

SOMMAIRE

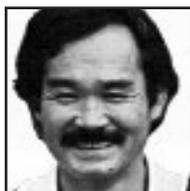
- 1 Le défi de l'âge
- 4 Le centre de gravité
- 8 In-Yô
- 9 Stage d'été du BE 2014
- 10 Les petits plaisirs de l'Angleterre
- 12 Le cours des débutants à CMW
- 13 Horii Sensei à Wrocław
- 14 Stage d'été 1970
- 16 Jack Arnold Shihan
- 18 Avis et annonces

La date limite de soumission des textes pour le numéro de novembre 2014 est fixée au 31 septembre 2014.

Chiba Sensei et le défi posé par l'âge

Cet article est une réédition de celui publié dans le numéro de l'Été 1988 du magazine *Sansho*, le Journal de l'Aikido de la région Ouest de l'USAF, précurseur de *Biran*.

L'Aikido a été introduit dans ce pays (les États-Unis, ndt) il y a maintenant presque trente ans. Ceux qui ont commencé à pratiquer à cette époque et qui continuent encore aujourd'hui connaissent désormais un problème commun, celui du vieillissement. Que cette période de la vie soit ou non une période bénéfique, positive ou créative, elle constitue une expérience universelle qui ne peut être niée, ni ignorée ou évitée. Elle doit être vécue selon les termes même qu'elle impose.



Chiba Sensei

L'Aikido n'est pas un art de compétition mais plutôt un mode de vie qui requiert une étude et un engagement permanents. Il s'agit d'un art sophistiqué et complexe dont l'apprentissage difficile est solidement basé sur l'aspect spirituel

et éthique du développement de l'homme. Aikido et vieillissement ne peuvent toutefois être traités de façon générique, généralisés, les diverses conditions qui traduisent le vieillissement variant considérablement d'un individu à l'autre.

Les préoccupations et les intérêts des aikidoka - qu'il s'agisse de ceux qui connaissent aujourd'hui les effets de l'âge après avoir consacré de nombreuses années à l'étude de leur art ou qu'il s'agisse de ceux qui en ont commencé l'étude tardivement dans la vie - semblent se concentrer sur la façon de mener un entraînement bénéfique et créatif dans le cadre d'une vie déjà bien établie. Je parler d'un âge où auquel il est désormais trop tard pour envisager un changement radical ou, plus exactement, un âge qui ne permet pas d'envisager une transformation fondamentale mais qui appelle un développement continu et harmonieux.

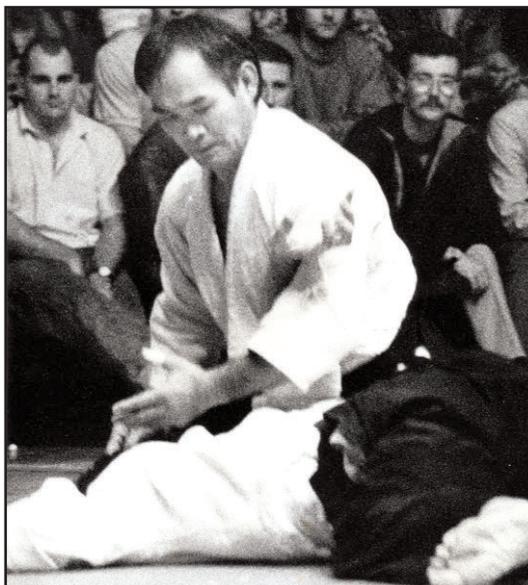


Photo: Franco Chen

Chiba Sensei, Budosai (Grand Festival of the Martial Arts), Sunderland, UK, octobre 1988

En règle générale, les personnes concernées sont celles dont la carrière est déjà bien avancée et qui occupent dans la société une position respectée et même parfois influente. Il est vital pour ces personnes d'assurer leur équilibre mental et physique si elles entendent continuer à se développer en dépit du déclin physique inévitable qui accompagne le vieillissement.

