de ses extrémités se tendit de droite et de gauche, la tête du serpent pointant vers la gauche de la princesse.*

*Le serpent glissant sa tête par l'intérieur la dressa sous cette ceinture improvisée, passant ainsi sous les deux tours, pour revenir par dessus puis vers la droite et la ranger parallèlement à la droite de l'autre extrémité.*

*Le serpent rapporta alors cette dernière par-dessus, la glissant sous les deux tours pour revenir par devant se loger dans la boucle formée par l'extrémité de la tête et ainsi pointer vers la gauche.*

*Il n'était plus que de serrer. Ce que le serpent fit de bonne grâce, permettant ainsi à la Princesse de se redresser et d'arborer la ceinture la plus jolie du temps, ornée de deux rubis sertis dans la porcelaine blanche d'une ceinture à anneaux articulés. Il tint parole car nulle autre que la Princesse ne put desserrer et dénouer ce nœud. On dit même— mais cela reste à confirmer— que l'amant en fut un peu contrarié.*

*Le serpent blanc aux yeux rouges venait d'inventer le double nœud plat avec lequel on serre la ceinture du keikogi.*

Un conte un peu fleur bleue, je le concède, mais il possède une vertu : il aide à se souvenir... comme un nœud à son mouchoir.

## **04 – Notations de stage**

La joie est babillarde. Celle qui aura suivi le stage de Michel Erb<sup>3</sup> m'a conduit à noter en vrac diverses impressions et quelques propos entendus. À chacun de faire son marché. Ceux qui étaient présents s'y retrouveront, les autres... (les pauvres !)

---

<sup>3</sup> Michel Erb (<http://www.michelerb.fr/accueil.htm>), 5<sup>e</sup> Dan Aïkikaiï, Diplômé d'État 2<sup>e</sup> degré, délégué technique régional pour la Fédération française d'Aïkido, d'Aïkibudo et Affinitaires.

C'était chouette, il y avait Laurent. Laurent est un copain de *tatami* de l'an passé, il a déménagé à Poitiers pour de nouvelles aventures. Il est revenu le temps d'un stage. Il y avait pas mal de personnes, extérieures au Club, de Lille mais aussi de Calais et quelqu'un de Forbach. C'est bon d'avoir des potes un peu partout. C'est bon d'avoir des potes.

Après un échauffement de bon aloi pour mettre le bal en train, nous aurons parcouru en deux cours de deux heures -si j'ai bonne mémoire et bien tout compris- les techniques suivantes : *kokyu nage*, *sotokaiten nage*, *shiho nage*, *ikkyo* autour d'attaques en *yokomen uchi*, *shomen uchi* et *kata dori*. Ceux qui m'aiment me pardonneront, les autres... (les pauvres !)

Comme ça, ça a l'air de faire peu mais c'était riche et dense. Ce n'est donc pas facile de rendre compte ; la notation est sans doute la façon la plus simple, elle qui va droit au but. Alors, c'est parti :

On a souvent tendance à attribuer au partenaire ce que l'on installe soi-même, sans s'en rendre compte, par une raideur du haut du corps, une distance trop appuyée. L'autre « ne se laisse pas faire » ? Mais n'est-ce pas plutôt moi qui empêche l'action, par crainte ou par un mauvais pli. Il y a donc nécessité en premier lieu d'effectuer un travail personnel de prise de conscience de sa propre position face à l'autre. Trois petites lucioles d'idées avant la pause :

- Vortex naturel : (les mots sont de moi mais l'idée était bien présente) permet de sortir de la ligne d'attaque en restant centré vers le partenaire et en l'aspirant dans une spirale qui, le déstabilisant, va favoriser l'exécution de la technique sans recours à la force.

- Soins apportés au centrage (véritable leitmotiv) : centrage du bassin, centrage des mains au-dessus de la tête dans *shiho nage*, par exemple.

- Iceberg : l'essentiel de ce qui se passe, on doit le devoir à ce qui se passe sous la ligne de flottaison de l'iceberg.

Ceux qui étaient présents comprendront, les autres...

Après la pause, les doigts des *aïkidokas* sont parfumés à la mandarine à moins que ce ne soit à l'essence de clémentine. Mandarines, clémentines, tout un symbole...

Dans le face à face *tori-uké*, faire la part du réalisme martial et de la complaisance entre gens de bonne compagnie. Ainsi puis-je retourner un bras à un millier de kilomètres. Je prends mon téléphone portable : « allo ? S'il te plaît tu peux retourner ton bras ? Oui ? Voilà, c'est fait. » Mais quel intérêt ?

Le regard : le regard de *tori* comme indication à *uké*. Je te regarde dans les yeux, tu me rends la pareille, et quand mes yeux se portent vers le sol, les tiens suivent comme aspirés par mon regard vers ce que je fixe et qui sera inexorablement ta destinée immédiate sous la forme d'une chute. Le test du regard a été très révélateur : fixez-vous les yeux dans les yeux attentivement, intensément quand l'un des deux tout à coup regarde ailleurs, le regard de l'autre suit malgré lui.

*Tanto* : donner un atemi sur une attaque au *tanto* (couteau) en *shomen uchi* ne semble pas forcément, selon Michel, une bonne idée parce que le bras de l'attaquant peut rebondir sur cette frappe plutôt que de s'en trouver déstabilisé. À tout prendre, il vaut mieux un contrôle et un accompagnement du bras tenant le *tanto*.

Il y a l'*Aïkido* avec ses techniques en *omoté* et en *ura*, et puis il y a l'« application ». Si l'*Aïkido* est l'art de faire les choses, ce qu'il convient de faire, l'« application » est la démonstration qu'en *Aïkido*, au-delà des techniques et des façons de les réaliser, ce qui compte c'est ce qui est fait à un instant donné face à une attaque donnée, c'est la démonstration que ça marche même dans le monde réel, c'est la réponse appropriée à l'attaque. Sans chichi par devant (*omoté*) ou par derrière (*ura*) sauf à considérer que la réalité le réclame. Par exemple dans l'« application » du *shiho nage*, la saisie à deux mains de l'avant-bras du partenaire, comme on prendrait un *ken*, peut nuire à l'efficacité de la

technique, et en général une main suffit. Mais, pour réaliser convenablement cette application, cela suppose des années de pratique du *shihō nage* conventionnel pour apprendre le centrage, la coupe au-dessus de la tête, etc.

Le surpassé (autrement appelé *chute enlevée*) : il y a la chute avant avec son déroulé en appui sur le sol et il y a le surpassé qui est une chute avant dont l'appui se trouve en l'air. Moralité : quand tu chutes en surpassé, tu ne te maraves pas l'épaule vu qu'elle ne touche pas le sol, tu t'écrases simplement avec un bruit de fruit mûr, en frappant le sol, à la réception d'abord, de l'avant-bras. Merci à Émilie d'avoir osé la démonstration confirmant, s'il en était besoin, que les filles n'ont pas froid aux yeux. Bien sûr, il faut du temps pour l'apprendre et le genou de *tori* peut fournir un appui en l'air pour exécuter cette chute spectaculaire. Le rôle du regard là encore est très important et c'est quand *tori* regarde vers le sol qu'*uke* comprend qu'il doit partir en vrille. Pour moi, qui suis plutôt nounours, je n'ai pas pu m'empêcher de penser que cette façon de chuter était bonne pour qui vit d'un hareng et a la cuisse héronnée... Mais c'est moi. Et le jour où je tenterai de réaliser cette chute, on aura l'impression d'assister au ballet de la baleine bleue qui, après avoir planté son énorme bosse dans le ciel, retombe à grand fracas d'éclaboussures dans l'océan.

Voilà ! Merci encore à Michel ERB de la part de tous ceux qui étaient présents, du club et d'ailleurs ; quant aux autres, les pauvres ! Mais qu'ils soient rassurés, tout n'est pas perdu puisque Michel revient à Marcq pour un nouveau stage le dimanche 3 février 2008.

## 05 – Brèves de tatami

*J'étais tranquille j'étais pénard  
Accoudé au comptoir  
Le type est entré dans le bar  
A commandé un café noir...  
Renaud Séchan 1976  
"Laisse Béton" © Allo Music*

Pour se rincer la creuse, l'heure n'est plus au rade mais au *lounge*. Le temps est fini où, le doigt sur la couture du pantalon, l'on devisait debout devant une mousse bien fraîche ou un kawa vengeur, les yeux plantés sur la ligne bleue des Vosges. C'est devant un *glass* empli d'irisations glauques que le pékin gît désormais, mollement affalé au plus profond d'un œuf en mousse de polyuréthane nimbé d'odeurs de *skai*. Paraît que c'est plus chic. Nos chères « brèves » ont quitté le comptoir pour migrer vers des divans ou des ottomanes et elles s'épanchent à présent en épais murmures d'outre-tombe que des ectoplasmes blêmes prononcent le regard inspiré. Ne voyez aucune nostalgie dans mon propos. Il signifie simplement que les temps ont changé.

De même, les samouraïs de l'époque *Edo*<sup>4</sup>, confrontés aux fantaisies du temps, furent-ils amenés à repenser l'art qu'ils avaient si patiemment élaboré. Lorsque, à l'état de guerre permanente, succéda une période de paix relative, la station en *seiza* (à genoux assis sur les talons) fut plus courante que la station debout, toujours sur le qui-vive. La position à genoux, qui sollicite activement le concours des rotules, semble être quand même, quoi qu'en pense les Occidentaux, la plus pratique pour boire le thé ou le saké ; elle est donc devenue la plus fréquente. Seulement, cette position admise, il a bien fallu se poser raisonnablement la question de savoir comment, en tenant compte de cette nouvelle donne, couper le cou de l'adversaire et cela au mieux de chacune des parties prenantes.

---

<sup>4</sup> L'époque d'Edo (*Edo jidai*) constitue une des 14 subdivisions traditionnelles de l'histoire du Japon. Cette période débute vers 1600, avec la prise du pouvoir par Tokugawa Ieyasu, et se termine vers 1868, avec la restauration Meiji. Elle est dominée par le shogunat des Tokugawa dont Edo (aujourd'hui Tōkyō) est la capitale. Ses traits marquants sont la fermeture du Japon sur lui-même et une période de paix relative pendant laquelle les villes et le commerce se développent.

Or, si l'on reprend mon propos du début, on voit bien comme la position à genoux, qu'on classerait à tort et un peu vite dans la catégorie des excentricités exotiques propres à l'Orient extrême, prend actuellement tout son sens, ici, maintenant, chez nous.

Loin de moi l'idée de réduire la dichotomie *tachi waza* (travail debout) et *suwari waza* (travail à genoux) à une histoire de zinc mais tout de même, il y a un peu de cela.

Partant de cette idée ingénue mais réaliste et forte, on pourrait être tenté, si l'on est facétieux et un brin espiègle, d'imaginer les discussions qui ne manqueraient pas de fleurir autour des distributeurs de saké où les samouraïs, à la brune à l'instar des grands fauves, après avoir bien œuvré toute la journée, venaient se désaltérer en faisant assaut de paroles brèves :

(Silence)

— Même à genoux, le mouvement doit partir de vos hanches, cher ami.

(Silence)

— En effet, c'est une remarque fort judicieuse. Dont on ne mesure pas encore bien pour l'instant toute l'universalité. Par exemple, avez-vous remarqué comme, malgré cette position inconfortable, je réussis à garder les orteils bien ancrés dans le sol ?

(Silence)

— Certes... Je retiens aussi que, de même que dans la position debout, il faut s'efforcer d'abord de sortir de la ligne d'attaque.

(Silence)

— Oui. Mais sans quitter des yeux l'adversaire. Il faut regarder l'adversaire, croyez-moi. Moi, je regarde toujours mon adversaire. Non pas en sondant ses intentions droit dans les yeux car, alors, il ne manquerait pas de capter toute mon attention, mais en maintenant de lui une vision globale : il n'est peut-être pas seul...

— Voilà qui est bien parlé. Vous reprendrez bien un peu de saké ?

— Ho !

*Moi j'y dis : « Laisse béton... »*

## 06 – Au clair, sabres de bois !

Quand nous étions petits, nous jouions des heures durant. Le temps n'avait pas de prise car nous nous donnions à fond dans ces rêves que nous échafaudions et qui nous aidaient à passer le temps ensemble. C'était des jeux de rôles le plus souvent. Certains esprits forts ou ingénieux ou imaginatifs inventaient un petit scénario. Ce pouvaient être Zorro, D'Artagnan, Robin des bois, telle bataille légendaire ou une guerre moins lointaine, un peplum plein de monstres improbables ou encore d'autres histoires. Il y avait les bons et les méchants, les rusés, ou les rustauds. Les filles parfois se joignaient à nous, ajoutant une dimension au départ insoupçonnée des garçons, des préoccupations étranges, des idées inédites. Les rôles distribués (« alors, toi, t'étais Masciste et toi Esmeralda, et pis, toi, tu disais comme ça... »), les cartes elles, ne l'étaient pas toujours d'avance et l'issue du jeu était parfois incertaine.

Par certains côtés, l'entraînement d'Aïkido me fait penser à cela. L'action y est détaillée avant que d'être réalisée. Il s'agit ensuite de la reproduire au mieux.

Puis, à un certain stade de l'entraînement : qui est *tori* ? qui est *uké* ? Les rôles peuvent parfois s'inverser dans l'instant.

Or nos jeux d'enfants étaient vécus d'autant plus intensément que nous croyions à ce que nous faisons. Pour s'amuser grave, il fallait y croire dur comme fer. Et ces jeux, en apparence anodins, ne nous aidaient pas seulement à passer le temps, ils nous formaient tout autant que l'école ou les recommandations de nos parents.

Adultes, nous avons appris à ne plus croire aux chimères, à développer un sens rationnel, à faire face au réel en cantonnant nos rêves dans des espaces précis, la télé, la lecture, le cinéma. Nous n'avons pas appris à ne plus croire mais, enfin, nous limitons notre foi dans le « rigoureusement opérationnel », souvent par nécessité, et parfois aussi, pour certains, dans une dimension spirituelle.

