

## *Aïkido*

*Pour les meneurs le chemin commence par une recherche de la solitude. Pour les timides le chemin commence par enfin oser. Pour les bons vivants le chemin commence par un pas vers le jeûne. Pour les paresseux le chemin commence par l'effort vers l'exercice. Pour les bavards le chemin commence par la tentative du silence. Pour les parfaits (...) le chemin commence par l'introspection.*

*Cette énumération m'amène à la réflexion qu'en fait chacun de nous sait pertinemment bien où son chemin commence, où il se trouve et comment y accéder. La différence entre savoir et faire, dire et agir, la vie « en général » et la vie sur le chemin existe.*

*Il s'agit ici de devenir meilleur, d'améliorer ses qualités et de diminuer ses défauts.*

*Donc, beaucoup de chemins apparemment différents quoique complémentaires et formant tous ensemble, une voie.*

*Déjà savoir ce qu'il faudrait faire est une bonne base.*

*Alors il y a l'exemple, certes imparfait car tout homme évolue.  
L'inspiration que proposent certains en tant que « être humain » aide.*

*Pour mettre toutes les chances de réussite de son côté, il vaut parfois mieux ne pas ouvrir plusieurs chantiers à la fois et se concentrer sur un chemin, un chantier accessible sans placer la barre trop haut.*

*Il faut une détermination intacte pour continuer,  
car commencer n'est pas assez.*

*Une fois sur le chemin, se retourner pour voir la distance parcourue donne une grande satisfaction. Cette satisfaction doit rester intérieure, sinon la distance parcourue pourrait se réduire à peu de choses. Ce serait presque un retour à la case départ. Ceux qui croient progresser tout en se faisant valoir sont à côté du chemin. Ils le voient, ils l'ont peut être emprunté un jour, mais ils marchent à côté.*

*Le collectionneur de techniques sera un jour rassasié, et, pourtant, sa connaissance sera petite en face de son ignorance. Faire la différence entre la connaissance et la sagesse, entre la vue et la vision, entre manger et penser. Essayer, par exemple de s'asseoir en silence pendant dix minutes tous les jours pendant dix jours.*

*En seiza ou sur un tabouret, dos droit, tête dans le prolongement au niveau colonne vertébrale, mâchoire relâchée, paupières, sourcils et arcades relâchés, épaules relâchées dans le plan du tronc, pointe de la langue contre l'intersection entre la fin des incisives supérieures et la gencive. Simplement respirer et laisser passer les pensées comme un paysage qui défile.*

*Croire qu'il est trop tard est la pensée qui tue l'avenir et même le possible.*

*Il n'est jamais trop tard.*

*Ceux que nous estimons, pour lesquels nous avons du respect, que nous choisissons comme guides ont un passé, ont certainement encore des doutes aujourd'hui, continuent de chercher, ils ne sont pas nés comme nous les connaissons. Alors, s'ils ont (tous) un passé, nous avons (tous) un avenir. Et, comme eux l'ont un jour fait, il faut aussi faire le premier pas.*

*Les dits de Sugano Shihan*

*We are standing between heaven and earth.  
Nous sommes debout entre le ciel et la terre.*

*This is reality.  
C'est la réalité.*

*There are things one can see with the eyes, and things one cannot see with the eyes.  
Il y a des choses que l'on peut voir avec les yeux, et des choses que l'on ne peut pas voir avec les yeux.*

*There are three basic positions in aikido: normal stance (standing), hanmi (right or left), and bending the knees on the same line.*

*Il y a trois positions de base en aikido : position normale (debout), hanmi (droit ou gauche), et plier les genoux sur la même ligne.*

*On the moment of contact, you move.  
Au moment du contact, vous bougez.*

*Don't stay in the line|Go out of the line.  
Ne restez pas dans la ligne|Sortez de la ligne.*

*Focus on your fingers extension.  
Focalisez-vous sur l'extension de vos doigts.*