L'Aikido est un art noble (considéré au

suite en page 3



BIRANKAI EUROPE



Directeur technique

TK Chiba Shihan 8e dan

Shihankai Birankai Européen

Norberto Chiesa 6e dan, Birankai
France

Gabriel Valibouze 6e dan, Birankai
France

Dee Chen 6e dan, Birankai
Royaume-Uni

Tony Cassells 6e dan, Birankai
Royaume-Uni

Chris Mooney 6e dan, Birankai
Royaume-Uni

Mike Flynn 6e dan, Scottish et
Borders Birankai

Daniel Brunner 6e dan, Birankai
Suisse

Patrick Barthélémy 6e dan
Birankai France

Joe Curran 6e dan, Birankai
Royaume-Uni

Pays membres

Birankai Autriche

Birankai France

Birankai Allemagne

Birankai Hellénique

Birankai Israël

Birankai Pologne

Birankai Portugal

Birankai Suisse

Birankai Royaume-Uni

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

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

Rédactrice : Dee Chen

deechen626@gmail.com

Rédactrice assistance :

Didier Boyet dboyet@gol.com

Secrétaire de rédaction : Wellington

Tsang wellington.tsang@gmail.com

Conseiller en graphisme :

Franco Chen

© Copyright 2014

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



Photo: Franco

Éditorial

Vous avez sans doute noté l'absence de BE Musubi en janvier. La décision de supprimer le numéro de début d'année a été prise pour permettre une meilleure coordination des activités avec la date de publication du magazine et d'annoncer ces activités suffisamment à l'avance. Le magazine paraîtra désormais en mai et en novembre.

Ces trois dernières années, le Stage d'Été du BE a été organisé par la Grande-Bretagne. Cette année, le bâton a été passé à la Pologne qui accueillera ce stage à Wroclaw avec Miyamoto Tsuruzo Shihan, 7e dan du Hombu Dojo comme principal enseignant invité. Si vous souhaitez bénéficier d'un tarif de faveur en réservant votre participation à l'avance, procédez avant le 31 mai 2014. Pour plus de détail, rendez-vous sur le site aikidowroclaw.com, en page 9.

Toutes nos félicitations à Joe Curran Shihan. Hombu Dojo a homologué son titre de Shihan du Birankai par un certificat daté d'avril 2014. Vous pouvez lire son compte-rendu dans notre numéro de janvier 2013.

Dans le présent numéro, Anne Ducouret nous donne quelques indications sur la manière d'utiliser notre centre de gravité dans l'entraînement. Tim Sullivan fait un éloge émouvant de Jack Arnold Shihan, 7e dan qui nous a quittés le 5 novembre 2013. Tim est un membre du British Birankai qui a passé plus de trois ans dans le dojo d'Arnold Sensei.

Wellington Tsang fait désormais partie de l'équipe du magazine au titre d'éditeur assistant. Nous tenons à remercier Chris Howlin qui a travaillé avec nous depuis notre premier numéro en 2010. Nous lui souhaitons tout le succès qu'il mérite dans ses futures activités.

Un grand merci à tous ceux et toutes celles qui ont contribué articles et photos pour ce numéro. ☺

Dee Chen

Traduction: Didier Boyet

... Le défi de l'âge

suite de la page 1

Japon comme un art martial pour les chefs), idéal pour répondre aux exigences particulières du vieillissement. Et en offrant la possibilité de répondre à ces exigences particulières, l'Aikido contribue au bien-être de la société.

Une partie des obligations et des épreuves incombant à ceux et celles qui se sont entraînés avec ardeur pendant de nombreuses années est de servir d'exemple pour les jeunes générations. Constituant eux-mêmes pour ainsi dire la première génération des aikidoka américains, ils et elles n'ont pas eu de modèles à suivre émuler. Mais c'est précisément ce rôle qu'ils doivent jouer aujourd'hui.

C'est pour cette raison même que l'Aikido aux États-Unis diffère de l'Aikido au Japon où les membres toujours actifs des anciennes générations sont nombreux et se posent en modèles respectables. (Je considère personnellement appartenir à la 4ème génération d'aikidoka au Japon. J'ai connu de nombreuses personnes ayant commencé à pratiquer l'Aikido bien avant moi et qui sont toujours en activité. Les voir pratiquer est toujours très stimulant.)

Qui plus est, au Japon, l'Aikido est étroitement relié à d'autres arts martiaux qui tous ont leurs racines dans la même tradition et la même culture et qui se caractérisent par une absence de dualisme (en ce qui concerne le physique et le spirituel, le sujet et l'objet) dans leur approche fondamentale du monde. Leur histoire est riche de figures exemplaires qui continuent d'inspirer les jeunes générations d'aikidoka d'aujourd'hui.