Eh bien l'Aïkido, c'est comme nos jeux d'enfants : il faut y croire. C'est une composante essentielle de l'enseignement. Nous devons manier nos sabres de bois comme s'ils coupaient comme des rasoirs. Sinon, rien de ce que nous ferons ne sera vrai. Pas un déplacement, pas un geste, pas un *kiai* ne sera authentique et par là-même efficace en situation. Ce qui est vrai des armes l'est tout autant des techniques à mains nues. *Uké* ? Il faut croire au coup que l'on porte ou à la saisie que l'on fait. *Tori* ? Il faut croire en l'attaque à laquelle on doit faire face et en l'esquive ou la technique que l'on réalise.

La foi y a que ça de vrai.

## 07 – La douleur, le politicien et l'aïkidoka

Comme tout le monde, je suis chatouilleux ; j'ajoute, à ma courte honte, que je suis du genre à crier avant d'avoir mal... Or, une leçon que l'Aïkido partage avec les autres arts martiaux est qu'il faut s'habituer à la douleur.

En vérité, nous ne venons pas sur un tatami en masochiste. Mais il est clair que nous devons nous habituer à certaines formes de douleur. Y être préparé est une composante de la martialité que l'on peut attendre d'un pratiquant en Aïkido.

Serions-nous crédibles si à la première souffrance on se mettait à genoux en implorant grâce ?

Au quotidien, nous vivons dans un environnement où la douleur ne doit pas avoir de place. Tout est douillet, fait pour le confort, le plaisir des sens, rien ne doit jamais aller de travers, et la moindre souffrance doit aussitôt être neutralisée. C'est normal. C'est même bien. Mais, vu sous un autre angle, cela ne contribue pas à nous endurcir, ni physiquement, ni moralement. Une douleur arrive ? C'est insupportable : vite un remède. Le remède n'agit pas ? Panique ! Autant dire qu'il y a du boulot à faire. La pratique régulière de l'Aïkido permet de remodeler son corps et d'envisager un certain nombre de souffrances de façon plus apaisée.

Mais, d'abord, il convient de rappeler que l'Aïkido ne vise à faire souffrir personne. Rappelons deux recommandations de Morihei Ueshiba :

« 1. Les techniques d'Aïkido sont dangereuses et peuvent tuer dans l'instant, aussi est-il impératif de suivre à chaque instant les directives de votre professeur et d'éviter les rapports de force. [...] »

5. Dans l'entraînement quotidien, il faut commencer par des mouvements de base pour renforcer le corps sans dépasser ses limites. Échauffez-vous correctement, ce qui évitera les risques de blessures, surtout pour les personnes les plus âgées. Prenez du plaisir à vous entraîner et attachez-vous à mieux comprendre les objectifs de l'entraînement. »<sup>5</sup>

Le plus souvent il n'y a pas de douleur, mais lorsqu'elle surgit, – ce peut être pour plusieurs raisons parmi lesquelles l'absence de souplesse ou la lenteur dans un déplacement qui, en bloquant une articulation, occasionnera la souffrance. Or la souplesse ça se travaille, à tous les âges, et la rapidité des déplacements aussi.

Certaines douleurs en Aïkido peuvent être ressenties comme vives mais elles sont souvent passagères et n'occasionnent pas *a priori* de traumatisme. Je pense aux torsions du poignet, par exemple, sur *nikkyo*, *sankyo* ou *yonkyo*. Évidemment on ne peut jamais écarter un risque de traumatisme mais ce risque est certainement moins élevé qu'à saute-mouton ou au jeu du mouchoir. D'abord, ce risque est calculé et le respect de l'étiquette ainsi que la progression de l'entraînement permettent de réguler la pratique en harmonie avec ce que les pratiquants sont capables de réaliser.

Enfin, être capable de souffrir sans broncher peut aussi être un atout et permet parfois de gagner du temps et de mieux préparer sa riposte, comme en témoigne l'histoire réelle suivante.

Un homme politique –peu importe lequel– fut amené à décorer un cadre sportif d'Aïkido. Celui-ci était venu en tenue d'aïkidoka. Avec la pompe qui convient, il lui plante les Palmes académiques, non seulement sur la veste mais aussi, malencontreusement, dans la peau. « Pendant tout mon discours, témoigne l'élus, confus, il a supporté stoïquement cette décoration plantée sur son corps. Et ce n'est qu'à la fin de la cérémonie qu'il a été pris d'un mouvement de lassitude extrême et qu'il a ôté sa décoration. [...] ».<sup>6</sup>

Je vous laisse méditer cette anecdote qui, si l'on n'y prend garde, paraît au désavantage de ce sage en *keikogi*. Cela pourrait être une parabole, en réalité ce n'est qu'un simple fait divers qui n'a pas même défrayé la chronique. Mais n'est-ce pas, justement, ce qui fait son exemplarité ?

<sup>5</sup> Dans Kisshômaru & Moriteru Ueshiba (2006), *Aïkido officiel, enseignement fondamental*, Noisy-sur-Ecole, Budo Editions ; « Qu'est-ce que l'Aïkido ? », page 14.

<sup>6</sup> Dans Christian Delahaye & Henri de Saint Roman (1990), *La politique du rire*, Paris, Editions Balland.

## 08 – Aïkido rap

Hommage à Barbara

Novembre. Le ciel est gris  
De cendres et la nuit  
Qui l'accompagne,  
Sans étoile, sans ovni.  
Je marche dans les rues à l'heure où  
Les ombres s'allongent, où  
Les chiens ont rendez-vous  
Avec les loups, avec les loups...

*Moi, j'm'en balance, j'm'en balance.*<sup>7</sup>

Trouant la nuit  
De ses yeux clairs,  
L'épicerie fine  
Fête Halloween.  
Un bar dans les vapeurs  
Roule ses cigares Voltigeurs  
Et la pluie drue raie l'iris  
De leurs promesses *bliss*, trop *bliss*.

*Moi, j'm'en balance, j'm'en balance.*

La pluie crépite et rigole trop  
D'hier, d'aujourd'hui,  
Qu'il soit tôt, qu'il soit tard ;  
Rien ne la tient, rien ne la rive.  
Elle enfle les eaux,  
S'écoule par les regards,  
Fait passer hors les rives  
Les ruisseaux des trottoirs.

*Moi j'm'en balance, j'm'en balance*

Dans les maisons en brique,  
Sous de brèves ampoules,  
Les enfants sont couchés,  
Ou c'est la dernière histoire.  
Puis, on mange la soupe.  
Et le vent froid qui coupe  
Fesse une jalousie  
Qui rebondit, saisie.

Moi, j'm'en balance et j'avance

À pas décidés, à vive allure,  
À travers les yeux des voitures  
Qui ziguent et qui zaguent,  
Et la drache qui chasse par vagues.

J'm'en fiche, J'm'en fous.  
Je passe allègre par les clous.

Je marche, je marche,  
Plié, souffle coupé,  
Mon sac sur le dos.

---

<sup>7</sup> Extrait des paroles de la chanson *Moi, je me balance* interprétée par Barbara (Paroles de Georges Moustaki. Musique: François Wertheimer)

Je marche à pas forcés.

J'y suis. C'est l'heure.  
Je pousse la lourde porte.  
Rue des Entrepreneurs.  
Dojo. Lumière. Chaleur !

- Salut ! Comment tu vas ?  
T'as vu comme t'es trempé ?  
- C'est vrai mais j'avais peur  
De ne pas être en avance :  
C'est Aïki, que du bonheur !  
Alors, tu penses si...

J'm'en balance, j'm'en balance...

(24 novembre 2007)

## 09 – Saisir sa chance

De petites choses anodines peuvent revêtir une importance inédite pour peu qu'on les envisage sous un angle inhabituel.

Je ne sais pas vous mais moi, je repasse. Un torchon, une taie d'oreiller... Pendant ce temps, au café du coin, certains distribuent les brèmes autour d'un tapis vert, d'autres font du shopping avec madame, d'autres encore défilent en fanfare : j'en connais aussi – j'ai les noms ! – qui vont à la pêche. Oh ! Je ne leur lancerai pas la pierre : ça effraierait le goujon. Moi, je repasse. Une chemise, un mouchoir, des draps...

Bon, certains diront que repasser n'est pas ce que je fais de plus viril sur terre et que je devrais éviter de révéler au monde ce côté de ma personnalité. Mais, je ne peux m'empêcher de croire que repasser est une chance là où d'autres pensent « corvée ». C'est qu'ils vivent le repassage dans la douleur, le considérant comme du pâté d'anguille<sup>8</sup>. Pour l'anguille, ils n'ont pas tort et l'on verra pourquoi ; mais pour le reste, cela dépend de l'intention qu'on y met.

Repasser est une chance. D'abord, je choisis le moment de le faire. Du coup, je le fais de bon cœur et je m'arrange pour ne pas trop attendre : ainsi, le tas de linge n'est jamais trop important et c'est toujours un plaisir. Prendre soin des choses. L'odeur chaude du linge qui se défroisse. Les plis bien nets qui se dessinent. Cette souplesse du linge sous les doigts, que l'on apprend à dompter en le saisissant comme il faut, comme l'on prend une anguille, en le serrant juste ce qu'il faut, en utilisant des gestes appropriés combinant l'inertie de la pesanteur, la résistance de l'air, la dynamique du mouvement et la chaleur dégagée par la sole du fer. Ce toucher doux sur un corps flexible et chaud en même temps, si éloigné de la rigidité du bois et de la pierre.

Et puis, quand vient le tour de mon *keikogi*, ce n'est plus du repassage, c'est un aria. Mes gestes se font rituels et ressemblent à une prière. J'exagère à peine. J'y mets plus d'attention que pour le reste, un soin d'une autre nature comme s'il était le vêtement le plus précieux de ma garde-robe et mes gestes deviennent plus lents, plus mesurés. Pendant ce temps, je passe en revue les cours de la semaine. Je me refais le film du tatami. Je pense à telle ou telle technique. Comme tout travail manuel réalisé dans des conditions satisfaisantes, le repassage, loin d'abêtir, agite mes pensées. Il faut saisir sa chance car le temps pour penser est si rare que cette chance-là est aussi bonne qu'une autre.

Naturellement, bien que je m'en défende, je me prends à imaginer qu'un jour, moi aussi, j'aurai une pièce supplémentaire à repasser : un *hakama* aux plis nombreux. Mais, d'ici là, l'eau aura coulé sous le pont et ceux qui y trempent leur ligne aujourd'hui auront eu le temps d'en sortir une pêche miraculeuse.

---

<sup>8</sup> « Toujours du pâté d'anguille » (Locution proverbiale): se disait autrefois d'une chose qui se répète d'une manière continue et monotone.

Je n'ai pas toujours saisi ma chance quand elle se présentait et je le regrette un peu : par exemple, j'aurais aimé chanter le flamenco avec cette voix déchirée, jouer de la guitare à la façon d'un Paco de Lucia ou de Titi Robin, avec des doigts partout qui font sonner les cordes comme des marteaux. J'étais en Espagne, j'aurais pu m'initier. Or, je n'ai pas saisi cette chance. Alors, aujourd'hui, j'écoute leurs disques en repassant.

Quel rapport ? Eh bien, justement, quand j'ai pu saisir ma chance de faire de l'Aïkido, je n'ai pas hésité.

Il faut saisir sa chance parce qu'un jour il sera trop tard pour repasser.

## 10 – Je cherche mes mots

Q : En quoi l'aïkido diffère-t-il des sports ordinaires ?

R : L'aïkido est un budô, il s'agit d'un art martial dont la particularité réside dans son attachement au développement spirituel. [...]<sup>9</sup>

Depuis quelques jours, cherchant le sujet du prochain épisode, j'étais en défaut d'en trouver. Rien ne venait, pas une histoire, une anecdote, pas un mot qui fit mouche à mon attention et qui m'incitât à écrire. Refusant de céder à l'angoisse de la page blanche, j'allais me résoudre à ne rien faire et attendre que le temps passe, que l'inspiration me revienne. J'en étais là quand je me fis la remarque que le moment était peut-être venu de parler de ce qui me trotte par la tête sans que j'arrive à le formuler, qui est certainement, pour de nombreux aikidophiles de par le monde, la chose la plus centrale, la plus incontournable. Une chose présente dans chacune des techniques, dans le moindre geste, et pour commencer dès la simple adhésion à cette pratique qu'est l'aïkido : je veux parler de la quête spirituelle qu'elle induit.

Je m'en tiendrai à ce mot : quête spirituelle.

Il est évidemment difficile d'en parler en général, car cette quête est de l'ordre de l'intime, du personnel, du difficilement partageable. Elle peut apparaître aussi comme totalement étrangère à certains. Par exemple, je sais que certains parmi nous font de l'aïkido une discipline sportive, rien de plus. Mais cette position, quoi qu'on en ait, m'apparaît de plus en plus comme une étape parmi d'autres dans une progression.

On ne peut ignorer que Morihei Ueshiba fait de cette quête spirituelle le principe fondateur de son art. Que la cosmogonie qui marque sa foi sous-tend les techniques que nous cherchons à reproduire au mieux de son enseignement. L'aïkido est pour lui et ses disciples l'expression d'une pratique religieuse mêlant par syncrétisme plusieurs religions dont le bouddhisme et le shintoïsme. Il n'a pas manqué de faire part dans ses écrits et ses interventions publiques des illuminations et révélations qui ont jalonné son chemin et qui l'ont aidé à élaborer patiemment son art.

Je voudrai humblement le citer en reproduisant un extrait d'une conférence où il mentionna comment l'expérience de l'identité de son moi avec les choses de l'univers a fondé sa méthode du maniement du sabre :

[...] De nouveau, après quelques jours, lorsque je me tenais debout dans le jardin, il n'y avait plus de sabre ni de moi-même, ni nuages de lumière, j'avais l'impression d'exister au cœur de toutes les choses de l'univers (uni à l'univers). A ce moment, il n'y avait pas de ki de lumière blanche, ma respiration régît l'extrême de l'univers et l'univers est entré dans mon ventre. J'ai compris qu'il s'agissait de l'un des arcanes religieux, et que le secret de l'art martial est le même que celui de la religion. Et j'ai pleuré en extase.<sup>10</sup>



Et  
j'ai  
pleuré  
en  
extase

<sup>9</sup> Kisshômaru & Moriteru Ueshiba (2006), *Aïkido officiel, enseignement fondamental*, Noisy-sur-Ecole, Budo Editions ; « Qu'est-ce que l'Aïkido ? », article *Questions-réponses sur l'aïkido*, page 16.