*O Sensei a choisi le Ai de Aikido dans le sens de amour, compassion, affection. Un élan inconditionnel qui ne demande pas de contrepartie. Or, il y a une différence avec le sens habituellement donné au Ai de Aikido lorsque la traduction est harmonie, union, fusion, toutes situations qui nécessite un arrangement avec l'autre.*

*Les écrits de Sugano Shihan*

*Suivent, par ordre chronologique, un écrit commencé le 9 avril 1983 et terminé le 25 novembre de la même année, un écrit du 22 mai 1985, et un écrit du 12 avril 1994. Les manuscrits originaux sont en ma possession et la traduction que j'en ai faite est la plus proche possible. Dans la transcription des textes en anglais, je n'ai apporté aucune modification sans l'approbation de Sugano Shihan (celles-ci se limitant à l'orthographe ou à la forme, jamais au fond). Il n'y a pas d'extraits (retraits du contexte).*

*Écrit 1 (La version anglaise est suivie de ma traduction)*

*April 9/10, 1983.*

*Why the Seiza position before the class starts?*

*\*The Seiza position gives steadiness and readiness before and to the action, it is also a good position to create calmness in your mind.*

*Check points for the Seiza position:*

- \*Eyes are open or close;*
- \*Straight your back;*
- \*Chin drawn in;*
- \*Space of two fists between the knees;*
- \*Cross the big toes;*
- \*Hands on top of the thighs;*

*The following hands positions are also possible:*

*\*Sa shu:*

*Crossed hands with palms face to the center of the body, this hands position helps you to be calm and to accumulate inner energy.*

*\*Ho kai jo in:*

*Crossed hands with palms up being like a cup, this hands position helps to be receptive and open minded.*

*Body preparation before the class:*

*\*The mobilization of the muscles, the tendons, and articulations:*

*\*The To ri fu ne exercise will help you to be calm and receptive:*

*\*Sole taisabaki :*

*Ikyo exercise, .  
Irimi Tenkan exercise,  
Shi ko exercise,  
Ukemi exercise,  
Boken suburi exercise,  
and etc.*

*\*Pair taisabaki :*

*Katate tori exercise  
Irimi Tenkan and etc  
Riyote tori exercise  
Irimi Tenkan Tenchi nage, and etc..*

*Also any of the movements from the techniques without a fall.*

*Important :*

*Considering the level and condition of the students through the preparation exercises is a must before conducting the class, one never prepare the teaching for the class because the level and condition of the students is not the same at each time, the instructor must be able to meet any condition of the students, this process will improve the instructor himself.*

*Points of attention for the Ukemi exercise:*

- \*develop the physical posture as roundness;*
- \*don't stay or stop on the tatami;*
- \*keep rolling or standing up on the tatami.*

*Methods of keiko.*

*\*Mitori keiko:*

*To study the training by observation.*

*\*I tsu pan keiko:*

*Training the same technique by pairs and repeated by turns.*

*\*Kakari keiko:*

*One person repeats the same technique attacked by one or two or three persons or more, also done by group.*

*\*Ji yu keiko:*

*One person repeats the free techniques attacked by a free style or attacked by one of the methods of attack, this is also possible to do by I tsu pan keiko and kakari keiko.*

*\*Ya ga i keiko:*

*The outdoor training done by any of the keiko mentioned above.*

*Basic techniques:*

<i>i kyo</i>	<i>on shomen uchi</i>
<i>ni kyo, san kyo, yon kyo, go kyo</i>	<i>as above</i>
<i>i ri mi nage</i>	<i>as above</i>
<i>shiho nage</i>	<i>on katate tori (giyaku han mi)</i>
<i>kaiten nage</i>	<i>as above</i>
<i>tenchi nage</i>	<i>on riyote tori</i>
<i>kotegaeshi</i>	<i>on tsuki</i>

*Han mi:*

*You stand on the point of north and face the direction of south, the sun rises from east which is your left side and yang of your stance (the symbolic creative side).*

*The left foot moves in front of the right foot which create left hanmi, there is about shoulder width between the feet, hanmi forms a triangle and a symbol of aikido, the form of a triangle that is ki and it will create the strength, the form of triangle posture (hanmi) that is indestructible and of which training gives you a energy of light and heat.*

