La lettre du Birankai Europe Continentale

SHIUN

Volume 3 Nº1 Janvier 2005

Le singe veut attraper la lune dans l'eau,
Il va essayer jusqu'à sa mort.
Si seulement il pouvait lâcher sa branche et disparaître dans la profondeur des eaux,
Le monde tout entier brillerait avec une stupéfiante clarté.
Singe, par Maître Zen Hakuin, Japon, XVIII siècle, Eisei Bunko

Dans ce Numéro :	*Sen Nen Sugi Aiki Dojo*	*2*	**Traduction :**	*Christophe Brunner*
	Barbara Imboden, essai	*3*		*Suzanne Brunner*
	Ursula Schaffner, essai	*4*		*Norberto Chiesa*
	Amnon Tzechovoy, article	*5*		*Iona Ellis*
	Daniel Brunner, entretien d'un Saya	*7*		*Christophe Peytier*
	Christophe Peytier, article	*9*		*Ghislaine Soulet*

Sen Nen Sugi Aiki Dojo

Dojo en Pologne, Membre de Birankai.
Sous la Direction de Daniel Brunner

Piotr Masztalerz et Renata Bohdanowicz

L'histoire de notre dojo débute en septembre 1979, ce qui signifie que nous célébrons cette année notre 25e anniversaire. Merci à celles et ceux qui nous ont envoyé leurs voeux chaleureux.

Notre club est situé à Wroclaw, une ville de 600'000 habitants située au sud-ouest de la Pologne. Je ne pourrais écrire l'histoire de notre club sans mentionner le père de l'aïkido polonais, Marian Osinski, originaire du nord-ouest de la Pologne. Ancien judoka fascine au milieu des années 70 par ce nouvel art martial, il rassembla autour de lui quelques enthousiastes et créa le premier groupe d'aïkido en Pologne en 1976.

Deux personnes parmi les pionniers (Andrzej Ciewiertnia, Janusz Stanko) vinrent en 1979 à Wroclaw et commencèrent à y enseigner l'aïkido. J'eus la chance de participer au premier entraînement. Aujourd'hui, ces années me font sourire. Aucun maître japonais d'aïkido n'a jamais résidé en Pologne. Nous n'avions ni instructeurs ni livres et Internet n'était pas encore inventé; ce que nous avons pratiqué était certainement bien loin de l'aïkido, mais nous étions jeunes, pleins d'énergie et d'enthousiasme. Il n'y avait pour nous aucun obstacle.

Petit à petit, nous avons noué des contacts avec des enseignants étrangers et le premier maître japonais d'aïkido qui nous rendit visite en Pologne fut T. Ichimura sensei, qui vivait en Suède.

Depuis le tout début, chaque club d'aïkido en Pologne explora son propre chemin de développement et créa des contacts avec des aïkidokas plus avancés. Notre club eut une énorme chance lorsque Daniel Brunner sensei vint en 1985, depuis sa lointaine ville de Lausanne jusqu'à Wroclaw pour préparer un spectacle de marionnettes au sein du Théâtre municipal. Il trouva notre dojo et changea notre vie d'aïkido. Il est difficile d'exprimer nos sentiments quand, après 6 ans d'efforts et de recherche solitaire de mouvements d'aïkido corrects, soudainement, jailli de nulle part, un enseignant expérimenté (yondan) apparaît dans notre dojo. Ce premier contact se transforma en une longue relation d'amitié. Grâce à sa patience illimitée, Daniel sensei trouve encore l'énergie de nous enseigner, de venir régulièrement en Pologne et de tenter de nous transformer en aïkidokas, nous montrant la vraie nature de l'aïkido. Merci à toi, Daniel sensei, merci énormément.

Durant toutes ces années, l'aïkido était très populaire en Pologne et nous avions toujours des dizaines de personnes (principalement des adolescents) dans notre dojo. Aujourd'hui, nous avons 4 dojos à Wroclaw et environ 200 étudiants (dont un groupe de 50

enfants). Les entraînements sont donnés par 7 instructeurs qui sont (outre moi) : Piotr Masztalerz (nidan, 16 ans de pratique), Renata Bohdanowicz (shodan, 23 ans de pratique), Jacek Kochaniec (shodan, 17 ans de pratique), Zbigniew Dudzic (shodan, 15 ans de pratique), Krzysztof Jedras (shodan, 11 ans de pratique) et Darek Machalski (shodan, 11 ans de pratique).

Daniel Brunner sensei donna à notre dojo le nom Sen Nen Sugi en 1999. Nous l'apprécions beaucoup car il signifie « cèdre de 1000 ans », ce qui est le symbole de longue vie, de persistance et de fermeté. Nous aimerions avoir les mêmes attributs et sommes heureux que notre maître nous voie ainsi.

Depuis quelques années, après que D. Brunner sensei eut rejoint le Birankai, nous gardons des contacts étroits avec le Birankai Continental Europe. Nos instructeurs et étudiants participent aux stages de printemps et d'été en France avec T. K. Chiba shihan et quelques-uns d'entre eux furent uchideshi au dojo de Strasbourg. Deux instructeurs, Piotr et Renata, furent uchideshi au dojo de T. K. Chiba shihan, à San Diego.

Un vieux proverbe chinois dit que chaque voyage, même le plus long, commence avec le premier pas. En août 2004 nous devînmes membres du Birankai Continental Europe. Puisse ceci être le premier pas des 25 prochaines années – au moins.