<sup>10</sup> Cité par Takahashi Hideo, « Introduction générale aux cinq volumes du *Takemusu Aiki* », p. 59, dans Ueshiba Morihei (2006), *Takemusu Aiki*, Volume I, Éditions du Cénacle, Lille.

Pour ma part, au regard de mon parcours, l'univers de Morihei Ueshiba reste une terre étrangère dont j'hésite à fouler le sol, parce qu'il me fascine mais me déroute. D'une certaine manière, les écrits et les paroles du Maître me donnent une certaine idée de l'au-delà, de ce que je ne pourrai atteindre, sauf peut-être dans une autre vie, mais qui, pour l'heure, me semble hors de portée.

En même temps, par delà cette incompréhension qui tient beaucoup à nos différences de traditions et de cultures<sup>11</sup>, je reçois comme des échos à mes propres cogitations de Français moyen, qui, sous son béret et son pardessus, une baguette de pain plantée sous le bras, cultive une petite pensée de spiritualité dans le secret de son for intérieur, tout en affichant au dehors une préférence non nulle à un athéisme farouche, laïque et républicain.

Plus sérieusement, les mots *terre, ciel, Univers* sont communs à O Senseï et moi, mais revêtent-ils le même sens ? Pas sûr. Pourtant, j'ai confusément le sentiment que je peux tirer parti de l'expérience transmise par l'enseignement du Maître, entre autres parce qu'elle se réfère à la nature. Après tout, n'est-il pas rassurant d'apprendre que l'univers prend racine en mon ventre ? Mieux : n'est-il pas apaisant de le ressentir par la pratique, l'expérience aidant ?

En fait, la pratique semble la véritable réponse à ces questions : c'est elle qui les fait naître, et c'est elle qui les résout au moins en partie.

Nous avons chacun notre parcours et j'ai bien conscience de ne parler ici qu'en mon nom. Mais je sais aussi que je ne suis pas seul à m'interroger, même s'il n'en est jamais question autrement que dans nos échanges sur le tatami et dans le choix même de cet art martial précis. C'est sûrement bien ainsi car c'est à chacun de trouver les réponses qui lui conviennent.

Ce texte est un petit caillou blanc de plus sur ma route et mon intention n'est nullement de faire du prosélytisme. Je profite simplement de ce que je n'avais rien à dire de particulier aujourd'hui pour évoquer une réflexion qui n'est certainement pas encore arrivée à maturité mais qui me tarabuste et dont je différerais jusqu'ici l'expression. Une réflexion présente en moi depuis longtemps, assurément antérieure à ma pratique de l'aïkido mais qui, justement, du fait de celle-ci, prend une tournure particulière, se cristallise dans une gestuelle et, par petites touches et résonances, m'indique une route vers, sinon une harmonie, au moins un accord avec le monde qui m'entoure.

## 11 – Laissez tomber les p'tits papiers

Cher Papa Noël,

Comme on se retrouve ! Voilà bien longtemps que je ne me suis plus adressé à vous et, en vrai, je ne me rappelle plus à quand remonte la dernière fois. Qu'est-ce qui me pousse à me rappeler à vous ? Céder aux caprices du temps ? Dégourdir ma plume ? Rien n'est moins sûr...

Bon. Je pourrais vous rappeler qu'à Noël dernier, je vous avais commandé un *ken* et un *jo* en chêne blanc du Japon, un de ces fameux chênes qui aurait eu au moins 45 ans de vie et aurait séché 5 ans, deux armes assorties d'un petit flacon d'huile de lin pour les frotter amoureusement et que... j'attends toujours. Mais, non : je ne le ferai pas. J'ai pourtant la preuve que j'avais été sage et méritais ces présents. Car il ne suffit pas d'en être convaincu par devers soi, encore faut-il pouvoir en apporter quelque preuve et j'ai conservé le mot que vous avez laissé sous le sapin à cette occasion :

« Bon pour un sabre et un bâton en bois pour taper sur les gens ».

Je le relis d'ailleurs, de temps à autre, car il me fait rire et je ne me lasse pas d'en apprécier la facétie : emprunter l'écriture de mes enfants pour rédiger ce billet est du dernier chic et, somme toute, le mot me suffit.

Je n'ai ni le *ken* ni le *jo* promis mais je peux m'en passer : au club, il y a tout ce qu'il faut et j'attendrai d'être un jour un grand samouraï pour penser à m'équiper comme il convient : des

---

<sup>11</sup> mais pas seulement, si l'on en croit ce que rapportent Kisshomaru et Moriteru Ueshiba : *Il est certain que le concept de ki est au centre de l'aïkido et le Fondateur mettait toujours beaucoup d'emphasis sur l'importance du ki. Cependant, l'explication que le Fondateur donnait du ki était difficile à comprendre car souvent obscure, en particulier pour les pratiquant de la nouvelle génération. Certains tentaient, néanmoins, de suivre ce qu'il pouvait dire tandis que d'autres demeuraient totalement hermétiques au sujet. À l'occasion, le Fondateur revenait sur le ki et sur tout ce que le concept sous-tendait, s'exclamant soudain dans un sourire, « il est l'émanation directe des dieux ! ».*

cuissardes qui viendront masquer de bouffantes culottes, des manchettes métalliques, une cuirasse à quatre pans, un bandeau de résolution<sup>12</sup> sous le casque à visière, des gantelets, les deux sabres réglementaires, l'un long, l'autre court, sans oublier le masque terrifiant qui fera peur à l'ennemi.

Cette année, je ne demanderai qu'une seule chose. Une seule ! Oh ! Elle ne vous coûtera pas trop d'effort. Elle ne nécessite même pas d'accessoire. Houppelande, rennes, hotte, traîneau, mettez-les donc pour une fois au rancart ! Je suis sûr qu'en me l'accordant vous complèterez les vœux de millions de gens. Je suis sûr aussi que les enfants du monde entier sont prêts à renoncer aux cadeaux pour elle, ceux du moins qui en reçoivent, et que, s'ils savaient, ils vous adresseraient la même supplique. Une chose pas difficile du tout. Une pauvre toute petite chose que je vous demande humblement en *seiza* :

La paix dans le monde.

Et ne nous faites pas le coup du bout de papier, hein ?  
Ça ne marche plus : on nous l'a trop souvent fait.

## 12 – Noël zen

Cher Dominique,<sup>13</sup>

Qu'un enfant de ton âge ait encore quelque pensée pour le vieillard que je suis me réjouit et me donne du cœur à l'ouvrage en cette saison d'intense activité... Tes propos sur le *bokken* et le *jo* ont rappelé à ma mémoire un vieux conte zen.

On raconte qu'un jour, dans la lointaine Asie, un disciple dit à son maître :

- « - Maître, montrez-moi la Voie de la délivrance !
- Qui t'a enchaîné ? , interroge le maître, nomme-le moi !
- Personne, dit le disciple.
- Alors, pourquoi demandes-tu la délivrance ?... »<sup>14</sup>

Ainsi, pourrais-je t'interroger à mon tour : qui t'a empêché d'aller chercher les armes promises chez le marchand pendant toute cette année ? Personne ? Alors pourquoi me réclames-tu ce que tu n'as pas été chercher toi-même ?

Aujourd'hui, c'est la paix que tu me demandes et pour le monde encore ! Cela part d'un cœur généreux puisque tu le fais au nom de tous ces gens que la guerre maltraite et que la faim tenaille. Je te la donnerais volontiers par ce mot mais j' imagine que tu la refuserais. Alors, je te répondrai comme pour les armes. Je te dirai : n'attends pas que la paix s'installe toute seule et commence par la paix de ton cœur. Puis veille à celle de tes proches. Ce n'est peut-être pas la paix dans le monde mais c'est un bon début et si tout le monde en fait autant, elle a des chances de gagner du terrain.

Joyeuses fêtes,  
Père Noël

---

<sup>12</sup> Le bandeau de résolution est un bonnet de tissu qui, ceignant la tête, assure une bonne assise au casque. Il figure en bonne place dans l'équipement du samouraï qui se prépare au combat. Il symbolise sa détermination.

<sup>13</sup> Voir épisode 11 : « Laissez tomber les p'tits papiers ».

<sup>14</sup> « Le tambour magique », conte d'origine chinoise dans Henri Brunel (2002), *Les plus beaux contes zen*, Éditions Calmann-Lévy.

### 13 – Motifs sans raisons apparentes - Calendrier 2008



Cadeau ! Un calendrier 2008 à imprimer en couleur !

### 14 – Listes et bonnes résolutions

C'est le début de l'année et partout l'on voit fleurir des listes de bonnes résolutions toutes plus louables les unes que les autres. Quant à savoir si elles seront suivies d'effet, c'est une autre histoire. Mais c'est déjà l'indice d'une prise de conscience. Tout ne va pas comme il faut et il y a des choses à régler, des ajustements à réaliser, des pensées qu'il faut creuser, des oublis à ne plus entretenir. Tout cela se concrétise donc par des listes, voire des listes partagées comme par exemple cette liste de bonnes résolutions par laquelle tout un chacun s'engagerait volontairement et moralement à suivre huit au moins des vingt recommandations pour le respect de l'environnement...

Après tout, pourquoi pas ? ça ne fait de mal à personne ! Alors pour une fois mais à notre façon, cédon's à ce caprice du moment.

On raconte qu'à la cour impériale du Japon, au début du XI<sup>e</sup> siècle, une dame de cour du nom de Sei Shônagon eut la première l'idée de faire de la liste un genre poétique. Elle composa ainsi 78 listes et les réunit dans un ouvrage intitulé *Notes sur l'oreiller (Makura no sonoshi)*. La liste des « Choses qui font battre le cœur » voisine ainsi avec celle des « Choses que l'on ne peut comparer » et celle des « Choses qui perdent à être peintes ». Poursuivant cette idée, je me suis dit qu'il y avait matière, au long de notre enseignement, à établir de telles listes. Je m'y suis donc essayé.

#### **Les principes qui doivent nous inspirer et que la réalité commande**

Le mouvement contient l'immobile qui bouge avec lui et le suit : son centre.

Le centre est l'incontournable autour duquel le mouvement s'organise.

Tout écart est péril d'évidence.

Le plan, la page, la feuille, la ligne, l'axe, tout se répartit autour et selon.

### Les mouvements qu'il faut garder

Plier les genoux, avancer une jambe, se montrer prêt.  
Aller au devant et déterminer le contact.  
Pour se mettre en garde, se baisser à la façon d'un chat surpris.  
Marcher l'amble.

### Les mouvements dont il faut se garder

Réunir les pieds, les mains.  
Perdre le sol.  
Sautiller.  
Se tenir sur une jambe.  
Baisser la tête.  
Perdre conscience de soi.

### Les postures à cultiver

La simplicité est le début, le milieu et la fin.  
De la simplicité, la sophistication est sa déclinaison non son but.  
Retour à la nature. Non à l'état de nature. À une certaine nature. Une nature certaine.  
Notre corps, qui n'est pas aux cieux, lui redonner une place vivante subite.  
Travailler sans relâche pour s'interdire tout recours fatal au repentir ou au remords.  
Chercher à voir l'ombre de la flèche que décoche l'archer.

### Les regards à soutenir

Narquois, les soutenir sans ostentation et sans fuite.  
Boudeurs ou meurtris, avec fermeté et compassion.

### Les questions qu'il convient de se poser

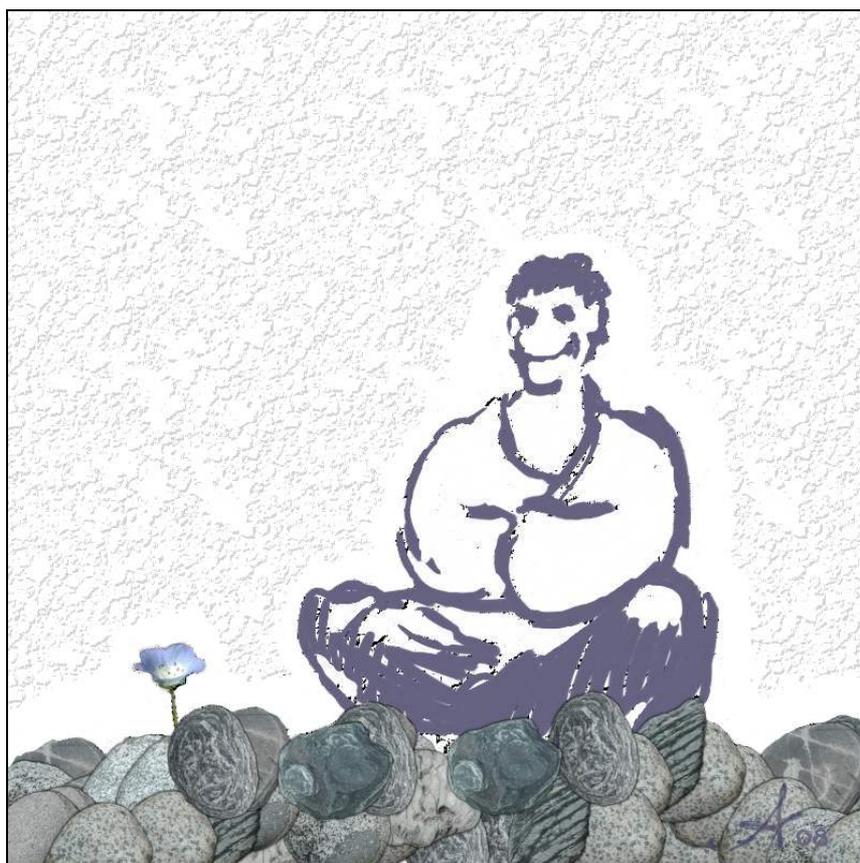
Que faire devant quelqu'un dont les mains sont lestées d'un six-coups ?  
La lumière et l'ombre : Uké-tori ? Tori-Uké ?  
Les mains qu'il faut tendre et celles qu'il faut refuser ?

Vous constaterez que les titres des listes peuvent être aussi poétiques que les items qui les constituent et que l'humour peut y prendre place. Naturellement, ces listes sont miennes mais le procédé non et tout le monde peut s'y essayer pour soi comme pour les autres.