*Kokyu:*

*Kokyu means literally respiration, however in Aikido it means timing and rhythm with your opponent or the universe.*

*Kokyu riyoku:*

*Kokyu riyoku means literally the strength of respiration, however in Aikido it means your physical ability to follow your own conscious.*

*The vital centre of man:*

*Those following terminologies are used for the vital centre of man: Hara, Tanden, Seika tanden and Kikai. It is the place where your hands meet when you make Sashu, Hokaijoin and Furutama, just below your navel, the vital centre of man is not his physical centre, it is as psychological disposition.*

*November 25, 1983.*

*(signed) Seiichi Sugano*

## *Traduction*

### *Pourquoi prendre la position Seiza avant le cours?*

*\* C'est une position très stable et qui prépare à l'action, c'est aussi une position qui crée le calme dans votre esprit.*

*Points à contrôler dans la position Seiza :*

*\*Yeux ouverts ou fermés ;*

*\*Dos droit ;*

*\*Menton en retrait ;*

*\*Un espace de deux poings entre les genoux ;*

*\*Gros orteils croisés ;*

*\*Mains sur le haut des cuisses.*

*Les positions suivantes des mains sont également possibles :*

*\*Sa shu :*

*Mains croisées avec les paumes face au centre, cette position aide à être calme et à accumuler l'énergie intérieure.*

*\*Ho kai jo in :*

*Mains croisées avec les paumes vers le haut comme pour former une coupe, cette position aide à être réceptif et sans opinions arrêtées.*

*Préparation du corps avant le cours :*

*\*Mobilité des muscles, tendons et articulations :*

*\*Exercice To ri fu ne qui aide au calme et à la réceptivité :*

*\*Taisabaki seul :*

*exercices Ikyo, Irimi Tenkan, Shi ko, Ukemi, Suburi boken, etc*

*\*Taisabaki à deux :*

*Exercice Katate tori Irimi Tenkan*

*Exercice Riyote tori Irimi Tenkan Tenchi nage*



*Egalement n'importe quel mouvement de la technique sans chute.*

*Important :*

*Avant d'entamer le cours, il est indispensable d'évaluer le niveau et la condition des étudiants pendant les exercices préparatoires, un cours n'est jamais préparé parce que le niveau et la condition des étudiants varient à chaque fois. Le professeur doit être à même de s'adapter à n'importe quelle condition des étudiants. Le professeur s'améliorera par ce processus.*

*Points importants pour les exercices Ukemi :*

*\*Développer une attitude physique ronde :*

*\*Ne pas rester ou s'arrêter sur le tatami :*

*\*Continuer à rouler et de se relever sur le tatami.*

*Méthodes de keiko.*

*\*Mitori keiko :*

*Etude de l'entraînement par l'observation.*

*\*I tsu pan keiko :*

*Entraînement par deux avec répétition de la même technique tour à tour.*

*\*Kakari keiko :*

*Une personne répète la même technique étant attaquée par une ou deux ou trois personnes ou plus ; se fait aussi en groupe.*

*\*Ji yu keiko :*

*Une personne répète des techniques libres sur attaque libre ou déterminée, ceci s'applique aussi à I tsu pan keiko et kakari keiko.*

*\*Yaga i keiko :*

*Entraînement à l'extérieur par n'importe lequel des keiko mentionnés ci-dessus.*

*Techniques de base :*

*i kyo sur shomen uchi  
ni kyo, san kyo, yon ko, go kyo idem  
i ri mi nage idem  
shiho nage sur katate tori (giyaku han mi)  
kaiten nage idem  
tenchi nage sur riyote tori  
kotegaeshi sur tsuki*

*Han mi :*

*Vous êtes debout sur le point du nord et faites face à la direction du sud, le soleil se lève à l'est qui est le côté gauche et yang de votre position (le côté symbolique de la création). Le pied gauche avance devant le pied droit, ce qui crée hanmi gauche, il y a à peu près une largeur d'épaule entre les pieds, hanmi forme un triangle et un symbole de l'Aïkido, la forme d'un triangle qui est ki et qui va créer la force, cette position en triangle (hanmi) qui est indestructible et dont l'entraînement vous donne une énergie de lumière et de chaleur.*