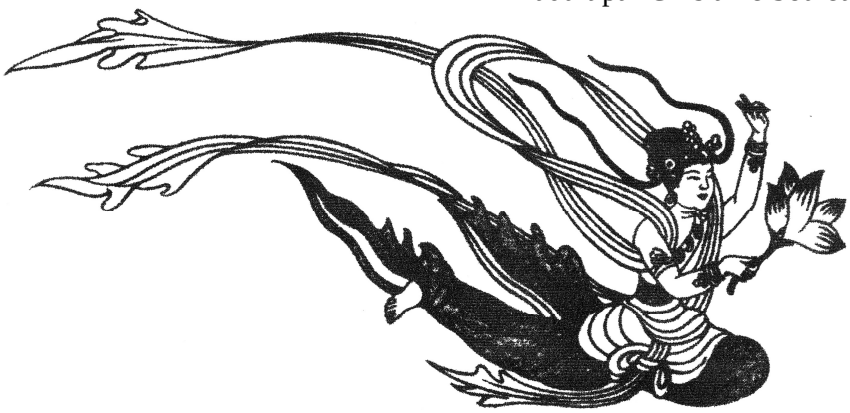
Andrzej Sobolewski

Le 28 Novembre 2004, M. Sobolewski a reçu le grade de yondan, Piotr Masztalerz et Renata Bohdanowicz le sandan et Zbigniew Dudzic et Jacek Kochaniec le nidan.

Difficultés sur le chemin de l'enseignement de l'aikido

Barbara Imboden, revalidation du fukushidoin.

Traduit par Ghislaine Soulet



Pour la plupart des Aïkidoka qui continuent à s'entraîner après des années de pratique d'Aïkido un moment vient où l'on doit enseigner. Cependant à cette étape où l'on devient professeur, sont liées de nombreuses difficultés qui souvent n'apparaissent que plus tardivement.

Le rythme de l'entraînement auquel on s'accoutume est perturbé par le processus d'enseignement. Le temps passé à pratiquer l'Aïkido n'est plus consacré à sa propre formation, mais à la formation d'autres personnes. Son activité physique personnelle, particulièrement celle de l'ukemi, devient beaucoup trop restreinte.

Le temps passé à pratiquer l'Aïkido est un temps passé pour soi. Cela signifie parfois, une interruption dans son travail. Enseigner l'Aïkido est une tâche professionnelle qui prend du temps et les temps de repos et de récupération, pour soi, fait alors défaut.

Prendre la responsabilité d'enseigner ne se limite pas seulement au côté physique et technique de l'Aïkido ; au cœur de l'enseignement, le professeur prend la responsabilité du développement des autres. Aussi afin de pouvoir accomplir cette tâche, il ne suffit pas seulement d'être techniquement parfait, d'être physiquement en forme et en bonne santé. Ces éléments sont seulement des critères extérieurs qui peuvent êtres vus au premier regard. Mais ce qui est tout aussi important (et peut-être même plus important à plus long terme,) est l'accomplissement spirituel. Ceci ne peut pas seulement se réaliser avec la pratique de l'Aïkido, mais aussi et surtout avec les nombreuses expériences de la vie. Sans cela, la fonction d'enseignement deviendrait éprouvante pour le jeune enseignant. Quand quelqu'un assume un rôle d'enseignant, il y a un grand danger à ce qu'il se prenne pour plus important qu'il n'est.

Pour pallier les difficultés liées aux tâches d'un enseignant d'Aïkido certaines exigences sont requises. Parmi celles-ci on doit :

- Connaître ses propres forces et faiblesses (en Aïkido et en général) ;
- Donner tout d'abord la priorité aux autres et non à soi-même ;
- Être présent et attentif aux étudiants
- Apprendre à reconnaître où résident les problèmes individuels des étudiants, et essayer de comprendre la probable relation entre les problèmes physiques et leurs causes émotionnelles ;
- Développer une capacité à identifier et à respecter les limites des autres personnes et travailler avec chaque étudiant selon ses propres limites ;
- Posséder la nécessaire ouverture d'esprit pour faire face à toute situation ;
- Être capable de dénouer des relations conflictuelles dans le Dojo et dans l'entraînement ;
- Être impartial.

Afin d'être capable de se préparer soi-même aux difficiles tâches d'enseignant, chaque aïkidoka qui est intéressé par l'enseignement devrait commencer par donner un cours occasionnel et prendre des responsabilités uniquement à cette occasion. Cela lui permettra d'apprendre à faire face à une classe sans avoir une trop forte pression. C'est ainsi qu'il fera progressivement l'apprentissage des tâches et des difficultés de l'enseignant sans avoir à en porter l'entière responsabilité.

L'entraide entre un étudiant senior et un junior lors de la préparation d'un examen est un moyen pour apprendre à donner son temps aux autres et à travailler avec eux. De cette manière progressivement, on apprend comment aider les autres et cultiver leur potentiel et dépasser leurs difficultés.

De telles expériences peuvent aider à apprécier si l'enseignement est avant tout une tâche que l'on puisse transmettre de cœur à cœur. L'étape pour devenir enseignant reste un challenge auquel chaque personne doit s'éveiller ; il peut y avoir un temps aussi où l'on peut prendre temporairement un moment de distance dans son propre entraînement. Mûrir dans le rôle de professeur est une voie qui n'est jamais complètement aboutie et c'est dans ce sens que je comprends les mots de Chiba Sensei « Il n'y a pas de place pour la stagnation ».

Juillet 2004

Cet essai est construit sur quelques réflexions spontanées que j'ai noté à l'issue de la lecture de l'article de Chiba Sensei « Young Lions Face Challenges» paru dans Biran Falls 2002. À certains égards, cet article m'a touchée en tant que jeune professeur à une étape critique et m'a incitée à réfléchir à ce « qu'être enseignant » peut et doit signifier. Ces réflexions aujourd'hui, après deux ans, n'ont pas perdu de leur pertinence.