Allez, je ramasse les feuilles en juin !



## 15 – Radio silence



Sans paroles

## 16 – L'ombre d'un doute

À Patrick

Mon porte-plume s'est un peu refroidi ces derniers temps. Je pourrais prétendre que l'on est au cœur de l'hiver mais je sais bien que la raison n'est pas là. Je ne peux m'empêcher de penser que l'approche du passage de grade est pour quelque chose dans cette sorte d'aphasie.

Il faut dire aussi que j'ai fait un rêve. Je cheminais sur une route. J'étais seul. Cette route allait tout droit. C'était une de ces routes nues où il n'y avait ni maisons, ni panneau indicateur, d'arbres pas davantage et personne d'autre que moi alentour. Elle se perdait à l'horizon d'une campagne vide, plate et aride, là-bas, à l'infini d'un point presque déjà disparu. Je marchais donc en silence, dans mon silence ; et plus j'avais, moins je savais à quel endroit de la route je me trouvais. Cette incertitude grandissait et n'avait de cesse de m'inquiéter car j'avais renoncé à une certaine innocence, à une certaine légèreté, à cette fantaisie tranquille qui consiste à ne pas trop se préoccuper du terme du voyage, à ne pas trop se poser de questions. Certain, sinon de bien faire, du moins de ne pas faire de mal.

Je progressais et je prenais soin de faire de mon mieux à chaque pas. J'avais le pied de la lenteur et de la composition d'un homme qui pratique le Taï Chi, décomposant le mouvement, découplant chacun de mes muscles et de mes tendons (j'en ai beaucoup !), jouant de mes articulations et ne laissant rien au hasard dans mon corps. Mais il semblait que toute l'énergie dont j'étais capable se gaspillait en pure perte et ne viendrait jamais à bout de cette route nue et droite comme un i dont la tête majuscule se perdait dans le couchant, et cela me désespérait.

Je crois bien que l'approche du passage de grade est pour quelque chose dans ce rêve... Même si son rapport à l'aïkido ne tient que dans l'idée de chemin ; car, pour le reste, la réalité est tout autre et le dément : on n'est pas seul sur la voie de l'aïki : les professeurs sont là et surtout le partenaire, qu'il ait le visage d'Uke ou de Tori, lui qui nous aide à progresser et nous apprend tout autant. Autre preuve qui fait pièce à tout sentiment incongru de déréliction : les entraînements du dimanche matin que l'on organise de façon si attentionnée pour nous, et qui nous permettent de « faire nos gammes ».

La voie de l'aïkido est jalonnée par les grades et ceux-ci n'ont d'autre utilité que de nous indiquer les pistes de progrès qu'il convient de travailler. De plus, ils constituent un temps fort qui consolide la mémorisation des techniques, même approximativement réalisées comme dans les premiers kyus, même si tout n'est pas parfait...

Mais voilà ! La pression monte en cette période de préparation au grade et ce trac naturel n'est ni plus ni moins que la manifestation d'un certain degré de conscience ; et on se prend à espérer que ces curieuses manifestations de peur, une fois transcendées, permettront de satisfaire aux exercices imposés.

Alors, en attendant le prochain passage de grade, un sentiment domine que résume très bien Patrick : « le temps du doute est venu ». Et comme les premières fois : c'est la panique.

Là, ce soir, assis, à ma table de travail, je tâche de me remémorer les techniques. Dans les grésillements de mes circuits, je tente en vain de capter ces ondes bénéfiques du souvenir, ces sensations si secourables qu'elles permettent de se remémorer les techniques sans en appeler à la mémoire de l'esprit. Mais mon esprit turbine et tourne à vide. Car le corps seul est capable d'activer ces paradigmes. Et le corps ne parle qu'une fois en situation, sur le tatami.

Encore –dois-je le préciser ? – quand il ne trahit pas la pensée ! Ainsi, par exemple, l'autre soir, le maître pose la question suivante : quel est le point le plus important que vous ne devez pas oublier ? « Bon élève », je réponds : sortir de la ligne d'attaque. Parfait ! Et, passant à l'action, je n'ai de cesse d'oublier la consigne et de n'en rien faire dès le premier échange !!!

Franchement, il y a des jours où je ne me comprends pas.

Mais chut ! Plus un mot ! Ne nous reste-t-il pas encore quelques séances pour faire face ? Et puis allons nous coucher ! Après tout, n'est-il pas vrai que trop de réflexion nuit à la progression ?

*Lorsque quelqu'un dit, « je ne peux pas me rappeler des techniques que j'ai apprises. Que dois-je faire ? », la réponse est : « c'est normal d'oublier, il est important d'oublier votre tête, et d'apprendre directement avec votre corps ».*<sup>15</sup>

Bonne nuit.

## 17 – Prix de Flandres à Marcq-en-Barœul – (Passages de grade)

Traditionnel événement, le Prix de Flandres met aux prises douze prétendants, mardi à Marcq-en-Barœul, sur les 600 m<sup>2</sup> de tatami du dojo de la Rue des Entrepreneurs. En dépit, pour certains, de numéros peu favorables derrière les pans de leur *keikogi*, tous semblent de taille à jouer les premiers rôles. Les paris sont donc ouverts.

### LA SELECTION

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### LE PRONOSTIC

	1	2		
	12		3	
11		?		4
10				5
	9		6	
	8	7		

### RISQUETOUT

1	2
3	4

### L'ANALYSE DES PARTANTS \*

#### 1. Gossip Girl

À l'honneur dans ses bons jours où elle affrontait des *ukés* de sa génération, elle n'a jamais réellement franchi le palier l'autorisant à affronter ses aînés avec des prétentions. Bien qu'elle soit souple et véloce, elle devra rassurer.

#### 2. Ô Boy Le Retour

Bien né, il réalise une carrière des plus honorables, même s'il s'est déclaré un peu sur le tard. Très volontaire, il doit se contenter de places la majeure partie du temps et reste malgré tout plus performant sur les parcours de longue haleine. Autant difficile à retenir qu'à négliger.

#### 3. Câline du vent

Non partante.

#### 4. Order by fax

<sup>15</sup> Kisshômaru & Moriteru Ueshiba (2006), *Aïkido officiel, enseignement fondamental*, Noisy-sur-Ecole, Budo Editions, Introduction « Qu'est-ce que l'Aïkido ? », article « Questions-réponses sur l'aïkido », page 21.

5            6  
      7 8  
9            10  
11            12

#### ON EN PARLE

1 ?  
2 ? 3 ?  
4 ? 5 ? 6 ? 7 ?  
8 ? 9 ? 10 ? 11 ? 12 ?

Départ prévu  
Mardi 29 janvier  
à 21h00

Les informations de cet épisode sont données à titre indicatif. Seuls les documents publiés par la FFAAA ont valeur officielle, une fois dûment validés par l'autorité de compétence, les candidats ayant satisfait aux formalités administratives d'usage.

Impressionnant vainqueur du Prix du Jeudi, il y a quelques semaines, il n'a été que l'ombre de lui-même aux entraînements. Mais peut-être nous réserve-t-il une surprise dont, par le passé, il a montré qu'il était capable.

#### 5. Max I Xam

Très intermittent, il n'en reste pas moins capable de répondre favorablement aux attentes de son entourage lorsque les objectifs sont bien définis. Il s'est déjà imposé sur le parcours mais y a également déçu à plusieurs reprises. Il va devoir compter sur un déroulement favorable.

#### 6. Aurélio du Licol

On peut dire qu'il est un modèle de régularité. Il vient de renouer avec le succès auprès des filles, dans le relevé Prix d'Artémise et ne devrait logiquement pas en rester là.

#### 7. Pourquoi pas Wervicq

Un peu trop tendre pour participer à la grande épreuve martiale, n'ayant pas - il est vrai - l'envergure que seul un peu plus d'entraînement pourrait lui procurer. Toutefois, il se présente au départ de cet événement de qualité avec quelques ambitions. Il a déjà eu l'occasion de se mettre en évidence sur le tracé et vient de prouver sa forme. Alors, ... Pourquoi pas Wervicq ?

#### 8. Majeure d'éloquence

Après une longue traversée du désert, et moult tergiversations, elle a rejoint à nouveau l'écurie de Marcq début octobre. Ce tracé lui convient d'ailleurs à merveille et elle bénéficie d'une expérience qui pourrait faire la différence.

#### 9. Lupon de l'Odin

Absent depuis le 1<sup>er</sup> novembre et une contre-performance malheureuse au Prix d'Artémise sur tatami lourd, il a pourtant obtenu ses meilleurs résultats depuis, rachetant tout son passé en deux entraînements brillants.

#### 10. Méphisto blue

Auteur de bonnes tentatives depuis le début de la saison, il vient de jouer de malchance dans la dernière ligne droite des préparatifs. Mais tout reste possible et il pourrait boucler le parcours avec des ressources.

#### 11. Pat du Jet

Parmi les meilleurs de sa génération en début de carrière, il a évolué bien en dessous de son niveau durant quelques semaines, jusqu'à ce qu'il se rappelle à notre bon souvenir en s'adjudgeant le Prix d'Artémise en début de mois. Il lui faudra sans doute se donner plus à fond pour faire aussi bien cette fois.

#### 12. Last but not least

Montrant, avant d'arriver à Marcq, des moyens qu'on aurait tort de sous-estimer dans une rencontre aussi ouverte à tous les possibles, il lui reste à faire ses preuves.

\* Cet épisode doit beaucoup à la chronique « Hippisme » de *La Voix du Nord*, et nous tenons à remercier publiquement son auteur – dont nous ignorons malheureusement le nom – pour sa contribution involontaire et néanmoins appréciée. Pour éviter toute embrouille, j'ai maquillé les noms et déplacé les commentaires : à chacun de s'y retrouver... ou non !

## 18 – Maître Tchou, Maître Li et l'élève Cao

À Christophe

Dans une province septentrionale reculée du Japon ancien, dans ce qui était alors une petite ville prospère de quelques centaines d'âmes, deux maîtres en arts martiaux, Maître Tchou et Maître Li s'étaient installés et avaient ouvert chacun une école. Concurrents, ils s'opposaient en tout bien que leur enseignement fût de qualité égale - excellente au demeurant - et d'une exigence telle qu'elle avait assis leur réputation sur toute la province et même au-delà. Ils étaient respectés et leurs élèves étaient nombreux et attentifs. Étaient-ils trop semblables ? Partageaient-ils tous deux une soif de pouvoir inextinguible ? Qui sait ?... Toujours est-il que les deux *sensei* se détestaient et, pour éviter toute guerre dont aucun ne serait sorti vainqueur ni grand, ils s'ignoraient superbement. Ils cohabitaient ainsi dans la même ville et quand on demandait à l'un ce qu'il pensait de l'autre, un silence de dédain ou un regard appuyé suffisait à faire taire l'insolent. Cette discorde dont l'origine restait un mystère durait depuis si longtemps que l'on finit par la considérer comme acquise, comme un fait accompli.

Il se trouva que Maître Tchou se prit d'amitié pour l'un de ses jeunes élèves du nom de Cao. Ce dernier était constant dans ses efforts et assistait régulièrement aux entraînements ; du moins, quand son travail le lui permettait, car il faisait partie de l'escouade de sentinelles qui gardait les marches de la province et ses tours de gardes l'empêchaient parfois d'assister à tous les cours de son professeur. Cao s'en désolait car il était passionné et aurait voulu ne rien manquer. Il eut donc l'idée de suivre l'enseignement de Maître Li quand il ne pouvait se rendre à l'enseignement de Maître Tchou.

D'une nature entière et sereine, il résolut, au risque d'encourir le courroux de deux maîtres, de leur faire part de sa décision. Maître Tchou, apprenant la nouvelle, ravala sa salive, retint sa respiration et se retint de crier à la trahison. Maître Li, quant à lui, écouta ses paroles en silence et se défendit tant bien que mal de considérer le jeune homme comme un espion de son concurrent ou un transfuge.

Tout alla bien pourtant et il donnait satisfaction à l'un comme à l'autre au point que les maîtres, après quelques mois, finirent par oublier cet arrangement.

Cao restait humble et apprenant. Arrivé depuis peu chez Maître Li, on le donnait comme un débutant plutôt doué.

Vint le moment des passages de grade à l'école dirigée par Maître Li, et ce dernier lui proposa de passer le premier grade de son apprentissage. Ce que Cao fit de bon cœur. Au moment de rendre son verdict et proclamer que Cao avait pleinement satisfait aux épreuves, Maître Li se souvint tout à coup qu'il était aussi l'élève de Maître Tchou.

Se tournant alors vers Cao, il lui demanda :

- « - Dis-moi Cao, toi qui es aussi l'élève de maître Tchou, n'as-tu jamais passé de grade chez lui ?
- Si, Maître Li, répondit Cao.

Surpris, Maître Li lui demanda avec un tremblement dans la voix :

- Lequel as-tu passé ?
- J'ai satisfait aux épreuves du troisième kyu, Maître.
- Mais alors, Cao, pourquoi donc as-tu passé seulement le cinquième kyu chez moi ?
- Parce que je me dois à moi-même, aux autres élèves et à mes professeurs de toujours faire mes preuves, même sur les choses premières. Et n'importe ! Cela me faisait une bonne révision ! »

Maître Li fut satisfait de sa réponse et lui attribua le cinquième kyu qu'il avait plus qu'amplement mérité.

On dit que rien de grand ne pousse à l'ombre des grands arbres. Méditant l'aventure, Maître Li se dit qu'on oublie trop souvent leurs propres pousses ! Et il se mit alors à considérer Maître Tchou avec un autre regard.

## 19 – Du bruit dans la cuisine

« Sans amour on n'est rien du tout. »<sup>16</sup>

Ai est son prénom. Il signifie « amour » en japonais. Moi, je trouve cela troublant.