*Kokyu :*

*Kokyu signifie littéralement respiration, cependant en Aïkido cela veut dire du timing et du rythme avec votre adversaire ou l'univers.*

*Kokyu riyoku :*

*Kokyu riyoku signifie littéralement la force de la respiration, cependant en Aïkido cela veut dire votre habilité physique à suivre votre propre conscient.*

*Le centre vital de l'homme :*

*Les terminologies suivantes sont utilisées pour le centre vital de l'homme : Hara, Tanden, Seika tanden et Kikai. C'est le point de rencontre de vos mains lorsque vous faites Sashu, Hokaijoin et Furutamu, juste en dessous du nombril, le centre vital de l'homme ne se réfère pas à son centre physique, il se réfère à une disposition psychologique.*

*25 novembre 1983.*

*(signé) Seiichi Sugano*

*Ecrit 2 (La version en anglais est suivie de ma traduction)*

*The satisfaction from the Aikido.*

*To have your personal satisfaction from the Aikido, which is an important matter, the Aikido offers you the possibility of physical and mental satisfaction.*

*When people are coming to the Aikido, they are looking for some kind of physical satisfaction doing the combat techniques and fight to win from each other. This is deeply connected with the individual instinct to be satisfied by winning through the exercise and Aikido offers it.*

*However, afterwards a more intelligent person will recognise that the method of the Aikido is not only winning from others but mostly winning within yourself. If you make this concept yours, your personal satisfaction from the Aikido will be greater. The winning within yourself means controlling your thoughts according to the opposed situation.*

*Many features compose the methods to exercise in the Aikido:*

- \*The hand to hand combat, which has well developed techniques capable to encounter any attack;*
- \*The use of weapons, which movements refer to a hand to hand combat, those exercises will develop your physical condition and maintain the internal functions of the body instead of only a muscular strength.*

*The exercise of the Aikido ask for an intelligent approach. Concerning the matter of taking an instant decision when being attacked by doing the appropriate technique improves the ability to see the forth coming.*

*To maintain a good health, to be able to make an instant decision, to adapt oneself to any opposed situation, to see the forth coming, all those matters offered by the Aikido will, I am sure, help you to go through in your life.*

*May 22, 1985*

*(signed) S. Sugano*

## *Traduction*

### *La satisfaction par l'Aikido*

*Pour avoir une satisfaction personnelle par l'Aikido, ce qui est une affaire (question, chose) importante, l'Aikido offre la possibilité d'une satisfaction personnelle physique et mentale. La personne qui vient à l'Aikido cherche une sorte de satisfaction physique au travers de techniques de combat pour vaincre l'opposant, ce qui est profondément lié à son instinct, l'Aikido offre cette possibilité de ressentir une satisfaction par l'exercice qui permet la victoire.*

*Néanmoins, plus tard (plus loin dans la pratique), les personnes un tant soit peu intelligentes se rendront compte que la méthode de l'Aikido n'est pas seulement la victoire sur l'autre mais beaucoup plus sur soi.*

*Si vous acceptez ce concept, votre satisfaction sera plus grande : la victoire sur soi signifie contrôler ses pensées face à une situation.*

*La méthode d'exercice de l'Aikido a plusieurs caractéristiques : le combat à mains nues, par des techniques bien développées qui permettent de faire face à n'importe quelle opposition ; et l'utilisation d'armes dont les mouvements réfèrent à ceux à mains nues. Ces exercices développeront votre condition physique en maintenant les fonctions internes du corps au lieu de viser uniquement la force musculaire.*

*L'exercice de l'Aikido requiert beaucoup d'intelligence, et l'exercice implique la matière suivante : prendre instantanément une décision. Lorsque quelqu'un vous attaque, il vous faut prendre instantanément la décision d'exécuter une technique. La capacité d'adaptation à différentes situations permet de voir et de savoir ce qui peut arriver (dans la vie quotidienne, il sera plus facile de gérer une situation difficile en la sentant arriver, quitte même en la provoquant pour pouvoir réagir en conséquence).*