Barbara Imboden

Motivation pour l'examen de Fukushidoin

Ursula Schaffner

Traduction Ghislaine Soulet

Je pensais ouvrir mon propre Dojo depuis longtemps, mais jusqu'à ce jour, j'ai eu toutes sortes d'excuses pour ne pas le faire. J'argumentais que les circonstances n'étais pas encore adéquate, que je n'étais pas assez prête, que je voulais le faire avec d'autres personnes que je n'avais pas encore trouvées, et de nombreuses autres raisons encore.

Pendant les deux ou trois dernières années- depuis que j'ai rejoint le Birankai et que je m'entraîne dans ses séminaires – je me suis sentie de plus en plus encouragée à franchir cette étape importante que représente l'ouverture de mon Dojo.

Pour moi, cette décision signifie de faire face, d'accepter, de rencontrer et de vivre avec toutes sortes de peurs et de joies, dont'un tel projet peut générer et évoquer. Je ressens que c'est un peu comme décider

d'établir une famille, alors que je n'ai ni famille ni enfants moi-même.

J'ai dû clarifier pour moi-même les questions suivantes : Vais - je perdre ma liberté ? Vais - je être capable et suffisamment forte pour maintenir mon Dojo vivant, par moi-même, et ceci pour combien de temps ? Trouverai - je la voie juste pour enseigner et pour motiver les gens qui s'entraînent ? Trouverai - je des étudiants ? Trouverai-je un local dont je pourrai payer la location ? Quel en sera le coût ?

Oui, maintenant je suis sur le point de pouvoir dire oui, je veux « plonger » ! Je suis capable de réaliser ce souhait et il est temps. J'aime enseigner, j'ai organisé ma vie de manière à donner une place stable à l'Aïkido, et finalement je veux prendre mes responsabilités. Aussi pourquoi ne pas programmer l'ouverture de mon Dojo pour mon 20e anniversaire de pratique de l'Aïkido, l'année prochaine ?

Je me représente avec mon dojo dans le cadre d'une association et cette association est le Birankai parce que je vois et je sens que les pratiquants s'entraînent sérieusement, avec engagement et à la recherche d'un art martial sincère. Mon choix et ma préférence est de travailler dans cet esprit.

Je me suis entraînée à différents styles, sous la direction de différents Senseis comme Ikéda Sensei en Suisse, Tamura Sensei, Saito Sensei, Hosokawa Sensei, mais aussi et encore Tiki Shewan Sensei Je n'ai trouvé aucun autre lieu où l'entraînement est aussi sérieux et aussi bien construit qu'au Birankai. C'est surtout le travail des armes comme partie intégrante de la voie de l'Aikido qui m'a enthousiasmé et qui m'a beaucoup inspirée.

Je n'ai jamais eu d'expérience aussi forte et d'entraînement aussi stimulant avant de participer aux séminaires avec les enseignants du Birankai. Souvent j'ai ressenti que je travaillais au - delà de mes limites et que je découvrais ainsi de nouvelles libertés de mouvements et d'émotions. Parfois j'ai aussi trouvé que les entraînements étaient trop durs et trop intenses. Mais je me suis toujours demandé : ne suis-je pas une personne libre qui décide par elle-même jusqu'où loin elle veut aller, quelles sont les idoles que j'aimerais suivre, quelles demandes puis-je formuler pour moi-même ? En même temps d'autres questions arrivent constamment, elles concernent la relation au « maître » : Dois-je accepter ce qu'il est entrain de me demander ? Dois - je me dévouer à lui ? Puis -je savoir ce qui est bon pour moi et jusqu'où loin il peut aller avec moi ? Et à la fin, c'est la question de la confiance et de la recherche d'équilibre entre ma propre perception et mes propres arguments et ceux du maître. Dans l'environnement du Birankai je ressens que je peux progresser en raison, comme je l'ai dit précédemment, que l'entraînement est stimulant et le dialogue est permanent, que ce soit visible ou pas.

Aussi Je dis que je voudrais ouvrir mon dojo, et comme le titre de Fukushidoin est la condition formelle pour intégrer le Birankai avec un Dojo, c'est l'étape logique que je désire franchir : je montre ainsi que j'ai clarifié ma relation avec l'association. Ma préparation m'a amenée à revenir aux fondamentaux et m'a montré que réellement je voulais poursuivre sur la trace que j'avais trouvé ces cinq dernières années.

Ursula Schaffner, le 8 août 2004

Aikido et le Changement Personnel

Amnon Tzechovoy

Traduction Christophe Brunner

Quiconque pratique l'Aïkido réalise tôt ou tard que des qualités émotionnelles sont impliquées dans le processus ; en fait, un changement personnel survient dans cet espace créé entre les personnes qui pratiquent sur le tatami, répétant encore et encore le même exercice. Il y a évidemment plus qu'une graine d'amélioration de soi en Aïkido. Je souhaite examiner ici quelques éléments pertinents de ce procédé selon ma perspective personnelle.

Il y a quelques jours, mon fils se tourna vers moi et demanda "Papa, qui est le plus fort enseignant d'Aïkido du monde entier?". Après que j'eus répondu avec hésitation, il revint avec une autre question: "Qui est ton enseignant?". Je répondis: "Chiba Sensei". Le nom n'éveilla évidemment rien en lui et il continua promptement avec "L'as-tu jamais battu?". "Non", conclus-je. "Et vas-tu jamais le battre?" reprit mon fils. "Non", répondis-je, "et je ne voudrais jamais le battre".

Cet échange peut apparaître trivial de prime abord, et pourtant mon fils mit le doigt sur une des notions essentielles en Aïkido: les relations harmonieuses particulières que cette discipline entraîne. Cette douceur harmonieuse est là au premier coup d'oeil quand nous regardons le vrai nom Aïkido. En fait, plusieurs articles sur l'Aïkido accentuent « l'harmonie » en tant que quintessence caractéristique de cette discipline. Le concept d'harmonie, la conscience, implique la symbiose, l'ouverture aux autres,

une sorte de coopération que cet art martial apporte à tous ses disciples.