Elle, elle se sent bien. Je veux dire, dans son siècle. Avec ses *Van's* à damiers<sup>17</sup>, ses jean's slim<sup>18</sup> fluo, et sa bouche en cerise aux lèvres *piercées*, Mlle Ai s'adonne à la *tektonik*<sup>19</sup> les samedis après-midi sur les marches de l'Opéra de Lille. Adeptes de techno hard-tech depuis sa plus tendre enfance - c'est-à-dire depuis tout de suite - elle n'a pas son pareil pour « sauter » au milieu d'une *Battle*<sup>20</sup> opposant des *crews*<sup>21</sup> de *Tekeurs* et *Breakers* (Hip-Hop), deux peuples nomades qui déboulent des faubourgs pour d'amicales rencontres autour d'un autoradio relié à un *boomer*. Et, au milieu de la bande et de la querelle opposant les danseurs, plus que tout ce bruit, ce qui fait fureur, ce sont ses yeux en amande... Elle ne s'en doute pas car elle est encore ingénue mais Mlle Ai a tout d'une apparition qu'un tsunami aurait amenée sur son dos d'écume, depuis les confins de la zone suburbaine, pour la déposer avec à-propos sur le parvis du temple du bel canto.

Or, pour une fois, la vérité de la rue rejoint celle du tatami : le charme incontestable de Mlle Ai opère même dans le plus simple appareil, entendez-moi bien, même dépouillé de tous ces falbalas qui marquent le temps, même ceint d'un simple *keikogi*.

Pourtant, en l'envisageant l'autre jour pendant l'entraînement, je me disais que son masque de porcelaine était sans commune mesure avec les « chinoiserries »<sup>22</sup>, aux yeux marqués d'un trait, si en vogue dans les manufactures occidentales de faïence, qu'il était loin de rappeler – mettons – un compotier à décor nippon de Sinceny<sup>23</sup>, ou un écritoire à *Japonais dansants*, sandales pourpres levées, de la fabrique Guillibaud<sup>24</sup>, ou tout autre *Rouen* au décor à *la guivre*<sup>25</sup>... Dans cette tenue simple et blanche, sa mine et ses grâces, la complexion de son teint, la rondeur de son visage, les joues légèrement en feu, tout en elle évoquait plutôt le « camaïeu carmin » de Fontainebleau, ce service en porcelaine de Sèvres, fleuri de mille roses agrémentées de rehauts d'or, marqué au chiffre de Louis XV.

Tournis que la blancheur de la pâte, égarement que l'éclat de sa glaçure, trouble que l'éclat de l'or, folie que la vivacité qui dessine ses traits, ivresse que tout cela !... Quoi !? On peut être apprenti aïkidoka, on n'en est pas moins homme.

J'en étais là de mes songes, quand je repris pied dans la réalité : nous étions face à face, Ai et moi, sur le tatami. Le Maître nous avait indiqué une technique à exécuter sans que je n'y prise vraiment garde. Tout ce que j'avais retenu est qu'elle démarrerait sur une saisie à l'épaule. Je saisis donc Ai en *kata dori*, la tirant doucement vers moi comme l'aurait fait tout agresseur normalement constitué. Ai pivota alors vivement en *tenkan* levant une main au dessus de sa tête puis, sur un *henka*, se plaça un genou en terre, l'autre à l'équerre, me prit fermement derrière par l'épaule et m'entraîna avec autorité, par un mouvement de bascule, dans une chute à me fêler la soupière.

Aïe !

<sup>16</sup> *La Goualante du Pauvre Jean*, paroles : René Rouzaud, musique : Marguerite Monnot, 1954.

<sup>17</sup> *Van's* à damiers : chaussures de campeur customisées.

<sup>18</sup> *Slim* : moulant.

<sup>19</sup> *Tektonik* : danse de rue associant gesticulations de bras et sauts plus ou moins acrobatiques.

<sup>20</sup> *Battle* : concours, défi, joute, combat.

<sup>21</sup> *Crew* : équipe.

<sup>22</sup> « Chinoiserries » : vers 1730, la mode de l'exotisme oriental, et plus encore des chinoiserries, fut répandue dans l'ensemble des arts décoratifs y compris chez les fabricants de porcelaine et de faïence. La Chine, au sens large puisqu'on y mêle l'Inde, le Japon, et l'Extrême-Orient, fut le prétexte de toutes les fantaisies.

<sup>23</sup> Sinceny : manufacture de porcelaine picarde.

<sup>24</sup> Guillibaud : manufacture de porcelaine rouennaise.

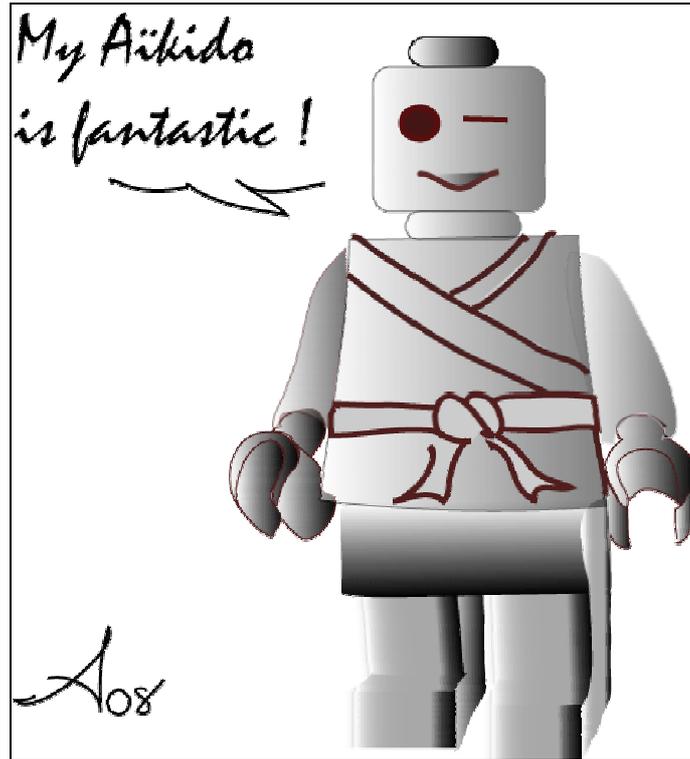
<sup>25</sup> La guivre représentait un dragon, symbole de l'empereur de Chine.

Très beau geste, techniquement très pur et très efficace, qui tenait moins des gesticulations de rue que de certaines passes de hip-hop, combinant astucieusement *spin*<sup>26</sup> et *up rock*<sup>27</sup>. Ainsi métamorphosé en *béquille à tête humaine*<sup>28</sup>, je me relevai tant bien que mal de ma contemplation que venait de balayer d'un geste une spirale toute enguirlandée de fleurs.

Pourtant, je ne lui avais pas apporté de bonbons.

Allez, les amoureux, bonne fête de Saint Valentin !

## 20 – My Aïkido is fantastic !



Clic !

Crouiiiiiiiiiiiiiiii ! CRRRRR ! Zouiiiiiiiiiiii, Kt, Kt, Kt...

**Amis adeptes du jeu de Meccano ou du jeu de Lego, bienvenue dans notre émission consacrée aujourd'hui à l'Aïkido. Vous serez surpris, très certainement, de cette introduction énigmatique, mais c'est pourtant vrai que Meccano ou Lego riment avec Aïkido, c'est du moins ce que notre invité de ce soir va nous expliquer.**

**Pour répondre à nos questions en effet, notre expert es qualité, M. Dominique Aliquot, 3<sup>e</sup> Kyu du Marcq Aïkido Club qui pratique l'Aïkido depuis quelques années maintenant, n'est-ce pas ?**

– Oui, enfin presque, depuis un an et demi peut-être ?... Mais je me dois à l'honnêteté de dire que mes maîtres eussent été mieux à même de répondre à vos questions, eux qui m'ont tout appris. Néanmoins, je vais tâcher de me montrer digne de l'honneur qu'ils ont bien voulu m'accorder en les représentant aujourd'hui.

**– Bien. Alors pouvez-vous nous en dire plus sur cette audacieuse équation entre Meccano ou Lego d'une part et Aïkido d'autre part ?**

– Euh, il faut peut-être d'abord rappeler ce que sont *Meccano* et *Lego*, même si beaucoup d'entre nous ont joué ou ont vu leurs enfants jouer à ces jeux. Tous deux sont des jeux de construction. Ils

<sup>26</sup> *Spin* : tour sur une partie du corps.

<sup>27</sup> *Up rock* : danse de combat.

<sup>28</sup> Pour garnir la poignée d'une canne, les « pômes » ou pommeaux de jonc pouvaient revêtir différentes formes en porcelaine : petites sphères (pompes), bouts arrondis, poignées en T (« marteau »), bec-de-corbeau (« bec-de-corbin ») et « béquilles » à la forme sinueuse et effilée dont un côté portait souvent la tête d'un personnage grotesque ou fantastique.

permettent, par assemblage de pièces aux formes simples de construire des maisons, des châteaux, des véhicules, des automates, etc. En fait leur champ d'application est quasiment infini autant que la combinatoire de ces pièces. Eh bien, l'aïkido, c'est pareil.

– **Comment cela ?**

– Eh bien, les techniques d'aïkido sont le résultat d'un assemblage de pièces.

– **Ah bon, mais encore ?**

– Eh bien, par exemple, schématiquement, une technique donnée se décompose en un coup ou une saisie suivis d'une technique qui se termine en général par une immobilisation ou une projection. Voilà déjà trois pièces à l'édifice. En disant cela, je décris l'aïkido comme une construction d'éléments interchangeables qui, à condition d'être maîtrisés, pourront être utilisés opportunément. Enfin, quand je dis « je », je rapporte ici le propos de mes maîtres naturellement.

– **Bon. Mais à quoi cela avance-t-il ?**

– Voyez-vous, une difficulté de l'apprentissage de l'aïkido réside dans le fait d'avoir à se souvenir de ces techniques. Or, elles sont le résultat d'un nombre fini de « pièces » qui, selon l'opportunité, s'enchaînent l'une à l'autre ou non. L'effort de mémoire doit donc d'abord porter sur ces « pièces » et aussi sur leur permutabilité. C'est un excellent moyen pour mémoriser les bases de cet art martial.

– **Pourriez-vous illustrer votre propos d'un exemple ?**

– J'en discutais l'autre jour avec mon boucher. Par exemple, quand l'attaque change, il faut la ramener à quelque chose de connu pour engager la technique. Ainsi, réaliser *ikkkyo* sur une attaque en *yokomen uchi* ne présente pas de difficulté si l'on retient comment, en parant *yokomen uchi*, arriver à se placer dans la position d'*ai hammi kakaté dori*. Autre exemple : l'attaque *shomen uchi* conduit à des techniques du type de celles qui se conjuguent avec *kataté dori*.

– **Est-ce aussi simple que cela ?!?!**

– Oui et... non bien sûr ! D'ailleurs, dans ces exemples, ce ne sont que des possibilités. Par exemple sur *Yokomen uchi* on pourrait « entrer » sur le partenaire plus directement. Mais ils montrent bien comment les techniques se renvoient les unes aux autres par les éléments qui les constituent.

– **Pourriez-vous nous citer d'autres « pièces » importantes de ce jeu de construction ?**

Des éléments de construction de base, il faut retenir par exemple : sortir de la ligne d'attaque, rester centré, maintenir la garde basse, utiliser le pivot et/ou l'atemi, pour déséquilibrer ou déstabiliser l'adversaire, marcher sur l'adversaire, prendre son centre, marcher pour amener le partenaire au sol, etc. Je ne peux ici les citer toutes, même si leur nombre est limité, mais cela donne bien l'idée. Partant, la difficulté réside moins dans la mémorisation que dans le fait de respecter ces éléments dans la pratique et de les utiliser au moment opportun. Et ce travail de fond est un travail de tous les instants, pour les débutants comme pour les aikidokas les plus avancés.

– **Ne pensez-vous pas donner ainsi de l'aïkido une vision mécaniste ?**

– Certes, mais, sans le réduire à cela. Il faut bien considérer le corps sous son aspect biomécanique, n'est-ce pas, au moins au niveau de l'apprentissage et pour construire ensuite d'autres choses. C'est un point d'entrée extrêmement important, incontournable. Zut, voilà que je me mets à parler comme mes professeurs maintenant, pardonnez-moi...

– **Mais je vous en prie, M. Aliquot, c'était ma foi fort intéressant et nos auditeurs s'associent à moi pour vous remercier ainsi que vos professeurs qui, s'ils nous écoutent, vous en sauront gré sans aucun doute d'avoir été un temps leur porte-parole pour ces importantes précisions. Quant à vous, auditeurs aikidokas qui apprenez le métier, tenez-le vous pour dit !**

**Ce sera le mot de la fin car notre émission est à présent terminée. Encore merci M. Aliquot et mon bonjour à votre boucher.**

**Et maintenant la météo marine de...**

Clic !

## 21 – Minute...



Papillon.

## 22 – Budô (1/2) : It's no fun to compete

Avant de commencer l'aïkido, je voyais dans l'absence de l'aïkido aux Jeux Olympiques un paradoxe que je ne m'expliquais pas.

Je ne comprenais pas comment il était possible qu'un art martial, dont la caractéristique essentielle est la non-violence, ne pouvait ni ne voulait figurer au rang des disciplines promues par l'olympisme dont la vocation est la paix.

Puis, je me suis rendu compte que je faisais un contresens. L'esprit olympique et l'esprit du Budô s'opposent. La pratique olympique basée sur la compétition s'oppose à la pratique de l'aïkido qui cherche l'harmonie.

En privilégiant la compétition sportive, les Jeux Olympiques se présentent comme la continuité de la guerre par un autre moyen que la destruction. Bien que pacifiques, les Jeux Olympiques ne sont pas non-violents et il s'agit bien de vaincre l'autre, non de chercher l'harmonie avec lui. Au cœur des Jeux Olympiques, il y a le sport, plus précisément le sport de compétition. Certains arts martiaux comme le judo, le taekwondo, la lutte ont privilégié l'aspect sportif de la pratique afin de se rendre accessibles et populaires et ont de ce fait aidé à la diffusion par le monde de la pratique des arts martiaux japonais. Le judo notamment est un sport olympique depuis 1964 et la condition pour cela est que des compétitions soient organisées.

L'esprit des Jeux Olympiques, qu'il faut bien sûr distinguer de la médiatisation qui en est faite avec toutes ses dérives, est donc éloigné de la pratique de l'aïkido sur le fond. Toutefois, l'évènement olympique réserve toujours son lot de surprises qui parfois, comme cette histoire vraie du coureur de fond **Pyambu Tuul** aux J.O. de Barcelone en 1992, ferait penser que l'esprit du budô n'en est pas tout à fait absent. Je ne résiste pas au plaisir de vous la raconter.