*Ce que vous offre l'Aikido : le maintien de votre santé, la capacité de prendre une décision dans l'instant, de s'adapter à n'importe quelle situation, de prévoir (voir avant), vous aidera, j'en suis persuadé, à traverser (vivre) votre vie.*

*22 mai 85*

*(signé) S. Sugano*

*Ecrit 3 (La version en anglais est suivie de ma traduction)*

*It has been twenty five years since O sensei passed away.*

*Some say he has moved up to heaven and become God in order to protect and guide the growth of Aikido in this world.*

*We have many Aikido teachers today and  
I wonder how many of these teachers have seen or met O sensei ?*

*Do most of them fully understand what O sensei tried to teach us ?  
O sensei has explained Aikido with religious concepts  
(if you want to explain something you must use a concept).*

*Religion is a personal matter and not something everyone accepts or fully understands. Religion seeks love, harmony and belief. On the other hand the techniques of Aikido originated from the martial art which use combat to kill one's enemy.*

*When religion and martial art are combined, contradictions and misunderstandings are possible.*

*I believe that O sensei's spiritual pursuit created a new understanding of a martial art, which is Aikido, therefore if you only study techniques you will not fully understand what O sensei was trying to teach us.*

*So, do we need to have some method of translating his concept into today's language ?*

*Is our way of teaching Aikido supposed to be a reflection of O sensei's ideas?*

*I believe that everyone tries to understand Aikido in their own way and many different ways of teaching and practice come out of this.*

*O sensei presents to us a big question: how to reconcile the contradictions which are Aikido. If it is our duty to search for this, then we should not practice only techniques.*

*We must recognise the spiritual aspect that makes Aikido such a unique Art even twenty five years after O sensei has passed away.*

*New York, April 12<sup>th</sup> 1994  
(signé) Seiichi Sugano*

## *Traduction*

*Vingt cinq ans sont passés depuis le départ de O sensei.  
Certains disent qu'il est monté au ciel et devenu divinité afin de protéger et de guider  
la croissance de l'Aïkido dans ce monde.*

*Nous avons beaucoup de professeurs d'Aïkido aujourd'hui et  
je me demande combien de ces professeurs ont vu ou rencontré O sensei ?  
La majorité d'entre eux comprend-elle pleinement ce que O sensei a essayé de nous enseigner ?*

*O sensei a expliqué l'Aïkido avec des concepts religieux  
(si vous voulez expliquer quelque chose vous devez utiliser un concept).*

*La religion est une affaire personnelle et non quelque chose que chacun accepte ou comprend pleinement.  
La religion cherche l'amour, l'harmonie et la foi. D'autre part les techniques de l'Aïkido sont  
originaires de l'art martial qui utilise le combat pour tuer l'ennemi.*

*Lorsque religion et art martial sont combinés, les contradictions et les incompréhensions sont possibles.*

*Je crois que la quête spirituelle de O sensei a créé une nouvelle compréhension d'un art martial, qui est  
l'Aïkido.*

*Pour cette raison, si vous étudiez seulement les techniques vous ne comprendrez pas pleinement ce que O  
sensei a essayé de nous enseigner.*

*Ainsi, nous est-il nécessaire d'avoir quelque méthode pour traduire ses concepts dans le langage  
d'aujourd'hui ?*

*Notre façon d'enseigner l'Aïkido est-elle sensée être le reflet des idées de O sensei ?*

*Je crois que chacun essaye de comprendre l'Aïkido à sa manière  
et cela engendre beaucoup de manières d'enseigner et de pratiquer différentes.*

*O sensei nous présente une grosse question : comment réconcilier les contradictions qui sont l'Aïkido ?*

*Si c'est notre devoir d'entreprendre cette recherche,  
alors nous ne pouvons nous limiter aux seules techniques.*

*Nous devons (re)connaître l'aspect spirituel qui fait de l'Aïkido un art aussi unique même après les  
vingt cinq années du départ de O sensei.*