Les motivations purement égoïstes, les rivalités personnelles et les conflits font partie de l'univers de l'Aïkido. Pour les pratiquants d'Aïkido, l'harmonie est désirable mais pas facile à trouver. Le monde « aïkidoistique », pour ainsi dire, est typique par bien des divisions, bien des rivalités. Je vais tantôt essayer d'épeler les sources de ces sentiments négatifs.

L'argument que je veux développer consiste en deux parties ; la première traite des traits personnels de ceux qui pratiquent l'Aïkido. La seconde partie touche à la nature de l'Aïkido en soi.

Qui, de fait, pratique l'Aïkido ? Il n'y a aucun doute qu'une personne qui dévoue tant d'heures à l'Aïkido ne le fait pas pour des raisons plutôt « techniques ». Il y a évidemment quelque chose qui va plus loin. Les instructions données au travers de chaque leçon montrent clairement qu'elles n'ont que rarement à faire avec les performances absolues. Il n'y a là rien qui réfère à l'angle du bras ou de la jambe.

Les instructions données à la personne au travers de l'entraînement visent à un changement presque total en lui ou en elle – qu peut survenir dans la minute à venir, l'année suivante ou bien plus tard. « Être calme et composé », « Relâcher les muscles », « Se laisser emporter par le mouvement » ainsi que l'immortel « Ne pas s'opposer ». Ces instructions, si souvent répétées dans les leçons, montrent le but principal de la personne impliquée dans la pratique de l'Aïkido. Ultimement – et ceci est ma thèse principale – le but est **la transformation, le changement personnel.**

Voici venir ma proposition de base à propos du lien entre les observations ci-dessus (concernant le courrant essentiel de désharmonie parmi les pratiquants d'aïkido) et leur choix de l'aïkido comme investissement premier de vie. Je suggère que les gens qui pratiquent l'aïkido répondent à des besoins primaires insatisfaits qui conduisent les pratiquants à la fermeture et à la réalisation. En d'autres mots, considérant que les instructions données durant un cours typique d'aïkido, et la condition non-harmonieuse initiale de la communauté d'aïkido, les pratiquants d'aïkido recherchent (consciemment ou non) des solutions tendant à l'harmonie, un sens de la solidarité, et la coopération. L'aïkido est un art martial, mais il introduit néanmoins un élément qui ne peut être trouvé dans aucun autre art de ce genre. Il offre des batailles sans vainqueurs. Une des implications de la caractéristique de base de l'aïkido, sans vainqueur ni vaincu, est que la hiérarchie au sein de la communauté d'aïkido est hors de propos. Car, de fait, qui peut décider qui est en haut et qui est en bas ? Peu importe votre position dans la hiérarchie, vous n'êtes jamais vraiment meilleur que quiconque, puisqu'il n'existe aucun critère pour un tel jugement. En fait, l'aïkido ne favorise jamais la « compétition », et est ainsi un art martial inhabituel. Je classifierais l'aïkido comme un art martial « doux », sans motivation de blesser les autres d'aucune manière.

A ce point je désire revenir à l'harmonie mentionnée dans le premier paragraphe. Cette harmonie prévaut aussi longtemps que la violence n'est pas impliquée dans le processus. Et ceci, bien sûr, est une valeur majeure de l'aïkido. La question suivante se pose : Pourquoi est-ce ainsi ? Est-ce une valeur constitutive, ou l'aïkido pourrait-elle exister sans ce principe ? A quoi mène la philosophie de l'aïkido ?

Nous ne devrions pas oublier, même pour une fraction de seconde, que les êtres humains sont agressifs, de par leur nature même, et même « démoniaques ». Pour autant que la psychanalyse soit concernée, l'agressivité prévaut en chacun de nous. En fait, il est facile de démontrer comment l'impulsion primaire laisse une marque dévastatrice. La difficulté est d'outrepasser cette impulsion primaire. Côte à côte avec la destruction, nous avons la construction et aussi la créativité. La destruction peut détériorer et même détruire les relations, alors que son opposé permet l'évolution et la créativité. Les émotions négatives peuvent être l'envie, l'avidité, la haine, la couardise ou même la revanche. Chacun de nous a, à un point ou à un autre, de telles émotions et elle résident en nous avec de plus « nobles » émotions. Comme suggéré plus haut, même plus que d'autres, les pratiquants d'aïkido montrent par l'exemple le besoin d'outrepasser l'agression et les rivalités destructrices qui résident dans la nature humaine.

Morihei Ueshiba a créé une structure cohérente qui nous permet de confronter continuellement les éléments destructifs en l'homme et la femme, de manière à ce que, éventuellement, nous puissions devenir de meilleurs êtres humains. Souvent nous n'y parvenons pas, mais peut-être l'échec est ce qui nourrit la continuité. Cette dynamique est créée parla structure de base couples/dyads. Aussi simple que cela puisse paraître, cette composante de base de l'aïkido est ce qui la rend absolument unique. Peu importe qui pratique, nous nous efforçons toujours de maîtriser notre moi intérieur vers une amélioration, manifestée dans la capacité à nous accorder à l'autre, ainsi qu'en étant plus coopératif. Cette faculté de s'accorder à une autre personne est ce qui nous tire loin de notre mode d'action narcissique et qui permet aussi l'évolution de la réciprocité mutuelle.