Un représentant de la Mongolie courant le marathon aux Jeux Olympiques de 1992 avait de quoi surprendre car ce pays était principalement connu jusqu'ici pour ses prouesses en lutte. Et c'est tout.

Mais Pyambu Tuul s'entraîna tant et si bien qu'il fut envoyé aux Jeux pour leur événement vedette le plus épuisant, le marathon.

Dès le départ de la course, il se retrouva lanterne rouge. Tous les autres allaient bien trop vite pour lui. Il dut éprouver vivement le rythme avec lequel les autres coureurs menaient la course en tête. À la fin, quand Hwang Young-Cho, le Coréen, passa la ligne d'arrivée obtenant la médaille d'or avec un temps de 2 heures 13 minutes et 23 secondes, Tuul se trouvait encore à deux heures de l'arrivée.

Les officiels consultaient anxieusement leur montre. La cérémonie de clôture approchait et la configuration du plancher du stade principal devait être changée tout autour de façon à se prêter aux prestations de danse et de fête. Les millions de spectateurs devaient assister à la cérémonie de clôture dans la dignité qui était requise pour un tel événement.

Aussi la décision suivante fut-elle prise : tout coureur arrivant après trois heures de course serait guidé ailleurs que vers l'aire d'arrivée du stade principal et finirait son marathon sur la piste d'entraînement attenante. Au bout du compte, le seul à qui cette règle fut appliquée fut Pyambu Tuul de Mongolie. Il fut dirigé vers la piste d'entraînement et, dans la nuit, à la seule lueur d'un projecteur qu'un officiel lui tendait pour lui montrer la route, il courut péniblement vers l'arrivée. Son temps annoncé officiellement fut de quatre heures passées de quelques minutes.

Les journalistes se pressèrent pour voir Tuul et ce que l'on considérait déjà comme une bonne blague. Ils lui demandèrent : « Comment expliquez-vous qu'il vous ait fallu tant de temps ? », « Est-ce le plus beau jour de votre vie ? »... et des questions de ce genre.

Tuul tint une conférence de presse au cours de laquelle il répondit tranquillement et calmement. Par la voix d'un interprète, il répondit : « Non, le temps que j'ai réalisé n'est pas si mauvais, la preuve en est que vous pourriez considérer ma course comme le record de Mongolie du marathon olympique » Ce fut déjà en soi une excellente réponse.

Il poursuivit : « Et, à la question "Est-ce que cela a été le plus beau jour de ma vie ?", je réponds que non, cela ne l'a pas été. »

Les journalistes grattant leur bloc-notes voulurent en savoir davantage.

Tuul répondit : « Il y a de cela six mois, j'étais totalement aveugle. Lorsque je m'entraînais, je ne pouvais le faire qu'avec l'aide d'amis qui couraient en ma compagnie. Mais un groupe de médecins vint dans mon pays l'année dernière en mission humanitaire. L'un d'eux m'examina les yeux et m'interrogea. Je lui répondis que je ne voyais plus depuis mon enfance. Il me répondit : "Mais je peux vous faire recouvrer la vue par une simple opération." C'est ce qu'il fit et, après 20 ans, je peux voir de nouveau. Aussi, aujourd'hui n'est pas le plus beau jour de ma vie. Le plus beau jour, ce fut quand j'ai recouvré ma vue, lorsque j'ai pu voir ma femme et mes deux filles pour la première fois. Elles sont magnifiques. »

Je me suis plu à vous raconter cette histoire pas seulement parce qu'elle est vraie, belle et émouvante mais aussi parce qu'il me semble que la performance de Pyambu Tuul, sans rien ôter à la gloire du vainqueur réel de l'épreuve, illustre en quelque manière l'esprit du budô et combien mal récompensé aux Jeux Olympiques est l'effort sur la voie de l'accomplissement d'un athlète dès lors que sa performance ne satisfait pas à la victoire sur les autres concurrents.

## 23 – Budô (2/2) : Back to fundamentals

Pour faire suite à la réflexion de la semaine précédente que j'avais illustrée avec l'histoire de Pyambu Tuul au marathon des JO de 1992 à Barcelone, je voudrais clore le chapitre sur cette histoire d'aïkido, de sport, de compétition et de JO en citant les fondateurs de l'aïkido eux-mêmes.

Rappelons d'abord que, même si Kenji Tomiki (élève de Morihei Ueshiba et fondateur de l'école d'Aïkido Shodokan) ou d'autres ont mis au point un aïkido de compétition, Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido, jugeait que la compétition allait à l'encontre des principes mêmes de l'aïkido, modalité particulière d'une quête spirituelle empruntant la voie du budô. Mais d'abord comment définir le budô ? Morihei Ueshiba le définissait comme « un cheminement spirituel fondé sur un entraînement constant du corps et de l'esprit. »

Ainsi, à propos de l'aïkido, plutôt que d'un sport, est-il plus juste de parler d'une philosophie alliant le corps et l'esprit dans une seule et même quête qui se concrétise par des exercices et une pratique corporelle mais aussi par un comportement vis-à-vis de l'autre et vis-à-vis du monde.

Or, que nous dit-on du rapport de l'aïkido à la compétition ? Écoutons ce que nous en dit Kisshomaru Ueshiba, le fils du fondateur - La citation sera un peu longue mais n'importe, elle est très clarifiante :  
*L'aïkido s'appuie sur l'héritage spirituel des arts martiaux et met l'accent sur l'entraînement du corps et de l'esprit. Les autres budô ont en revanche favorisé l'aspect physique de la pratique en développant compétitions et tournois et en faisant de la victoire l'objectif prioritaire et sont ainsi entrés de plain pied dans le monde du sport.*

*L'aïkido, tout au contraire, refuse de devenir un sport de compétition et rejette toute forme de tournois ou d'épreuves impliquant des catégories de poids, la comptabilisation des victoires et le couronnement des champions. Tout ceci ne sert en effet qu'à favoriser égotisme, vanité et mépris des autres. La tentation est grande de s'impliquer dans les sports de compétition car tout le monde souhaite être gagnant, mais rien n'est plus préjudiciable au budô qui n'a d'autre objectif que de libérer l'homme de lui-même et de son ego pour qu'il comprenne enfin ce qui est réellement humain.*

*Mon objectif n'est pas de discréditer les arts martiaux ayant choisi de devenir des sports modernes. Si l'on se place d'un point de vue historique, cette évolution était inévitable et c'était même une question de survie dans le Japon d'après-guerre où les arts martiaux étaient proscrits par les autorités d'occupation alliées. Devenus sports, ils ont contribué à attirer de nombreux amateurs, pratiquants ou spectateurs. Ceci est très positif, et il serait inconvenant de nier que les jeunes sont particulièrement attirés par les arts martiaux qui proposent des compétitions dans la mesure où ils valorisent le plus fort. Mais, malgré cette tendance générale, l'aïkido refuse de rejoindre les rangs et reste fidèle à l'essence du budô : unité du corps et de l'esprit au travers de l'entraînement.*

*Dans le monde de l'aïkido, des voix s'élèvent occasionnellement pour préconiser l'organisation de compétitions afin d'élargir notre audience et d'assurer la pérennité de notre art dans le monde moderne. Certains pratiquants ont été jusqu'à créer des écoles indépendantes afin de développer un « aïkido de compétition ». Il s'agit là de graves errements, impliquant à terme l'assimilation de l'aïkido aux autres formes de sports modernes organisant des compétitions nationales, voire envisageant une participation aux Jeux Olympiques.*

*L'aïkido se situe bien au-delà de ce type de démarche et la raison en est simple : l'aïkido a pour unique préoccupation de préserver l'essence du budô en transmettant les valeurs spirituelles des arts martiaux traditionnels. Pour cela, l'aïkido reste fidèle au principe fondamental du budô, tel que l'a exprimé Maître Ueshiba, un entraînement constant du corps et de l'esprit conduisant l'homme sur le chemin de la spiritualité.<sup>29</sup>*

## 24 – Poids Coq et coq de bois

*Un roi désirait avoir un coq de combat très fort et il avait demandé à l'un de ses sujets d'en éduquer un.*

*Au début, celui-ci enseigna au coq la technique du combat. Au bout de dix jours, le roi demanda :*

*« Peut-on organiser un combat avec ce coq ? »*

*Mais l'instructeur dit :*

*« Non ! Non ! Non ! Il est fort, mais cette force est vide, il est excité et sa force est éphémère. »*

*Dix jours plus tard, le roi demanda à l'instructeur :*

*« Alors, maintenant, peut-on organiser ce combat ? »*

*« Non ! Non ! Pas encore. Il est encore passionné, il veut toujours combattre. Quand il entend la voix d'un autre coq, même d'un village voisin, il se met en colère... »*

*Après dix nouvelles journées d'entraînement, le roi demanda de nouveau :*

*« À présent est-ce possible ? »*

*L'éducateur répondit :*

*« Maintenant il ne se passionne plus, s'il entend ou voit un autre coq, il reste calme. Sa posture est juste, mais sa vitalité est forte. Il ne se met plus en colère. L'énergie et la force ne se manifestent plus en surface. »*

*« Alors, c'est d'accord pour un combat ? » dit le roi.*

*L'éducateur répondit :*

*« Peut-être. »*

*On amena de nombreux coqs de combat et on organisa un tournoi. Mais les coqs de combat ne pouvaient s'approcher de ce coq-là. Ils s'enfuyaient, effrayés ! Aussi n'eut-il pas besoin de combattre. Le coq de combat était devenu un coq de bois. Il avait dépassé l'entraînement de la technique de lutte. Il avait intérieurement une forte énergie qui ne se manifestait pas en s'extériorisant.*

---

<sup>29</sup> Kisshomaru Ueshiba (2006), *L'esprit de l'Aïkido. Le véritable sens de la pratique*, Noisy-sur-École, Budo Éditions – Éditions de l'Éveil ; rééd.

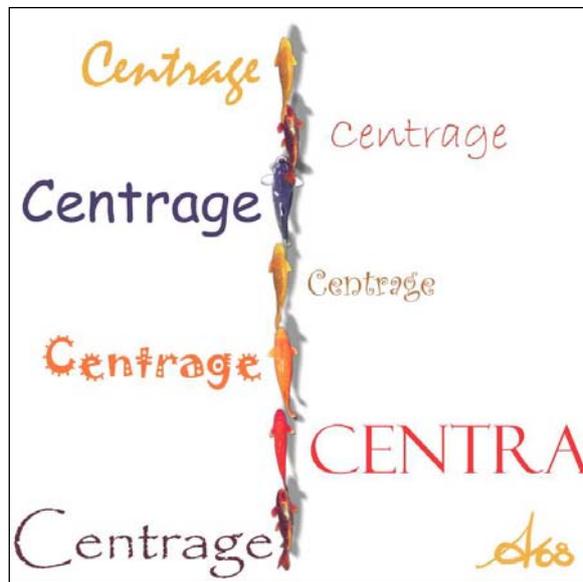
*La puissance se trouvait dès lors en lui, et les autres ne pouvaient que s'incliner devant son assurance tranquille et sa vraie force cachée.*

Ce conte, extrait de Paroles Zen, recueil de textes par Marc de Smedt paru chez Albin Michel dans la collection Carnets de sagesse en 1994, est une belle illustration du principe du Budô qui sous-tend l'aïkido et que Kisshomaru Ueshiba résume de la façon suivante :

*Dans le bujutsu, on apprend à détruire l'autre, dans le budô, on apprend à lui montrer l'absurdité de son combat. (...) Le but du budô, c'est la paix, le non-combat, mais pour cela, il faut maîtriser les techniques de combat : il faut savoir se battre pour ne plus avoir à se battre, en d'autres termes il faut être prêt à la guerre pour avoir la paix « si vis pacem, para bellum »<sup>30</sup>. En ce sens, l'aïkido est un budô par excellence, en ce qu'il enseigne justement l'art de s'unir à son adversaire pour se débarrasser non pas de lui en le tuant mais de son agressivité en le neutralisant.*

(extrait de Kisshomaru Ueshiba, Aïkido, Éditions : Japan Publications Trading Company; avril 1985)

## 25 – Comme un poisson dans l'eau



## 26 – Courrier des lecteurs

À P. de Marcq-en-Barœul  
pour qu'elle nous revienne bien vite.

Depuis le début de cette chronique, nous avons reçu un courrier nourri de la part de nos lecteurs. Parmi les remerciements (nombreux), les éloges (dithyrambiques), et les critiques (le plus souvent mesurées comme : « Ouais, comment que t'es ouf !!! »), nombre d'entre vous m'ont sollicité, prostrés qu'ils étaient devant certaines questions qui les laissaient pantois, interdits et, pour tout dire, au bord de la déréliction.

Pour certaines de ces questions, nous avons pu répondre d'une manière substantielle au travers d'épisodes ciblés. Le temps est venu de répondre aux autres, à toutes les autres car notre déontologie nous commande d'y répondre de toute l'autorité dont un débutant ne peut en aucun cas se prévaloir.

Écartant d'emblée les questions à caractère sexuel, nous veillerons à éclairer nos semblables sur l'aïkido qui reste, faut-il le rappeler, notre propos central. Par ailleurs, comme nous ne voulons pas faire de jaloux, nous vous invitons à nous adresser par messagerie tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'aïkido sans jamais oser le demander. Débutants, avancés, envoyez-moi vos

<sup>30</sup> Si tu veux la paix, prépare la guerre.

questions : débutant moi-même et totalement inexpérimenté, je m'attacherai à y répondre avec le soin méticuleux de celui qui n'y connaît rigoureusement rien.

**P. (Marcq-en-Baroeul) :** *Mon cher débutant, prends-tu réellement au sérieux ton engagement dans cette démarche toute particulière et néanmoins physique, spirituelle en même temps qu'attachante —est-ce le bon qualificatif parlant d'une décision personnelle plutôt que d'une ceinture ?— qu'est l'aïkido. Qu'as-tu fait de ta verticalité ? Du vide de l'autre dont tu pourrais profiter tout en préservant son intégrité ? Que sont devenues ces notions essentielles du progrès de ton humanité ? Je les cherche en vain. Il semblerait que les vacances aient fait de toi un défenestré de l'intérieur. Mais, la question qui me paraît essentielle est la suivante : avec les oreilles, tu fais quoi exactement ? P.S. : Va, je ne te hais point !*

**La rédaction :** heu...

(Trois mois plus tard...)