*New York, 12 avril 1994*

*(signé) Seiichi Sugano*

## *La pureté*

*Nous serons toujours impurs. La pureté est sans défaut, sans mélange, sans souillure.  
Mais il y a en nous un élan physique et mental vers la pureté.*

*L'élan physique est au départ instinctif, génétique. Ce que nous mangeons ressort, notre corps agit sans que nous devions y penser. Même après une soirée d'excès, le lendemain se présente comme un nouveau départ. Nouveau départ vers quoi ? Notre corps fait misogi sans arrêt. Il tend vers un état de pureté qu'il n'atteindra jamais, et nous pouvons l'y aider, simplement en étant attentifs à ce que nous mangeons et buvons. Nous savons très bien, au fond de nous, que c'est ce qu'il faudrait faire. C'est l'expérience qui nous apporte la confirmation qu'il ne s'agit pas d'une « obligation » mais d'une libération et d'une sensation réelle de bien-être physique propice à l'exercice et avec l'ouverture l'élan de la pureté mentale.*

*L'élan mental n'a forcément rien d'instinctif. Mais l'influence de ce que nous écoutons, regardons, lisons est fondamentale pour notre manière de penser et d'agir. Autant faut-il faire attention à ce qui rentre dans le corps, autant faut-il le faire pour l'esprit. Car, quand le corps éjecte, l'esprit passe de la pensée aux paroles. L'instinct du corps éjecte ce qui est devenu inutile. La clarté de l'esprit, au contraire, se transforme en paroles utiles. C'est un état de complémentarité.*

*Ainsi, le corps et l'esprit, unifiés par l'objectif mais différents par les procédés, tendent ensemble vers l'inaccessible.*

*Un trait d'union concret existe : la respiration qui participe au physique et au mental.*

## *Kokyu.*

*L'inspiration et l'expiration sont complémentaires. Elles doivent être considérées comme un tout, une seule action avec deux composantes.*

*Deux autres instants sont aussi à prendre en compte : la fin de l'inspiration qui est le début de l'expiration et la fin de l'expiration qui est le début de l'inspiration. La prolongation de ces deux moments où « rien » ne se passe est fondamentale dans « l'exercice » de la respiration.*

*Nous sommes ici au point de rencontre entre le physique et le mental. En effet, la respiration peut être uniquement naturelle, elle se fait sans intervention volontaire : nous respirons sans y penser. Nous sommes dans le domaine physique exclusivement, où notre corps, par la respiration, tend vers misogi, la pureté dans le sens de la purification.*

*Le kokyu physique de l'Aïkido est autre, différent, en adéquation avec l'action, l'exécution d'une technique. L'inspiration correspond à l'action d'ouvrir, de recevoir, d'aspirer, d'entrer en phase. L'expiration correspond à l'action de fermer, de rejeter, de sortie de phase.*

*L'inspiration est discrète, profonde, voilée, masquée, non identifiable pour le partenaire car il pourrait profiter d'une ouverture. L'inspiration est ying.*

*L'expiration, au contraire, est forte, puissante, éventuellement accompagnée de son, comme le kiaï. Elle est généreuse, entière et le partenaire doit la « sentir », « l'entendre ». L'expiration est yang.*

*Ceci est le côté physique du kokyu de l'aïkido, mais notre force, notre détermination mentale participent.*

*L'analyse d'un kokyu « mental » est plus sensible, plus nuancée. Comme un gros soupir nous soulage d'un problème, d'une préoccupation, la respiration mentale s'adresse à l'esprit, à l'intellect, et le corps participe seulement parce que sans lui, toute respiration serait impossible.*

*Le dojo est un lieu de rencontre. Le contact physique avec un partenaire, le dialogue, le respect mutuel tant physique que mental, le suivi librement consenti de l'étiquette, tout cela ensemble contribue à l'évolution du regard sur nous-mêmes et sur nos contemporains.*

*Au-delà de la technique, des techniques, et aussi avant celles-ci, les appuis existent. Le bébé qui apprend à marcher avance les jambes et pose les pieds afin de rester en équilibre en suivant, par les hanches, les mouvements du corps.*