Il n'est ainsi pas étonnant que dans le dojo de O'Sensei il y ait un panneau stipulant que « déranger votre partenaire est totalement interdit ». L'harmonie en Aïkido est un élément régulateur. Il vise au développement de l'espèce qui nous permet de surpasser les forces destructives. Pourtant, comme chaque enseignant le sait, certains étudiants ne travaillent cependant pas harmonieusement. Ils ne sont pas assez « accordés » ou assez « doux ». Ils n'en continuent pas moins à pratiquer et ceci est ce qui nous stimule en tant

qu'enseignants. Naturellement, les enseignants courent le danger de recourir à des forces destructrices contre de tels étudiants. Notre ego est mis à l'épreuve par ceux qui effectivement sont là pour nous attaquer ou au moins vérifier « combien nous nommes bons ». Nous sommes conscients d'être testés mais avec les outils que l'Aïkido nous a donnés nous ne laissons pas nos impulsions primitives dicter nos réponses. Bien entendu, nous pouvons aussi bien avoir des cicatrices de notre enfance, des problèmes qui nous encouragent à aller sur le « mauvais chemin », mais avec l'Aikido – comme une sorte de remède – nous sommes moins enclins à répondre violement ou même sur un mode vaguement agressif. Ma propre conviction est que nous sommes là pour utiliser les vertus de guérison de l'Aïkido. Ce n'est pas un accident qui nous a dirigés vers l'Aïkido. Une fois que nous y sommes, nous pouvons éventuellement apprendre à être reconnaissant à l'aïkido.

Ce panneau était suspendu au mur du dojo de O'Sensei.

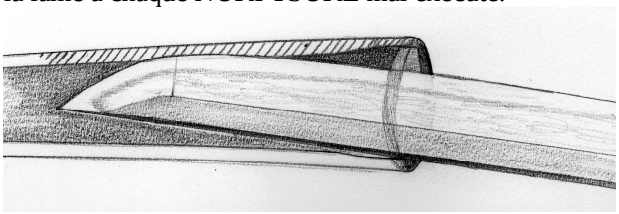
M. Amnon Tzechovoy vit en Israël. Il a un doctorat en psychologie clinique et travaille comme psychothérapeute professionnel. Il est Sandan, et chef instructeur au Tel-Aviv University Dojo.

De la manière d'entretenir et réparer un SAYA.

Texte et Illustrations par Daniel Brunner

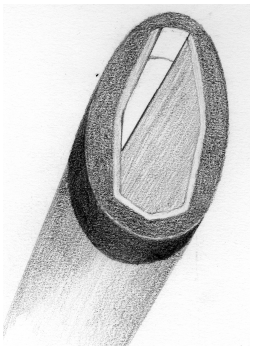
La pratique du BATTO-HO met à rude épreuve les sabres et plus particulièrement les fourreaux. Il convient de les entretenir et de les réparer afin de prévenir des dommages plus importants.

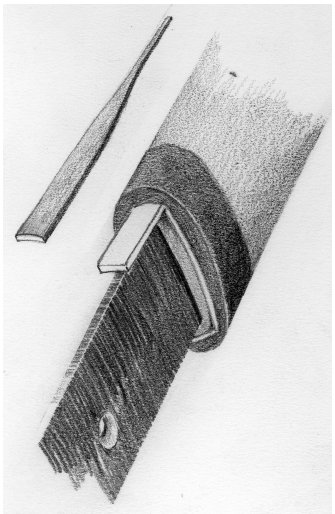
Le dégât le plus fréquent est situé dans la partie "supérieure" du saya, qui est coupé par le tranchant de la lame à chaque NUKI TSUKE mal exécuté.



Les ravages apparaissent plus vite si l'on utilise une lame tranchante, mais un IAITO peut produire le même effet. On remarque d'abord que le sabre ne tient plus dans le fourreau, puis, si l'on n'y prend pas garde, la lame peut couper complètement le bois du fourreau, et dans ce cas, l'intérieur de la main gauche prendra le relais.

Pour réparer les dégâts, on va nettoyer l'embouchure du fourreau (KOIGUCHI, ce qui signifie "bouche de la carpe"), jusqu'à ce que toute trace d'huile ait disparu et que la surface à réparer soit plate,

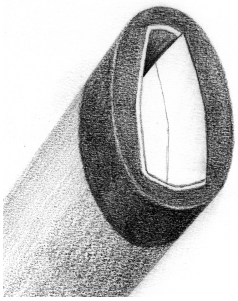




puis insérer une éclisse de bois parfaitement adaptée et la coller. Ajuster jusqu'à ce que le HABAKI s'insère entièrement dans le saya en résistant un petit peu.

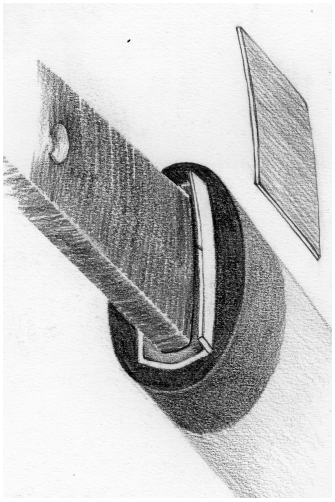
Cet entretien est à faire fréquemment, même s'il n'y a pas de coupures, quand le sabre ne tient plus dans le fourreau.

Un autre problème, qui se produit à chaque NOTO mal exécuté, se situe sur la partie verticale, côté OMOTE du saya. Procéder de la même manière que pour la partie supérieure.