À ce sujet, je pense, qu'en règle générale, la société aux États-Unis n'accorde pas le respect qu'elles

méritent aux personnes âgées et aux anciens, une attitude qui se reflète dans la communauté du dojo, qui influe dans les relations entre les plus âgés anciens et les plus jeunes, entre les membres les plus anciens et les nouveaux membres. Le respect des anciens relève d'une longue tradition au Japon, en particulier dans les disciplines du monde des arts et c'est sans doute un domaine qui devrait faire l'objet d'une plus grande attention dans l'éducation des jeunes Américains, surtout si l'on souhaite que l'Aikido aux États-Unis (une organisation encore jeune) continue de se développer et le fasse de manière saine. Toute tradition se doit de respecter et de montrer sa reconnaissance aux générations précédentes pour le travail accompli, travail qui constitue la base de son développement.

Ceci dit, une tradition ne doit pas uniquement reposer sur une soumission inconditionnelle, la simple reproduction ou l'ignorance, mais elle doit être remise en cause et bénéficier du choc inévitable des générations. Néanmoins, ignorer la valeur représentée par les générations précédentes est incompatible avec le développement d'une société meilleure ou plus saine.

L'égalité fait partie inaliénable des droits de l'homme et ce droit constitue indiscutablement l'une des réalisations les plus importantes de la lutte menée par le genre humain. Pourtant, les conditions mêmes de notre existence des hommes et la dynamique des relations humaines dépassent souvent les limites que ce principe de base peut concrètement respecter, en particulier dans le monde des disciplines artistiques.

Qu'est-ce que l'Aikido peut offrir de spécial aux personnes d'âge mûr ? Si les conditions varient considérablement d'une personne à l'autre, il semble qu'il soit possible de définir un point commun dans lequel tout le monde pourrait plus ou moins se reconnaître. Je veux parler de l'importance de l'équilibre ou de l'harmonie interne entre le bien-être physique et le bien-être mental. Que l'on soit à même d'en prendre conscience par la reconnaissance

des limites de l'illusion physique de la jeunesse ou par la conclusion d'une expérience de plusieurs années d'efforts, ce point est la véritable clé qui permettra de continuer à progresser.

Souvent, les Japonais, à l'approche de la quarantaine, se rendent au temple pour une période de purification. Ce passage de la vie est considéré comme une période peu propice durant laquelle peuvent survenir des événements peu agréables. À bien des égards, c'est un moment de transition important et apparemment, dans le développement de l'individu, le point de passage de la jeunesse à la maturité (si tant est que cette transition réussisse). On rapporte que le vieux sage chinois Confucius disait que ce n'est qu'à l'âge de quarante ans que l'homme est enfin un adulte indépendant.

On pourrait donc en conclure que l'étude véritable d'un art (ou la vie en tant qu'art) ne peut commencer qu'à l'âge de quarante ans. Même si l'habileté physique commence à décliner vers cette période de la vie, n'oublions pas que l'aspect physique n'est qu'une facette des qualités d'un bon aikidoka. Les conditions mentales et psychologiques deviennent alors plus importantes, de même qu'une plus grande sensibilité et une meilleure compréhension de nos différences, la diversité des conditions humaines, une perspective plus large et une meilleure idée du paradoxe et de la complexité du potentiel humain et de ses possibilités. Qui plus est, cette période est celle où doivent s'établir un équilibre et une harmonie interne avec une meilleure compréhension de soi. En d'autres termes, la sagesse gagnée avec l'âge est quelque chose que la jeunesse ne peut pas connaître.

O-Sensei, Fondateur de l'Aikido aimait à dire que « Si vous faites cinquante pas en avant, alors j'avancerai de cent ». Il tenait ces propos alors qu'il avait déjà passé quatre-vingts ans. Peu importe ce qu'il entendait par « avancer », il est certain que certaines choses ne peuvent se développer qu'avec l'âge ; le déclin physique est indéniable mais que reste-t-il à découvrir ? Une nouvelle remise en question. ☯

Shihan TK Chiba 8e dan
Le fondateur du Birankai
San Diego, California

Traduction: Didier Boyet

Photo: Beata Darowska



Chiba Sensei et Mateusz Tomasz Waga (uke), stage d'été à Wrocław, Pologne, août 2010



Anne Ducouret, shidoïne et ostéopathe

Comprendre le centre de gravité – premier pilier de l'entraînement

Nous utilisons constamment dans l'aïkido et généralement dans les pratiques corporelles notre centre gravité, cependant nous n'avons qu'une vague idée de sa constitution et de son fonctionnement. Aucune part de notre corps n'échappe à la pesanteur. L'organisme, tout en étant soumis à l'attraction terrestre, se sert également de celle-ci dans la posture et dans le mouvement. Cette force orientée et permanente est la première condition du mouvement.