*Sauf pour prouver le contraire, personne n'avance d'abord le pied, puis la jambe, puis la hanche, puis le corps pour marcher. Les hanches sont à l'origine des mouvements. Les jambes suivent*



*naturellement pour assurer l'équilibre et un bon déplacement. Le haut du corps, notamment les bras, participe également à ce principe. En effet, les bras s'écartent automatiquement dès qu'une situation de déséquilibre se présente.*

*De bons appuis en aikido ne sont pas différents de nos appuis de tous les jours au niveau de la mécanique des mouvements, mais l'étude de l'aikido renforce ces appuis en les sollicitant d'une manière plus consciente : de bons appuis sont nécessaires pour exécuter une technique, mais aussi pour bien répondre comme uke, et pour ne pas se laisser surprendre, en tant que tori, en répartissant le poids sur des appuis solides.*

*Le centre doit rester ce qu'il est, c'est-à-dire le centre. Donc au centre, poids réparti sur les deux jambes. Toutes les phases importantes des techniques se font en face du centre qui initie et participe. Les appuis sont renforcés par des jambes solides, légèrement pliées au niveau des genoux, et par des pieds qui suivent les directions prises avec des orteils actifs et des pivots sur le bol des pieds.*

*Les appuis sont comme des compensateurs qui maintiennent le centre, la région des hanches, au même niveau lorsque nécessaire ou, au contraire, sont des acteurs qui participent aux mouvements de montée et de descente parfois requis. Aucune raideur n'est permise, une grande souplesse donne rapidité et suivi dans l'instant.*

*Les arrêts sur les appuis, par exemple en fin de technique, permettent un contrôle de l'attitude générale et l'apport d'éventuelles corrections.*

*Si les pieds doivent « glisser » sur le tatami, ils le font néanmoins sans contact continu avec celui-ci, et donc sans bruit.*

*L'axe est une portion de la ligne qui nous relie au ciel et à la terre.*

*Si les techniques doivent se faire devant le centre, elles doivent aussi respecter l'axe sous peine de travail en force, de débordement et de perte d'équilibre.*

*Symbolisés par un triangle équilatéral, le corps, l'esprit, la technique sont tous trois aussi importants, nécessaires et fondamentaux pour la pratique de l'aikido. Aucun côté ne peut être plus long ou plus court, aucun de ces trois éléments ne peut être plus ou moins développé que les autres. Il faut accorder une attention, un investissement égaux pour les trois. Favoriser l'un d'entre eux génère souvent disproportion, déséquilibre, manque de confiance en soi et parfois arrogance.*

*La différence entre la technique et les techniques se situe au niveau de la connaissance et du ressenti. La technique est accessible via les techniques. L'entraînement des techniques de base une à une, la prise de conscience des points communs, des similitudes, des différences complémentaires développe la technique. Si le triangle n'est pas respecté, si la recherche s'oriente vers la connaissance d'un maximum de techniques différentes, la frustration sera un jour au rendez-vous, mais pas la technique.*

*Les techniques se voient, la technique se sent. La stabilité, l'attitude, les déplacements simples comme la marche sont les manifestations par lesquelles la technique se sent, même si, bien sûr, ces choses se voient. Comme le dit Sugano Shihan : « Il y a des choses qui ne se voient pas avec les yeux ».*

*Lorsque, au long de la pratique, les connaissances évoluent, le grade obtenu par examen confirme la progression. S'investir uniquement pour le grade, se préparer pour un examen uniquement pour le grade n'est pas la bonne approche. L'examineur ne s'attache pas seulement à la bonne exécution des techniques demandées. L'attitude du candidat en dit long sur sa motivation, et s'il joue la comédie, le premier à qui il la joue, c'est lui .*

*Les premiers grades, les grades kyu, se présentent au sein du club du candidat. Malgré le contexte, le stress est présent, le contrôler fait aussi partie de l'épreuve. Les professeurs dans différents dojos ont chacun leur pédagogie. La participation aux stages est intéressante pour tous, élèves et professeurs. Assister aux examens dan aide également à mieux appréhender ce qu'il est attendu des candidats. Les examens dan fédéraux et aikikai sont un régulateur indispensable qui garantit la qualité du niveau des promus.*