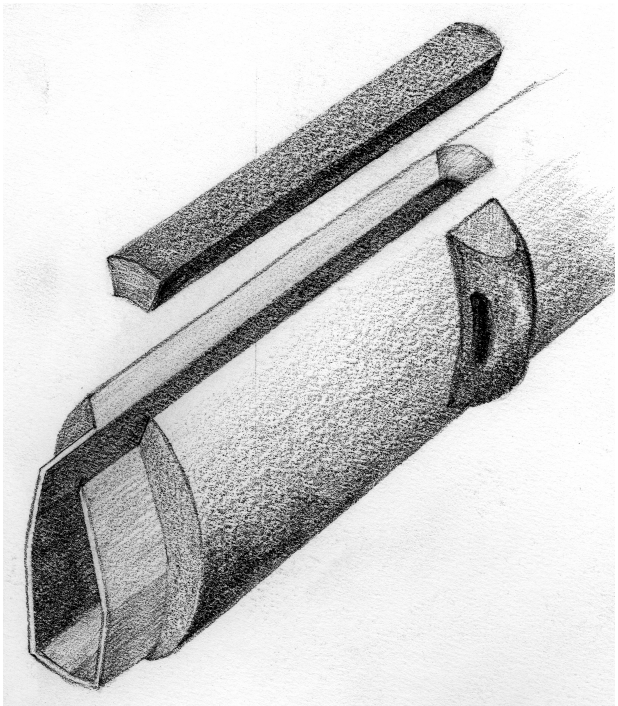


On répare fréquemment les deux endroits en même temps.

Le bois le mieux adapté est le HONOKI, un magnolia japonais, dont la particularité est d'avoir peu de sève, sinon pas du tout selon la période à laquelle il a été coupé. Mais le bois de tilleul convient parfaitement, et il est plus facile à trouver.

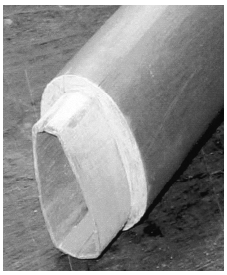


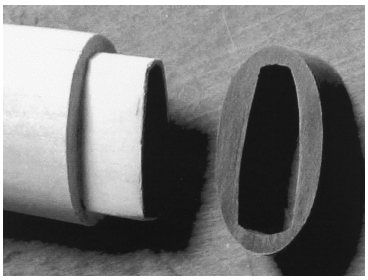
À noter que, si l'on peut utiliser du papier de verre de bonne qualité pour réparer le fourreau d'un iaïto, c'est fermement déconseillé si l'on possède une vraie lame. Il faudra, dans ce cas, utiliser des outils tranchants, comme un cutter ou une fine lime.



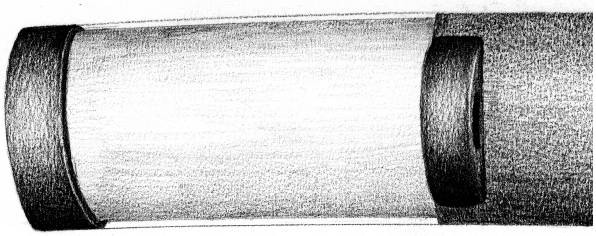
Lorsque le dégât est total, il sera nécessaire d'insérer un nouveau morceau de bois, ou mieux, de corne noire de buffle d'eau, sur la partie supérieure de fourreau, entre le koïguchi et le kurikata. Préparer à cet effet une pièce parfaitement adaptée au logement que vous aurez aménagé dans le saya, puis la coller.

Sur le fourreau d'un iaïto, cette opération nécessite souvent le remplacement du koïguchi, qui est généralement en plastique. Taillez la pièce dans un morceau de corne noire.





Il faudra alors procéder au renforcement de la zone au moyen de liens de bambou ou de SAME, la peau de raie utilisée sous le laçage de la TSUKA.



On prépare un logement d'environ un millimètre de profondeur, afin que le renfort fini arrive à fleur de la surface du saya.

On termine la réparation par un raccord de laque. Il existe des laques synthétiques très faciles à utiliser. La meilleure que j'ai trouvée est une laque pour parquets à haute résistance au frottement. On la colore avec des pigments.

Pour toute précision sur les techniques utilisées ou les matériaux, vous pouvez me contacter à l'adresse électronique en lien sur le site www.ryusekikai.ch

La Question de la Transmission,1e Partie

Christophe Peytier

Dans la Grèce antique, le système de numération comptait « Un, Deux, Plusieurs ». En effet, dès que l'on s'adresse à plus de deux personnes, se pose la question de la transmission : Comment se transmet un art pour les élèves de la génération suivante ?

1e Partie : Le côté du Sensei

Pour tout instructeur, un jour est venu où il a fallu donner son premier cours, et donc forcément se poser les grandes questions : que vais-je leur montrer ? Quelles techniques vais-je leur faire pratiquer ? Quel message est-ce que je souhaite transmettre ?

Avec des intentions mitigées : d'un côté, faire des choses simples, par humilité, et d'un autre côté, ne pas laisser les pratiquants avec l'impression de n'avoir rien pratiqué d'intéressant. Dès cette première classe en tant qu'instructeur, se posent les questions de fond relatives à la transmission des arts martiaux : que transmettons-nous réellement ? Existe-t-il une « matière » concrète à passer à la génération suivante ? Comment se définit le contenu ? De fait, il est important de revenir à la signification du mot « Sensei ». En Japonais, cela signifie « celui qui est venu avant ». C'est-à-dire une personne qui est devant nous sur le chemin du Budo. Cette définition est importante pour éclaircir le processus d'enseignement des arts martiaux. Sans vouloir provoquer, on pourrait dire qu'un Sensei n'a rien à enseigner à ses élèves. Il peut seulement les aider à révéler. Révéler les capacités qui existent en chacun d'eux. O Sensei disait " Aikido est Misogi ", c'est-à-dire purification, littéralement : « retirer des couches de chair », donc le processus de nettoyage qui se produit peu à peu durant la pratique.

Mais l'étape suivante de ce raisonnement est alors : qu'est-ce qui doit être fait pour promouvoir et obtenir ce processus de purification ? En utilisant l'analogie du diamant : que doit faire un Sensei pour que ses élèves-pierres se révèlent en tant que diamants ? Quelle est la façon de les aider à retirer la gangue, à travailler l'homme-caillou pour qu'il se révèle sous son angle optimal ? Quels sont les catalyseurs qui vont aider le papier blanc à réveler et à fixer la photo qui a été imprimée ?