Anne Ducouret

Le mouvement vient toujours comme une transformation de l'équilibre, il implique une évolution et un ajustement continu de la posture. Dans la posture, le centre est la zone où toutes les forces en présence s'annulent. Sa localisation dépend des forces prises en considération. La notion de centre permet d'unifier tous les paramètres d'une structure, d'un mouvement pour optimiser une action. Le centre de gravité dans l'organisme est situé dans un champ qui se trouve à l'intersection de la ligne de gravité qui part du vertex et d'un plan incliné qui passe par une ligne rejoignant la 3^e vertèbre lombaire (LIII) à un point se situant trois doigts sous le nombril.

L'organisme et la gravité

Figure n°1 : la gravité est comme un pendule

Notre organisme s'est d'abord développé pendant les périodes embryonnaire et fœtale en apesanteur dans le liquide amniotique maternel. Nous gardons toute notre vie la mémoire de ce bain liquidien où, sans oxygène, notre respiration ressemblait à celle des poissons. Le cordon ombilical reliant le fœtus au placenta constitue à la fois un centre de nutrition, de stimulation mais

aussi de mouvement. L'ombilic se situe face à la 3^e lombaire, par la suite, cette vertèbre interviendra de façon prépondérante dans le rapport du corps à la gravité et l'ombilic restera une zone majeure à partir de laquelle il est possible de mobiliser le centre de gravité. Le fœtus se développe dans un

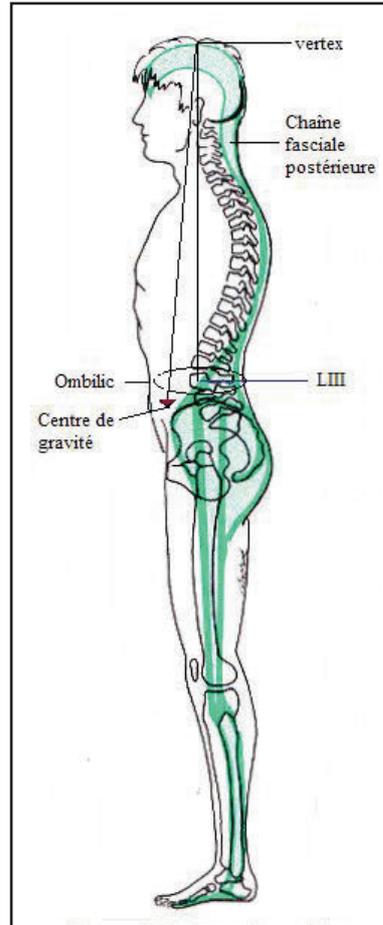


Figure n°1 : la gravité est comme un pendule

enroulement antéro-postérieur qui va donner la courbure primaire de la colonne, la cyphose (du grec *kuphōsis*, « courbure »), que l'on retrouve dans la forme du crâne, au niveau dorsal et, au niveau du sacrum, l'os postérieur qui forme le bassin. Les membres se développeront dans la gravité dans une

torsion qui oppose leurs extrémités.

Ensuite, la posture verticale s'obtient par un mouvement de redressement autour de la hanche (articulation coxo-fémorale) par l'action conjointe des muscles grand fessier¹ et des muscles psoas². Cette posture verticale conforme la lordose (du grec *lordōsis*, « voûte ») lombaire et finit d'installer la lordose cervicale. Nos premiers pas établissent le rapport entre la gravité et la réaction au sol. Notre corps va s'organiser de façon différente selon que nous porterons notre centre de gravité en avant ou en arrière de l'axe reliant les deux coxo-fémorales.

Dès qu'il y a une force descendante, il y a une réaction d'appui automatiquement adaptée à la charge appliquée au corps qui la compense.

Pour que cette réaction se fasse de façon adaptative (donc souple), automatique le corps dispose d'une contention souple formée au plus profond de la structure par le tissu conjonctif³ et par la suspension liquidienne (nous sommes constitués de 65% d'eau). Ces tissus fibreux ou *fascias* joignent toutes les structures et s'organisent en chaînes avec un axe de symétrie central. Ils canalisent la force descendante de la gravité et forment le squelette du mouvement. Debout, la principale ligne de force de gravité centrale correspond à deux lignes postéro-antérieures descendantes qui démarrent au niveau de la base du crâne, elles se rejoignent au niveau de la 3^e lombaire et se séparent de nouveau pour aboutir sur l'arche centrale des pieds.