*Les grades fédéraux délivrés en Belgique sont reconnus en Belgique. Les grades aikikai (du Hombu dojo de Tokyo) sont reconnus internationalement.*

*Un point commun à toutes les techniques est la relation entre les partenaires, tori et uke. Si, en gros, tori est celui qui exécute la technique et uke celui qui reçoit (et non pas subit), la pratique régulière installe une relation beaucoup plus nuancée, plus subtile : une communication par les corps et les esprits, sans paroles. Si le rôle de tori paraît évident, celui de uke l'est moins. Pourtant, l'exécution d'une technique dépend de la réceptivité d'uke. Je ne parle ici en aucun cas d'un uke condescendant, mais d'un partenaire à valeur égale pour la construction d'une technique.*

*Tori et uke se « sentent » mutuellement, il n'y a rien de conflictuel, les difficultés viennent du travail en force, d'un manque de placement, d'un déséquilibre trop faible, d'une entrée sans conviction ou en parallèle ou trop éloignée, etc. . . Toutes choses perfectibles dans un contexte de communication. Toutes choses éventuellement à l'origine d'une « escalade » si ce contexte est absent. Cela ne signifie nullement que la vitesse et la puissance sont à proscrire, au contraire, plus la communication passe et plus le*

niveau se développe, plus « l'aspect martial » dans le sens de l'art, de la création se voit. Quand l'exécution d'une technique paraît facile au spectateur, c'est la preuve d'une maîtrise certaine.

Si, dans l'exercice d'une technique, il est interdit (et dangereux pour celui qui essaye) d'utiliser la force physique pour bloquer, il est toutefois très intéressant que uke se fasse « plus lourd » à point nommé, c'est-à-dire quand il croit que le moment est venu pour son partenaire d'un niveau inférieur, de franchir une étape supplémentaire dans la connaissance de la technique exécutée. Si la communication passe, tori « découvre » par lui-même et n'oublie pas.

Uke ne doit pas subir mais participer. Le résultat de la recherche, du travail de tori est à la mesure de l'investissement d'uke.

Doshu Kisshomaru Ueshiba disait : « L'aïkido, c'est la rigueur dans la souplesse ».

La fusion existe lorsque l'entité tori/uke est une. Donner du travail, parfois « faciliter », parfois « alourdir » selon le niveau de tori, être fort dans les saisies et dans le même temps disponible et souple (aussi mentalement), ne pas faire attendre, ne pas imposer son rythme, chuter en phase, tous ces points sont à développer pour uke.

Ceux à qui je donne ne me doivent rien. Pourtant, au plus je donne, au plus je reçois.

Quand je suis l'élève, je donne l'attention, l'effort, le respect au professeur.

Quand je suis uke, je donne mon corps et mon esprit à la recherche d'une fusion avec tori.

Quand je suis tori, je donne ma recherche à uke.

Quand je suis professeur, je donne tout ce que j'ai trouvé à mes élèves.

Notre vie c'est notre dojo, voilà la vraie pratique quotidienne. Ni recherche de pouvoir personnel, ni avidité de puissance, ni opportunisme déguisé, mais recherche de servir.

Afin que la parole soit efficace et créatrice, elle doit transmettre la sagesse, la connaissance et la rectitude ; sinon, elle n'est que bavardage.

Si l'on veut juger, il faut juger sur les actes et leur adéquation aux paroles.

Être impartial, indulgent et bienveillant, refuser la rumeur.

*De l'importance de transmettre l'expérience acquise sans endoctriner, sans paternalisme, simplement,  
comme une faveur que l'âge apporte.*

*« Sérieusement sans se prendre au sérieux » est mon leitmotiv.*

*J'espère que la lecture de ces quelques pages vous aura apporté autant qu'à moi.*

*À bientôt sur les tatamis et dans la vie quotidienne !*

*Jacques Horny*

*Avril 2021*