"Le Sensei transmet un ensemble de conditions".

Serait-ce que, au bout du compte, le Sensei transmet une collection de conditions ? Conditions dans lesquelles il va placer ses élèves afin qu'ils aient la possibilité de grandir, évoluer et se révéler jusqu'à atteindre leur potentiel maximum. La plupart d'entre nous possèdent un potentiel très supérieur à ce que nous utilisons. Nous avons tous entendu des anecdotes extraordinaires, telle cette mère Russe qui souleva seule une voiture pour dégager son enfant bloqué en dessous : Ou bien les NDE (Near Death Experiment), ces occasions où des individus ont vu la mort de si près qu'ils en sont revenus transfigurés : tel charpentier Américain est devenu professeur de physique, crée une association caritative et appris à parler cinq langues, etc. Ces anecdotes ont comme origine quelques actes isolés, de nature accidentelle pour la plupart. Au contraire, la révélation, telle que nous l'avons décrite ci-dessus, relève d'un processus reproductible et transmissible. Mais l'objectif est identique : aider les élèves à prendre conscience et exprimer leur potentiel maximum. Cette révélation de potentiel aidait, dans le passé, à survivre les champs de bataille, mais depuis a été utilisée également pour « faire de chaque personne un meilleur être humain ». Afin de permettre à chacun de « vivre sa légende personnelle », comme l'écrit Paulo Coello dans « L'alchimiste ».

Si l'on admet que le rôle d'un Sensei est de mettre ses élèves en conditions d'éveiller leurs capacités au maximum, la logique voudrait que pour y parvenir le Sensei ait lui-même parcouru le même chemin. Essayons alors d'analyser concrètement les éléments clés qui caractérisent ces conditions de révélation. Au premier abord, elles apparaissent au niveau physique et technique, comme la série de Ikkyo à Rokkyo en Aikido, la trilogie Kihon/Kata/Kumite du Karaté, la Forme Longue en Tai Chi Chuan, ou encore le Ne Waza travail au sol) du Judo. Ceci représente la partie visible de l'iceberg, et appartient bien évidemment à la « collection de conditions », mais elles ont un poids faible relativement à la partie moins visible. C'est sans doute la raison pour laquelle on entend dans la plupart des arts martiaux, à partir d'un certain niveau, « il faut oublier la technique ». Dans la partie moins visible des conditions de transmission, trois se dégagent suffisamment pour qu'on les approfondisse :

- L'intégrité Corps-Esprit
- L'état d'alerte
- L'intensité individualisée de la pratique

L'intégrité Corps/Esprit commence avec le développement de la conscience du corps. C'est un aspect essentiel des arts martiaux, mais également de la danse, de la gymnastique et de nombreuses autres dis-

ciplines. Ceci comprend la perception de l'espace et du temps, et de la situation du corps dans ces quatre dimensions. Dans le cas de l'Aikido, ces dimensions sont multipliées par deux pour tenir compte de celles de l'adversaire, dans la mesure où dès le début se développe un contact intense entre les deux partenaires.

L'intégrité corporelle suppose une conscience pointue de la rectitude du corps, ce que l'on nomme en Japonais *SenChuSei*, la conscience de l'axe central. Ceci représente un travail d'une vie entière. En Aikido, cela se note peut-être presque plus du côté de Uke, car cela révèle la capacité à s'adapter à une situation hors de notre contrôle. On pourrait dire qu'apprendre à être le plus fort ne va pas donner de nombreuses opportunités d'appliquer ce que l'on a appris. Au contraire, apprendre à réagir en s'adaptant à des circonstances plus fortes que nous sera applicable quasi quotidiennement. C'est ainsi : la vie nous impose ses conditions, nous ne pouvons pas forcer les nôtres. Et avec le développement de la « posture correcte », de la rectitude du corps, vient la conscience du centre, et la capacité à montrer de la résilience : « Ne pas résister mais ne pas abandonner ». S'adapter au coups de la vie sans perdre conscience de ce que représente notre centre, notre propre personnalité.

Pratiquer avec une conscience du centre du corps, et de la rectitude conservée durant le mouvement, aura un effet contagieux pour l'esprit également, et développera la capacité à conserver la notion de ce qui est important, même lors de situations hors du commun. Du reste, on note immédiatement chez un pratiquant d'arts martiaux le degré de Shizei qu'il dégage. Le Shizei est démontré durant le salut, durant la marche, la pratique, la position assise, et révèle l'harmonie de relation entre l'espace et son propre corps.

- L'état d'alerte : Ceux qui ont vu la différence d'attitude entre un lion en cage et un en liberté auront déjà compris. Ceci représente peut-être la qualité centrale d'un pratiquant d'arts martiaux. Un Sensei doit maintenir ses élèves dans un état de vigilance permanente, afin qu'ils puissent raffiner leur capacité à sentir les détails à un niveau extrême. Par exemple, lorsque un Sensei va montrer une technique qui nécessite un partenaire, il suffit qu'il regarde légèrement en direction de l'élève choisi pour que celui-ci comprenne qu'il doit sortir du rang pour venir avec le Sensei. Dans la culture Japonaise, ce type de communication sans parole se nomme *I shin den shin*, « de ton âme à mon âme », et est considéré comme la forme de communication la plus sophistiquée, c'est la forme qui doit être développée entre le Sensei et ses élèves avancés. Dans un autre exemple, qui se note immédiatement même pour les débutants, nous allons comparer un Sensei qui va indiquer à haute voix les exercices à pratiquer, avec des commentaires du genre « changez de sens » au moment d'alterner de côté durant l'échauffement, avec un autre Sensei qui ne dit rien. Dans le premier cas, il n'est pas nécessaire que les élèves soient vigilants : Il suffit d'attendre que le Sensei indique le moment de changer : Ils peuvent regarder par la fenêtre ou rêvasser sans conséquences. Dans le cas du deuxième Sensei, ses élèves doivent regarder, puis sentir quand il va changer de sens ou passer à l'exercice d'échauffement suivant. Dès les premières secondes du cours, on note une dimension (ou son absence) martiale dans la pratique. Voyant un Sensei diriger l'échauffement d'un cours en criant « changez de sens », on peut se demander s'il aura la capacité à aider ses élèves à révéler cette qualité de base : l'état d'alerte, condition fondamentale de survie dans la jungle, sur les champs de bataille, et facteur prépondérant de développement des capacités d'un être humain, si l'on considère qu'elle est à l'origine de bien d'autres : lucidité, sensibilité, bon jugement, rapidité de prise de décision, etc.