Si l'on compare l'action de la gravité dans le corps à un pendule : le crâne est le pôle supérieur relativement fixe, le fil tendu la ligne de force de la gravité dans les tissus fibreux ; et le centre de gravité la pointe inférieure qui oscille dans la structure.

Tout le corps se comporte comme

¹ Muscle grand fessier ou grand glutéal : aile iliaque, partie basse dorsale du sacrum et coccyx, face externe du ligament sacrotubéral, fascias du muscle moyen glutéal et muscle érecteur du rachis.

² Muscle psoas : origines face latérale des corps, des processus transverse et disques vertébraux de TXII et de LI à LV se termine sur le petit trochanter du fémur.

³ Le tissu conjonctif joint toutes les parties, les Anglo-Saxons utilisent le terme « fascia », il se définit comme « l'ensemble physiologique constitué par la totalité des tissus fibreux du corps ». La substance fondamentale de ces tissus est semblable à un gel : sa viscosité assure des plans de glissement pour les structures et les organes qu'ils cloisonnent..

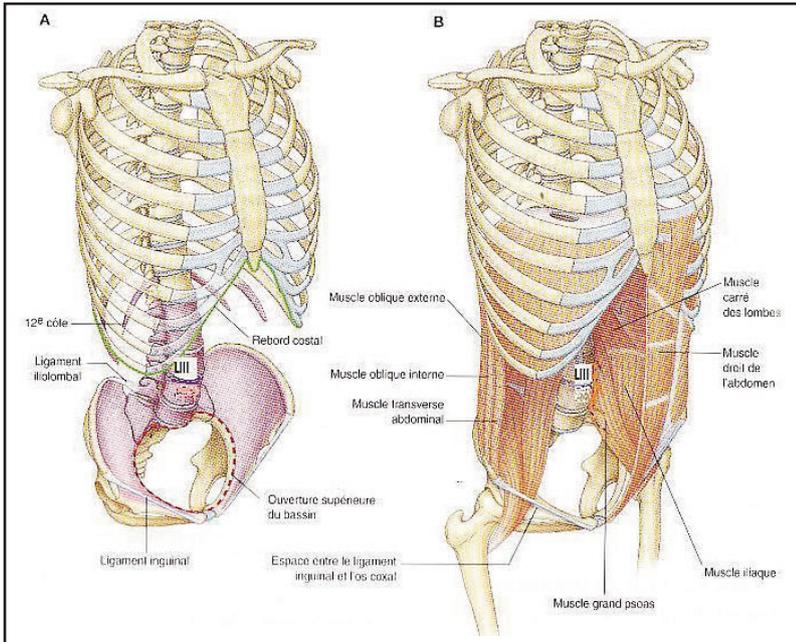


Figure n°2 : parois et muscles de l'abdomen

si toute sa masse était concentrée en son centre de gravité : c'est le point d'application de la résultante des actions de la pesanteur sur toutes les molécules du corps. La ligne d'action du poids passe toujours par ce point. **Le centre de gravité doit pouvoir se déplacer dans toutes les directions selon les besoins de la posture et du mouvement car sa fonction est d'équilibrer toutes les pressions/ tensions internes liées à la gravité et au mouvement.** Il est essentiel qu'il ne « tombe » pas de façon fixe sur une articulation ou un organe en particulier, ce qui altérerait les fonctions en question car la fonction est intrinsèquement liée au mouvement.

Le dispositif du centre de gravité

Figure n°2 : parois et muscles de l'abdomen

La cavité abdominale parce qu'elle contient des viscères mous et comparables à une masse liquide déformable et incompressible offre cette qualité mécanique indispensable au fonctionnement du centre de gravité.

Le centre de gravité est un dispositif qui combine des éléments osseux, musculaires et membraneux associés à la mécanique des viscères et à l'action des diaphragmes. On retiendra plus spécifiquement **le rôle joué par deux éléments osseux : la troisième lombaire et le pourtour de l'ouverture supérieure du bassin ; l'action du muscle transverse avec ses**