**P. (Marcq-en-Baroeul) :** *Mon cher débutant, j'ai bien réfléchi et je crois qu'il n'y a que toi que l'aïkido désoriente à ce point-là. Parce qu'enfin, comment ne t'es-tu pas encore aperçu que deux mains te poussaient derrière les oreilles, 3 sacrum le long du tibia gauche, et 2 gros orteils à la pliure du coude droit. Moi, je sais bien que c'est grâce à eux que je progresse aussi vite et que mon troisième oeil dans le bas du cou m'aide sacrément dans les chutes. Il n'y a que toi pour n'avoir rien vu ! Ce n'est pourtant pas faute de t'avoir mis en garde, surtout dans la passe cabrée du troisième mouvement qui précède la chute infernale. Tu vas encore me dire, je le sais bien, que je suis un peu brouillon dans mes explications mais, là encore, c'est parce que tu n'as toujours pas intégré que quand je fais de l'aïkido, je suis quatre, au moins !*

**La rédaction :** heu... Comment dire ?...

## 27 – Aïkitron : un jeu pour mémoriser les techniques d'aïkido

Comme moi, vous avez remarqué comme la principale difficulté de l'aïkido, pour les débutants que nous sommes, est d'ordre intellectuel plutôt que physique. En effet, nous avons un mal de chien à nous souvenir des techniques d'aïkido, de leur nom, des enchaînements qu'elles impliquent, etc. C'est pourquoi, ne reculant devant aucun sacrifice, j'ai concocté un petit jeu, l'**Aïkitron**, qui nous permettra de faire travailler nos méninges, à la maison et sans besoin de partenaire, à défaut de travailler physiquement les techniques elles-mêmes, chose qui s'avère toujours plus ou moins délicate en dehors du tatami, ma femme pourra en témoigner.

Deux versions vous sont proposées :

Il vous suffit de cliquer sur les liens suivants :

[Aïkitron, spécial Projections](#)

[Aïkitron, spécial Immobilisations.](#)

Les solutions se trouvent réunies dans l'opuscule de la FFAAA, intitulé : *AIKIDO, le guide du débutant*, qui est remis en mains propres à tout débutant dès son inscription au club.

À vous de jouer !

## 28 – Enlevez, c'est pesé

À Pascale  
qui a rudement bien fait de revenir

Le bonheur est simple comme un cornet de frites, c'est peut-être son insolence.

J'ai fait une chute enlevée. La première. Et puis pour être sûr que j'en avais bien fait une, j'en ai fait une autre, tout de suite après. Si l'on n'avait pas changé de technique dans l'instant qui a suivi, je crois que j'y serais encore. Deux chutes enlevées : y a pas, je me suis surpassé<sup>31</sup> ! Comme si j'en avais toujours fait. Sans appréhension, rien. Je n'en reviens pas.

Depuis je ne dessoûle plus. Je veux dire que cette idée m'enivre à chaque fois, rien que d'y penser.

Se peut-il qu'un progrès arrive ainsi sans crier gare !?!

---

<sup>31</sup> Le « surpassé » est aussi un autre nom de la chute enlevée (cf. *infra* : notations de stage)

Attendez : comprenez-moi bien. Ce n'est pas la première chute enlevée qu'il m'est arrivé de subir. Il m'est arrivé d'en réaliser lors d'une démonstration avec le maître et en suivant ses indications. Le plus souvent sans même savoir ce qui m'arrivait, tourneboulé que j'étais d'être au milieu du tatami et de tenter de faire pour le mieux. Mais quand j'ai cherché à renouveler l'exploit ensuite, dans d'autres circonstances : panique, blocage et renoncement.

Et puis là, avec ma copine Pascale, voilà-t'y-pas que, sur un *chudan tsuki* contré par un *Kote gaeshi* que nous faisons bêtement suivre d'une petite chute arrière, le maître, qui nous observait, nous dit : « Pour changer, et tout en vous amusant, faites donc un *henka* suivi d'une petite chute enlevée, pour voir... » On était tellement pris par le mouvement qu'on l'a fait, tranquilles, tous les deux. Enfin, l'un après l'autre, je veux dire, comme ça, sans penser à mal. Sans réellement se rendre compte. C'est seulement après qu'on s'est dit : « mais c'est une chute enlevée qu'on fait là ! »

Est-ce cela qu'on appelle un « saut qualitatif » ?

## 29 – Incertaine issue



Après « Omura » : « Uri » ? « Toké » ?

## 30 – Memento du rituel de passage de grade à l'usage des débutants

Le rituel de passage de grade prend une forme immuable. Quand il existe, car je me suis laissé dire que ce n'est pas vrai dans toutes les crémeries... En tous cas, chez nous, il existe ; il convient donc de s'y plier et autant le faire de bonne grâce. D'autant que le passage ne manque pas de vertus : concentrer l'attention sur un nombre de techniques précis, sur l'exactitude dans leur réalisation, rappeler à la mémoire les fondamentaux dont on a déjà fait la démonstration dans des grades moins élevés, etc. Mais le propos d'aujourd'hui n'est pas de rappeler le bien-fondé de ces passages dont nous avons traité par ailleurs. Ce que nous voulons noter ici, c'est le rituel qui l'accompagne et qui procède d'une certaine solennité à laquelle il ne faudrait pas manquer. Or, il faut bien convenir que les

prétendants –dont je suis– qui ne connaissent pas encore le rituel ont tout l'air d'une armada de conscrits à qui l'on enjoint pour la première fois de se mettre en ligne et de marcher au pas.

Alors pour se préparer au mieux et donner la place la plus confortable à la concentration sur les techniques, souvenons-nous ensemble du rituel :

- 1) Les professeurs sont assis en *seiza*, les candidats face à eux en nombre pair, un avancé complétant le cas échéant, assis en *seiza* également.
- 2) Les professeurs demandent aux prétendants des volontaires qui joueront les rôles de *tori*. Ils leur demandent de se lever et d'aller choisir parmi les autres un *uke* en le saluant.
- 3) L'ensemble des candidats s'avancent et se placent en *seiza* à une distance de 4 à 5 m des professeurs, une distance qui leur permet de pouvoir contrôler la réalisation des techniques et permet aux couples de les réaliser sans gêne. S'il y a deux couples, ils se placent symétriquement face aux professeurs. S'il y en a trois, un couple se place face aux professeurs et les deux autres de chaque côté. La disposition est la suivante : les *tori* à l'intérieur, les *uke* à l'extérieur.
- 4) Au signal des professeurs, l'ensemble candidats - professeurs se salue en prononçant la phrase : « onegaï shimasu » (littéralement : « je vous fais une requête, s'il vous plaît »). Puis, chaque couple *tori-uke* fait de même.
- 5) Au signal des professeurs, la démonstration peut alors commencer : à l'annonce d'une technique, *tori* la réalise avec exactitude, en respectant l'ordre d'exécution demandé si plusieurs façons de les réaliser sont annoncées. Par exemple, *omote ura* signifie « d'abord en *omote*, ensuite en *ura* ».
- 6) Les techniques doivent s'enchaîner sans temps mort et les candidats doivent continuer la technique demandée sans interruption tant qu'une autre technique n'est pas demandée, et bien sûr sans indication contraire du professeur.
- 7) Naturellement, seuls les professeurs sont autorisés à parler.
- 8) Le rôle d'*uke* est aussi important que celui de *tori*, et la justesse des gestes, le réalisme des attaques, etc. sont aussi des éléments qui sont jugés en situation. Il ne faut donc pas se tromper d'attaque, réaliser un *shomen uchi* quand le professeur demande un *yokomen uchi* par exemple.
- 9) Les professeurs peuvent demander à chaque couple de permuter d'*uke* à un moment ou un autre de la démonstration.
- 10) La démonstration terminée pour les premiers couples, tout le monde se replace en *seiza* face au jury comme au début. Chaque couple est alors invité à se saluer en prononçant la phrase « domo arigatoo gozaimashita » (littéralement : « merci »), Puis se tournant vers le jury, les candidats se saluent de même. Ils attendent le signal des professeurs avant de quitter le tatami une minute le temps de récupérer et de tout recommencer en inversant les rôles, *tori* devenant *uke* et vice versa.

Ce rituel peut sembler lourd, conventionnel, il paraît compliqué sur le papier mais il répond pourtant point par point à l'étiquette. Il ne vise qu'une chose : que la cérémonie soit belle parce qu'elle consacre les efforts et les progrès de ceux qui sont admis à se présenter et elle est aussi la sanction de l'enseignement des professeurs, alors : Soyez beau.

Je sais, c'est dur mais c'est ainsi : l'aïkido est un art.

Tel pourrait être le maître mot de ce chapitre : après l'avoir lu, oubliez-le, oubliez tout hormis ceci, dont vous devrez vous pénétrer chaque fois que vous foulerez le tatami, passage de grade ou pas : soyez beau !

## 31 – Silence d'or, bouche cousue et *kiai*

Sur un tatami, tout propos est déplacé ; c'est du moins ce que commande l'étiquette. Pas de discours, de potins, de parloles, de papotages, de conversations mondaines, encore moins d'échanges de médisances ou de vacheries, pas d'apartés ni même de didascalies sur les techniques : les commentaires sont réservés aux seuls professeurs. Encore n'est-ce là qu'une adaptation toute occidentale : car si mes sources sont fiables, j'ai ouï dire que l'enseignement au Japon se fait à bouche fermée, dans un silence total, n'étaient les bruits froissés de la valse des corps et quelques ahans involontaires.

Dans ces conditions, on serait fondé de penser que, pour les partisans invétérés de l'oralité que nous sommes, pouvoir porter haut et fort un cri déchirant à la nuit de l'existence constituerait une véritable délivrance. Eh bien détrompez-vous, il n'en est rien. Certains qui, faisant fi de l'étiquette comme de colin-tampon, sont diserts à de certains moments, semblent paralysés des mandibules dès qu'on leur demande de pousser un *kiai*. La peur du ridicule est peut-être pour quelque chose dans cet état de fait. Toutefois, je n'en suis pas absolument sûr. Il faudrait une étude psychosociologique fine sur un

échantillon représentatif de la population pour faire toute la lumière sur cette incongruité. Bon, mais déjà que je suis débutant en aïkido, je ne vais pas m'engager dans une carrière de psychosociologue maintenant. Et puis, je soupçonne une certaine ignorance d'être à la source de cette forme de tétanie, car au fond qu'est-ce que le *kiai* ? Comment le pousse-t-on ? À quelle occasion ? Pour quoi faire ? Quel son exactement faut-il choisir : le « o », le « a », le « i » ? J'ai cru remarquer que le « u » l'était peu... Peut-on l'utiliser dans d'autres situations, à l'oral du bac par exemple ? J'ai le sentiment que si une réponse de spécialiste était apportée à ces questions, la force du *kiai* qui sommeille au plus profond de nous, en serait certainement libérée, je me trompe ?

Alors, fidèle à l'orientation que je me suis donnée depuis le début de cette chronique de tirer au clair tout ce qui ne l'était pas, j'ai cherché à m'informer. Et voici ce que j'ai trouvé pour vous sur *Wikipédia*. Vous me direz que, comme spécialiste, on fait plus identifiable mais enfin rien ne vous empêche de vous documenter par vous-même par ailleurs, disons que c'est un point de départ :

« **Kiai** est un terme japonais, utilisé dans les *budo*. Il est composé des *kanji* (caractères chinois de la dynastie chinoise Hân utilisés en langue japonaise et empruntés aux Chinois.)

- 気, qui se lit « *ki* », et désigne l'énergie interne, l'âme, l'esprit, la volonté...;
- 合, qui se lit « *ai* » (contraction de « *awasu* »), réunir.

Parfois vu à tort comme le « cri qui tue » des karatékas, il s'agit d'une « extension du *ki* », de l'extériorisation d'un « cri interne », du souffle-énergie (*kokyu-ryokyu*) dans une coupe, un mouvement martial. C'est la concentration de toute l'énergie du pratiquant dans un seul mouvement.

Le *kiai* est un cri particulier : l'air est bloqué au niveau de la gorge ou de la glotte par la contraction des muscles. Anatomiquement, ce mouvement, s'il est bien contrôlé, peut provoquer la contraction simultanée de la plupart des muscles du torse et de l'abdomen, ce qui peut amortir les coups reçus par le pratiquant.

En tant qu'offensive, les effets du *kiai* sont légendaires. Ainsi Miyamoto Musashi, un des plus célèbres samouraïs du Japon féodal, aurait tué un scorpion en poussant un cri inaudible, faisant chuter l'animal mort devant son adversaire, lequel, impressionné, prit la fuite. Certains ont avancé qu'un son correctement produit puisse provoquer la mise en résonance d'un corps, jusqu'à sa rupture ; il s'agit cependant d'une tentative de rationalisation d'un fait jamais établi.

La maîtrise du *kiai*, le *kiaijutsu*, demande une bonne connaissance et un bon contrôle de l'appareil respiratoire et des muscles de l'abdomen. Le *kiaijutsu* développe donc la force, la durée et la maîtrise de la respiration.