- L'intensité individualisée de la pratique, qui oblige chaque élève à fournir le meilleur de lui-même durant l'exercice. Un Sensei doit sentir où se trouve chacun de ses élèves sur le chemin de la pratique, et repousser en permanence les limites de ceux-ci, au niveau de la rapidité, de la souplesse, de la force, de la capacité de réaction à de nouvelles circonstances, etc. Il existe malheureusement de nombreux dojos où se note une impression de confort, comme un moteur de voiture qui ronronne tranquillement à 130 Km/h sur l'autoroute. Mais si les élèves pratiquent en silence et semblent sincères, cela ne signifie pas qu'il s'agisse d'une pratique sérieuse. Le rôle de l'instructeur est de faire en sorte que chaque pratiquant « monte sa propre barre » en permanence, qu'il est durant chaque classe un niveau d'énergie et une intensité qui transparaisse de manière évidente. Cette volonté de tirer vers le haut s'applique bien sûr aux élèves entre eux également. C'est toujours un plaisir de voir les pratiquants s'aider mutuellement à grandir, se défiant durant la pratique dans un esprit de progrès mutuel. Ceci n'a rien à voir avec l'envie de montrer sa supériorité à l'autre, bien au contraire. C'est une manifestation de respect et de générosité, donnant au partenaire la possibilité de s'améliorer Là encore, cette attitude se note immédiatement, par exemple dans la pratique du Jyu Kumite en Karaté, ou du Randori en Aikido, où il existe une différence évidente entre les « batailles d'ego » et une pratique sincère et altruiste, défiante mais avec l'intention d'aider l'adversaire à monter son niveau. Cette recherche de la meilleure intensité pour chacun est également une source de progrès pour le Sensei. Il doit rester sensible à chaque élève, sentir en une fraction de seconde où se situe la limite de ce dernier. Quiconque a pratiqué avec un grand maître sait que l'on doit être à son meilleur niveau pour le faire. Il suffit d'être un peu trop fatigué, d'avoir mal dormi ou bu un peu trop la veille pour que cela crée une opportunité de blessure. Dans la rencontre de deux forces, il existe

toujours une probabilité de désynchronisation, d'un ou l'autre côté : Du côté du Sensei, une mauvaise estimation des capacités de l'élève, et, du côté de l'élève, une performance en deçà de sa forme normale

Cette tension oblige chaque partie, instructeur et élève, à donner le meilleur de lui-même, même si cela entraîne parfois le risque d'un accident malheureux. Cependant, ce risque possède un immense avantage : Il est à l'origine de la peur.

C'est la peur qui oblige le pratiquant à rester alerte et vibrant. De fait, chaque fois que l'on rentre sur le tapis, on doit se demander « Vais-je sortir vivant et entier ? ». La phrase de Chiba Sensei que l'ai entendu voici plus de quinze ans me revient sans cesse en mémoire : « Lorsque vous m'attaquez, vous devez penser que vous pouvez mourir »

Cette peur d'infliger ou d'être victime de dommages crée un enrichissement mutuel, car la peur est un sentiment galvaniseur, il ne doit pas être réprimé mais au contraire utilisé. C'est la peur qui maintient en vie. Si vous aviez l'occasion de parler avec des soldats de métiers qui ont survécu les champs de bataille, vous aurez déjà probablement entendu cela. Attention, nous ne parlons pas du tout de blesser intentionnellement des élèves. Certains instructeurs pratiquent ainsi, mais c'est une attitude éminemment condamnable. À l'entrée sur le tapis, nous devons être conscient des possibilités d'un accident par faute d'attention, pas de nous demander si c'est sur nous que « le prof va se défouler aujourd'hui ».

Ici aussi, il suffit de regarder pendant 30 secondes un cours d'arts martiaux pour sentir le degré d'intensité de la pratique, et si ces conditions sont présentes

Il existe sans doute d'autres conditions devant faire partie de ces « conditions de transmission ». Certaines dont je n'ai pas conscience, mais que mes élèves pourront capture, et d'autres que je n'aurais pas compris de mes maîtres et qui seront oubliées par la génération suivante.

Je souhaite qu'il n'y ait que peu de la seconde catégorie car, dans le cas contraire, nous courrons le risque que les conditions ne soient pas suffisantes pour permettre la révélation optimale des élèves et, par conséquent, une perte immense qui transformera la pratique du Budo en simple sport.

Suite au prochain numéro

La Vérité se Trouve d'Instant en Instant

La vérité ne peut être thésaurisé. Ce qui est amassé finit toujours par dépérir. Cela s'évapore. La vérité ne peut jamais se flétrir parce qu'elle ne se trouve que d'instant en instant, dans chaque pensée, chaque relation, chaque mot, chaque geste, dans un sourire ou dans les larmes. Et si vous et moi pouvons la trouver et la vivre - le fait même de la vivre signifiant la trouver - alors nous ne devons pas faire de prosélytisme. Nous serons des humains créatifs, non des humains parfaits, mais créatifs, ce qui est profondément différent.

Krishnamurti