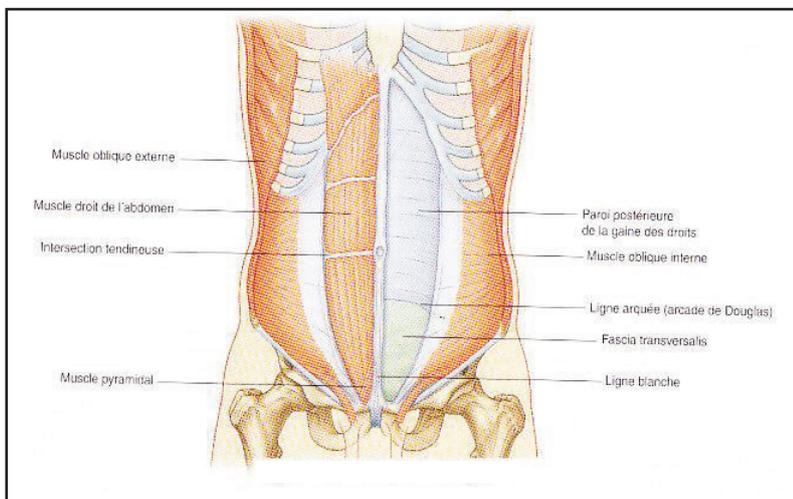


Figure n°3 : arcade de Douglas

prolongements fibreux formant l'arcade de Douglas, la membrane séreuse du péritoine dans sa partie moyenne (le mésentère). L'intestin grêle est le principal viscère mis en jeu dans cette absorption de la gravité en son centre. Ce dispositif s'associe à l'action du diaphragme thoracique et du diaphragme pelvien.

Les éléments squelettiques de la paroi abdominale sont formés d'un côté par une structure osseuse déformable constituée du pourtour inférieur de la cage thoracique ; en avant du processus xyphoïde, en arrière du rachis lombaire et de l'autre en bas une partie plus rigide constituée par les os du pelvis avec les ailes iliaques et le sacrum.

En arrière, au niveau du rachis lombaire, la 3^e vertèbre lombaire (LIII), sommet de la lordose lombaire, est la vertèbre qui ajuste en priorité la mobilité du centre de gravité. Elle est la seule à être « dégagée » des côtes en haut et de la crête iliaque en bas, elle comporte « peu d'insertions musculaires » par rapport aux autres, elle dispose ainsi d'une certaine liberté pour ajuster les résultantes des lignes de gravitaires. D'un côté, le poids du haut du corps s'y concentre et de l'autre elle sert de support de toute la partie inférieure du corps, ce qui en fait structurellement la vertèbre la plus faible de la colonne vertébrale. A partir de LIII, la tension est dirigée vers les têtes fémorales (fascia-iliaca).

La position de l'ombilic se situe en face de LIII et en position debout du fait même de la pesanteur, le centre de gravité se situe environ trois doigts sous le nombril.

Le pourtour de l'ouverture supérieure du bassin limite en bas la cavité abdominale avec le sacrum en arrière, la symphyse pubienne en avant et la ligne arquée de l'ilium. **Il forme un resserrement qui donne appui aux viscères et assure une réponse hydrodynamique antigravitaire à la pesanteur.**

Le muscle transverse mobilisateur du centre de gravité

Figure n°3 : arcade de Douglas

Le muscle transverse⁴, le plus profond des muscles abdominaux a pour

⁴ Le muscle transverse s'attache en haut sur la face profonde de la cage thoracique basse, en arrière par une lame fibreuse sur les vertèbres lombaires, en bas sur la crête iliaque et l'arcade crurale.

1.

fonction la compression des viscères. Grâce à cela **il joue un rôle de mobilisateur du centre de gravité** latéralement et en avant. Ses fibres horizontales entourent les côtés de l'abdomen comme une ceinture. Elles sont relayées en avant à droite et à gauche par deux larges zones fibreuses qui se réunissent en avant par une zone de croisement appelée la ligne blanche. A mi-distance entre l'ombilic et la symphyse pubienne, toutes les aponévroses passent en avant du muscle grand droit⁵, et la limite entre ces deux zones est marquée par une arche fibreuse appelée ligne arquée ou **encore arcade de Douglas. Ce resserrement fibreux marque le pourtour de la mobilité du centre de gravité.**

Dans l'abdomen, la plupart des organes du système digestif sont suspendus dans une gaine dont le feuillet le plus interne tapisse tous les organes intrapéritonéaux. Il forme des replis, des cavités où une petite quantité de liquide et de la graisse sont présentes. Elles lubrifient tous les mouvements des viscères. **L'intestin grêle** est le principal viscère se trouvant dans la zone du centre de gravité. Il présente de nombreux replis qui offrent également tous les plans de glissement nécessaires. Il est mobile et peut donc ajuster en permanence les forces de pression arrivant à son endroit. Il est pris dans un large repli péritonéal, **le mésentère**. Celui-ci en forme d'éventail, répartit les forces de pression du plus profond vers le plus périphérique. Il réagit aux pressions descendantes du diaphragme par une résistance accrue et participe à leur étalement horizontal.