Le concept, japonais, vient cependant de Chine, où les moines du monastère de la colline Shaolin utilisent un cri similaire pour l'exercice du qi gong. On retrouve également cette technique dans les arts martiaux coréens (*yatz* ou *kihap*), vietnamiens et thaïlandais. »

Vous consulterez aussi le lien suivant : *Principe d'Unité et Unité de Principe dans Trois Budo Japonais* (extrait d'un livre à paraître) : <http://gargas.biomedicale.univ-paris5.fr/eurocal/flo2.html>  
Dont je vous livre ici un court extrait, qui porte, entre autres sur les sons :

*Si l'on étudie les voyelles en tant que Kiai simple on distingue une séparation entre les Kiai qui émettent une vibration : "A - O - U - E - I"; et ceux qui reçoivent une vibration : "WA - WO - WU - WE - WI"; or, ce qui les unifie, c'est précisément le "U", c'est-à-dire le son qui fait vibrer les trois Chakra médians correspondant à la vision de l'homme : la gorge et la parole avec Vishuddha-chakra, le cœur et les sentiments avec Anahâta-chakra, le nombril et les sensations avec Manipûra-chakra. A titre d'information le Katakana de "WU" et de "U" sont exactement les mêmes en japonais. De fait l'unité du monde qui transcende l'homme et le reste de la création n'ont de signification que pour l'homme lui-même qui, en tant qu'être intelligent, est capable d'en prendre conscience.*

Moi, je ne comprends pas tout et nous en tirons la conclusion que cela pose plus de questions que cela n'apporte de solution. Mais bon, c'est aussi pour dire qu'il y a du boulot, que la chose mérite de ne pas être prise à la légère. D'ailleurs, ne ressentons-nous pas comme une explosion en nous-même quand le maître pousse un *kiai* pendant l'entraînement ? La vraie réponse réside donc certainement

plus dans la pratique que dans la théorie : alors, dans les temps à venir et pour une fois que l'on nous en prie : crions la prochaine fois, crions sans retenue, crions !

## 32 – Vibrations dans la chambre d'écho

L'efficacité réelle de l'aïkido réside « dans le développement et l'épanouissement intérieur de l'Être. Il ne faut pas oublier qu'il existe aussi une dimension spirituelle dans l'aïkido, mais ce n'est pas à l'enseignant d'en parler. Au Japon, j'ai essayé d'aborder ce sujet, pas de réponse, à chacun de trouver son chemin. » Dominique Charmette (3<sup>e</sup> dan BEES, Centre niçois d'Aïkido), extrait de l'article *Aïkido et partage* dans *Aïkido Magazine* (FFAAA), décembre 2006.

Comme je le précisais dans l'épisode précédent, sur le tatami nous n'avons pas beaucoup de temps pour parler et il est vrai que nous ne venons pas d'abord pour cela. Derrière les mots qui vont suivre et qui paraîtront décousus, mots entendus ou que des situations ou leur ressenti m'ont suggérés, se révèlent les interrogations d'une passion naissante.

### Croisée des chemins : Se taire/oraliser ?

La voix	La voie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le mental ne passe pas seulement par des mots,</li> <li>• Le corps aussi a son langage</li> <li>• Il y a des non-dits qui révèlent</li> <li>• L'indicible,</li> <li>• Le non résumable,</li> <li>• L'impuissance à dire ou décrire parce qu'on le vit de l'intérieur.</li> <li>• Parfois, les mots ne sont d'aucun secours.</li> <li>• « Pour faire simple »</li> <li>• À chacun de trouver ses mots.</li> <li>• Les mots captifs de l'énergie.</li> <li>• Mot primal et ultime : le « kiai ».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• On suit le même chemin d'apprentissage : les techniques, mais pas seulement.</li> <li>• Une pratique qui commande un état d'esprit que codifie l'étiquette.</li> <li>• On peut se retrouver ensemble mais aussi ailleurs, à chaque étape.</li> <li>• L'alliance du corps, de ses mouvements et de l'énergie.</li> <li>• Une forme de libération ?</li> <li>• De quoi ?</li> <li>• La spiritualité contenue dans le silence couplé à la pratique de l'aïkido.</li> <li>• Chacun sa route, chacun son chemin</li> <li>• Voie personnelle et collective et personnelle.</li> </ul>

Que l'on me pardonne ces quelques notations brutes : j'hésite à les développer de peur de les faire trop miennes et de ne pouvoir les partager avec vous. C'est pourquoi je vous les donne comme une affaire à suivre tant pour moi que pour vous, si le cœur vous en dit.

## 33 – Liste de La Voie À Suivre Seul<sup>32</sup>

*L'éléphant meurt,  
mais ses défenses demeurent.  
Proverbe africain*

Vous vous souviendrez sans doute de cette dame de cour du nom de Sei Shônagon<sup>33</sup>, à la cour impériale du Japon, au début du XI<sup>e</sup> siècle, qui eut la première l'idée de s'adonner à l'art poétique sous la forme de listes. J'ai découvert, non sans émoi, que Miyamoto Musashi lui-même, célèbre guerrier, bretteur et duelliste féodal, avait établi une liste à la fin de sa vie.

Certes, ce n'est pas une liste poétique à proprement parler mais une liste de recommandations pour tout samouraï digne de ce nom.

C'est le véritable testament d'un grand samouraï à la fin de sa quête, écoutons-le plutôt :

<sup>32</sup> *Le traité des cinq roues*, Miyamoto Musashi, Éditions Albin Michel, collection « Spiritualités vivantes » n°39, Paris, 1983.

<sup>33</sup> Cf. *infra* 14 - Listes et bonnes résolutions.

- Ne pas contrevenir à la Voie immuable à travers les temps.
- Éviter de rechercher les plaisirs du corps.
- Être impartial en tout.\*
- N'être jamais cupide durant toute sa vie.\*
- N'avoir aucun regret dans les affaires.\*
- Ne jamais jalouser autrui en bien ou en mal.\*
- Ne jamais être attristé par toutes séparations.\*
- N'éprouver aucune rancune ou animosité vis-à-vis de soi ou des autres.\*
- N'avoir aucun désir d'amour.
- N'avoir aucune préférence en toutes choses.\*
- Ne jamais rechercher son confort.
- Ne jamais rechercher les mets les plus fins afin de contenter son corps.\*
- Ne jamais s'entourer, à aucun moment de la vie, d'objets précieux.\*
- Ne pas reculer pour de fausses croyances.
- Ne jamais être tenté par aucun objet autre que les armes.
- Se consacrer entièrement à la Voie sans même craindre la mort.
- Même vieux n'avoir aucun désir de posséder ou d'utiliser des biens.\*
- Vénérer les bouddhas et divinités sans compter sur eux.
- Ne jamais abandonner la Voie de la tactique.

Deuxième année de Shôho, le 12 mai (1645),  
Shimmen Musashi  
(décédé le 19 mai 1645 à l'âge de 62 ans)

Je ne sais si tout peut ou doit nous convenir en bloc car les temps changent ; mais enfin, rien de ce qui est évoqué là ne change réellement non plus, alors je pense qu'il y a certainement des choses à retirer de cette liste, au moins des choses à méditer pour l'été qui s'approche. Moi-même, par jeu, j'ai sélectionné les mentions qui me parlaient et que je n'hésiterais pas à suivre ou à chercher à atteindre (elles sont assorties d'un astérisque).

Il en est d'autres que j'avoue, à ma courte honte, ne pas comprendre (*Ne pas contrevenir à la Voie immuable à travers les temps*). Il y a celle-ci aussi qui me plaît bien : *Vénérer les bouddhas et divinités sans compter sur eux* qui sonne un peu comme notre *Aide-toi, le ciel t'aidera !*

Enfin, d'autres encore que je ne me sens pas prêt à suivre (*N'avoir aucun désir d'amour*) mais il est vrai qu'il s'agit là de la voie à suivre seul...

## L'indispensable aikidothèque de l'été ! (1/2)

Bientôt l'été ! C'est le moment, pour ceux qui partent, de préparer leurs bagages et pour les autres de songer aux occupations qui ponctueront leur temps libre. Alors, n'oubliez pas de prévoir quelques lectures édifiantes pour ne pas oublier tout à fait votre pratique préférée.

### Les incontournables

- *Aïkido Officiel, Enseignement fondamental*, Kisshômaru Ueshiba, Moriteru Ueshiba, Budo Éditions, Noisy-sur-École, Février 2006 : cet ouvrage vous aidera, tranquillement allongé sur un transat au bord de la piscine, à repasser les techniques de base puis, les yeux fermés, à les repasser dans votre tête (ne pas manquer de lire l'introduction ! et pour cela ben, oui, faut rouvrir les yeux !!!).
- *L'esprit de l'Aïkido - Le véritable sens de la pratique*, Kisshômaru Ueshiba, Budo Éditions, Noisy-sur-École, Juin 2006 : contrairement au précédent ouvrage, il ne s'agit pas ici « d'explorer les techniques mais bien d'en dégager le sens et l'esprit » et aussi « le cœur, c'est-à-dire ce qui anime et vivifie, ce qui éclaire l'action et lui donne son authenticité. » Un ouvrage clair et clarifiant sur de nombreux points qui font débat (Compétition, Jeux olympiques, spiritualité, etc.).
- *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, E Herrigel (Bungaku Hakushi), Collection « L'Être et l'Esprit », Paris, Éditions Dervy, Janvier 2007 : dans les années 50, M. Herrigel, philosophe allemand, s'est rendu au Japon et s'est adonné au tir à l'arc pour arriver à comprendre le zen. Il donne de sa propre expérience un récit édifiant.

### Autres

- *La philosophie de l'Aïkido*, John Stevens, Budo Éditions, Noisy-sur-École, Juin 2006 : où l'on apprend de belles choses sur la spiritualité de l'aïkido et qui complète l'ouvrage cité ci-dessus,

*L'esprit de l'Aïkido*. Il élargit le propos : pertinence de l'application des intuitions de l'aïkido à la vie quotidienne dans le monde actuel.

### **LE roman de l'été**

Le superbe roman d'Eiji Yoshikawa : *La pierre et le Sabre* suivi de *La parfaite lumière* (Éditions J'ai lu, collection « Roman » N° 5195 et 5392, Paris 2001) :

« Dans le Japon du XVII<sup>e</sup> siècle, Miyamoto Musashi, jeune homme fougueux, n'aspire qu'à se battre. Recherché dans tout le pays, il est recueilli par un moine et n'a bientôt plus qu'un but : tendre à la perfection grâce aux arts martiaux.

Son sabre sera désormais serviteur du bien. Il ira de combats en conquêtes à la recherche d'amour et de sagesse, épaulé par le chant de sa tendre Otsû.

Un grand classique du récit initiatique qui marie amour, aventure et quête de soi. »

### **Bonus-track**

De Miyamoto Musashi soi-même, qui n'est donc pas que le personnage du roman ci-dessus mais bien le plus grand samouraï de l'époque féodale, vaincu après plus d'une soixantaine de duels : *Le traité des cinq roues*, qu'il a écrit à 60 ans au seuil de sa mort. Le guerrier philosophe donne par ce « texte lumineux l'essence des arts martiaux et le secret d'une stratégie victorieuse qui transcende la violence. », Éditions Albin Michel, collection « Spiritualités vivantes » n°39, Paris, 1983. (Merci Denis !)

## **35 – L'indispensable aikidothèque de l'été ! (2/2)**

Rappel : Bientôt l'été ! C'est le moment, pour ceux qui partent, de préparer leurs bagages et pour les autres de songer aux occupations qui ponctueront leur temps libre. Alors, n'oubliez pas de prévoir quelques lectures édifiantes pour ne pas oublier tout à fait votre pratique préférée.

Et voici la suite :

### **Pas d'été sans polar**

Au choix :

*La promesse du Samouraï*, (N° 3814)

Ou

*Vengeance au palais de Jade*, (N° 3815)

Ou

*Menaces sur le Shogun* (N° 3895) de Dale Furutani, Éditions 10/18, collection « Grands détectives », les enquêtes du rônin Matsuyama Kaze au cœur du Japon féodal. (Merci Denis !)

### **Chronique documentaire pour visiter le Japon sans bouger de chez soi**

- *Chronique japonaise*, Nicolas Bouvier, Petite Bibliothèque Payot, Éditions Payot & Rivages 2001, Paris, 2006 : ce sont des récits de voyages accomplis au Japon dans les années 60, émaillés de références documentées sur la culture et l'histoire. Une façon agréable de visiter le Japon en mêlant traits de société et ambiances, ... depuis sa chaise longue.

### **Légendes et contes :**

- *Les 47 rônins – Le trésor des loyaux samouraïs*, George Soulié de Morant, Budo Éditions, Noisy-sur-École, Février 2006. Histoire fameuse des années glorieuses des samouraïs, adaptée dans notre langue et romancée par George Soulié de Morant, un des plus grands orientalistes français. Cette histoire n'est pas une légende mais un « fait divers » qui défraya la chronique au début du XVII<sup>e</sup> siècle et que l'imagination populaire s'est plu à embellir. Ouvrage richement illustré par les plus grands peintres japonais du XIX<sup>e</sup> siècle, il passionnera tous ceux qui s'intéressent à l'esprit guerrier des samouraïs et à l'histoire de l'Extrême-Orient. (Merci François !)
- *Contes et récits des arts martiaux de Chine et du Japon*, réunis par Pascal Fauliot, Préface de Michel Random, « Spiritualités vivantes », Éditions Albin Michel, 1984, mars 2006.
- *Les plus beaux contes zen*, Henri Brunel, Éditions Calmann-Lévy 2002, Novembre 2005.
- *Paroles zen*, textes recueillis par Marc de Smedt Calligraphies et sumi-e de Maître Taisen Deshimaru, « Carnets de sagesse », Éditions Albin Michel.

### **Bandes dessinées, Mangas**

- *Kaze Non Shô – Le Livre du vent, Les chroniques secrètes de Yagyû*, Jirô Taniguchi et Kan Furuyama, 1992, Manga, Éditions Panini, Saint-Laurent du Var, 2006 : « En l'an deux de l'ère Keian, époque d'Edo, deux clans s'affrontent dans une guerre sans merci autour d'un

manuscrit secret, *Les chroniques secrètes des Yagyû*. Dans ces pages se trouvent des secrets capables de faire trembler le shogunat des Tokugawa. C'est à Yagyû Jûbei, escrimeur légendaire et gardien des *Chroniques secrètes*, d'empêcher le Japon de sombrer dans une guerre civile sanglante. Une fascinante plongée dans l'histoire du Japon, mise en scène par deux auteurs-culte du manga, Jirô Taniguchi et Kan Furuyama. »

- *Spirou à Tokyo – le rônin de Yoyogi* par Morvan et Munuera, Spirou et Fantasio N°49, Éditions Dupuis, 2006 et son bonus : *Le guide de l'aventure à Tokyo*, par Morvan et Munuera, Ooshima et Boris, Spirou et Fantasio N°49Z, Éditions Dupuis, 2006.

Bonnes vacances à tous,  
bonne lecture  
et à bientôt sur le tatami !