Cavité abdominale et mésentère

Figure n°4 : cavité abdominale et mésentère

Le centre de gravité se situe **entre deux diaphragmes** : en haut le diaphragme thoracique et en bas le diaphragme pelvien formé par le plancher de la cavité abdominale. Le diaphragme thoracique et son noyau fibreux central (centre phrénique) agit comme un piston entre le thorax et l'abdomen. Cette action de pompage entre les pressions du diaphragme et la résistance de la pression de la masse

viscérale sur l'appui formé par le pourtour de l'ouverture supérieure du bassin donne une réponse automatique et crée une force antigravitaire. Au centre phrénique du diaphragme se croisent toutes les grandes chaînes musculaires, il est le carrefour des différents trajets musculaires où les différentes parties du corps unifient leurs mobilités.

Grâce à ce dispositif, le centre de gravité peut non seulement se déplacer

debout, lors de l'inspiration, le diaphragme se contracte et appuie sur le sac péritonéal. La pesanteur agit par la masse abdominale comme un ballon d'eau dans le même sens. Si en plus on relâche les abdominaux, la masse viscérale tombe vers l'avant et entraîne le diaphragme qui descend alors passivement. Le centre de gravité aura alors une position plus basse que sa position de référence (trois doigts sous le nombril). En revanche, l'expiration

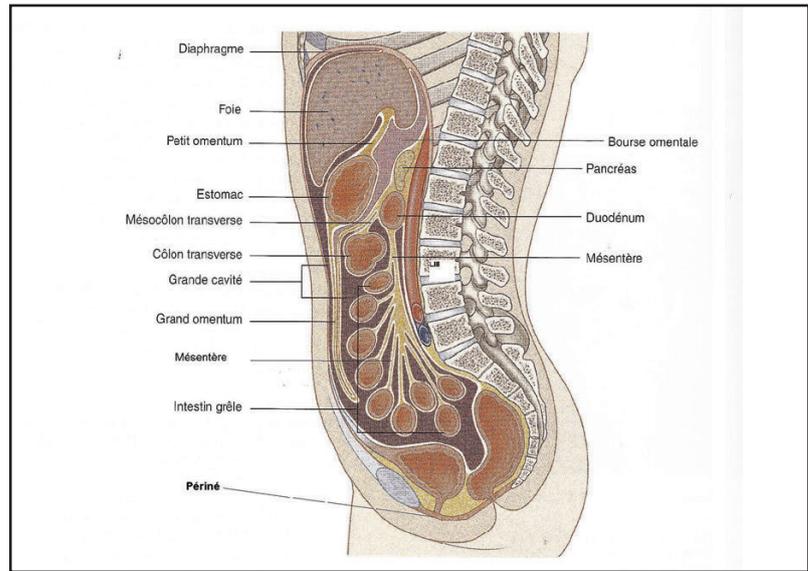


Fig. No.4: Abdominal cavity and mesentery

verticalement mais aussi de droite à gauche et d'avant en arrière.

Trois fonctions influencent directement le centre de gravité : la fonction digestive, la respiration et le mouvement. La phase digestive n'est pas propice aux mouvements intenses, car elle s'effectue d'autant mieux que le corps n'est pas mobilisé pour d'autres fonctions. Nous avons tous expérimenté qu'une pratique intensive juste après un repas provoque des douleurs de ventre. La respiration joue un rôle déterminant, elle a une incidence sur toutes les fonctions.

La gravité et la respiration

Dans une respiration « normale », l'inspiration agit contre la gravité alors que l'expiration est un retour à la normale qui l'utilise. Cependant, la pesanteur agit de façon différente selon les positions du corps et favorise parfois l'inspiration ou l'expiration. En position

s'effectue pour l'essentiel par un retour élastique des poumons. En position debout, la pesanteur fait « tomber » les côtes et agit dans le sens expiratoire. Lorsque les muscles abdominaux mobilisent le squelette (colonne, bassin et surtout les côtes), ils vont dans le sens de l'expiration, et le centre de gravité aura tendance à se situer plus haut. Lors d'une expiration forcée, où les viscères sont poussés vers le haut et repoussent le diaphragme plus loin dans la cage thoracique, le centre de gravité remonte un peu plus.

Le centre de gravité dans le mouvement spiralé

Le centre de gravité s'adapte quels que soient les besoins de notre posture et du mouvement. Lorsque l'action conjointe du muscle transverse et du diaphragme thoracique le mobilise, il devient un point d'ajustement du mouvement entre le haut et le bas,

⁵ Le muscle transverse s'attache en haut sur la face profonde de la cage thoracique basse, en arrière par une lame fibreuse sur les vertèbres lombaires, en bas sur la crête iliaque et l'arcade crurale.

⁶ Le muscle grand droit s'attache en haut sur les cartilages costaux des 5^e, 6^e et 7^e côtes et en bas sur la crête et la symphyse pubiennes.

七
ノ
ム
ブ
シ

l'avant et l'arrière, la droite et la gauche. Il se déplace en translation. Il unifie la coordination des membres inférieurs et des membres supérieurs. Certains muscles sont plus spécifiquement dédiés à cette relation entre axe central et périphérie comme le psoas⁶ qui relie vers le bas les lombaires au fémur ou encore le grand dorsal⁷ qui participe au lien entre le membre supérieur et la dynamique de la zone lombaire/bassin. Lorsque le centre de gravité est mobilisé vers le haut et l'avant, le haut du corps bascule autour de l'articulation de la hanche, et l'ensemble du corps peut pivoter autour de son centre de gravité. L'articulation de la hanche joue un rôle primordial pour la gestion du poids, l'équilibre et la mobilité.

Le mouvement qui respecte au mieux la physiologie utilise la forme spirale lisible au niveau de la torsion des os, de la conformation des différentes articulations, de la localisation des insertions musculaires, de la torsion de certains tendons, du trajet des muscles dans une orientation oblique. Il est soutenu par le fonctionnement musculaire en « chaînes ». On parle alors de mouvement « organique ». Il s'inscrit dans une trajectoire spirale qui combine les trois dimensions de l'espace autour du point de balance mobile ou centre de gravité. Lorsque les schémas de mouvement et de coordination respectent ce principe organique de la spirale, ils permettent de restituer un maximum d'énergie cinétique avec un minimum d'effort musculaire.

Dans la pratique martiale, il s'agit de mobiliser l'axe central dans une direction afin d'établir une connexion avec le centre de l'adversaire. A cette fin, nous synchronisons la mobilisation du centre de gravité par la contraction au niveau de la ceinture (arcade de Douglas) du muscle transverse avec la tension entre les deux extrémités formées d'un côté par la main et de l'autre par la pression active des pieds au sol. Ainsi, le mouvement en s'inscrivant dans les spirales du corps peut libérer l'énergie de la rencontre. En associant cette unification avec la respiration le mouvement prend toute son ampleur, sa

puissance, son rythme dynamique.

La ceinture ou « obi » dessine le pourtour du champ d'action du centre de gravité

Cette compréhension du centre de gravité s'applique très concrètement dans notre pratique de l'aïkido au positionnement de la ceinture, ou *obi*. Pour délimiter le pourtour le plus externe du centre de gravité, il convient de mettre la ceinture : en arrière, sur le plan osseux formé par la 3^e lombaire ; latéralement, sous les crêtes iliaques (elles forment les insertions inférieures du muscle transverse) ; en avant, sur la ligne blanche au niveau de l'arcade de Douglas qui est marquée par un pli situé par trois doigts sous le nombril. La ceinture étant placée sur des parties non étirables est stabilisée et ne gêne pas la respiration. Cette mise en place concourt à établir notre centrage, premier pilier de notre pratique.

Le seika tanden

Figure n°5 : seika tanden

Le centre de gravité conçu comme un point d'ancrage autour duquel l'organisme s'organise correspond en aïkido, au centre physique que l'on nomme *seika tanden*. Un tanden ou champ de cinabre est décrit comme un chaudron qui à la fois canalise l'énergie, la concentre et la transforme. Dans la tradition japonaise, ce tanden situé au niveau de l'abdomen, ou *shimo tanden* travaille pour un *ki* intrinsèquement lié à la matière aussi appelé *sei*. Ce centre de l'énergie organique prend sa source dans les fonctions digestive et reproductrice. Il contrôle la circulation du sang et sa principale fonction est d'être une force en action pour réaliser quelque chose. Son point de projection se trouve trois doigts sous le nombril. Il est appelé *shita*.

Le centre de gravité concourt au tonus d'action lorsque l'on combine gestion du

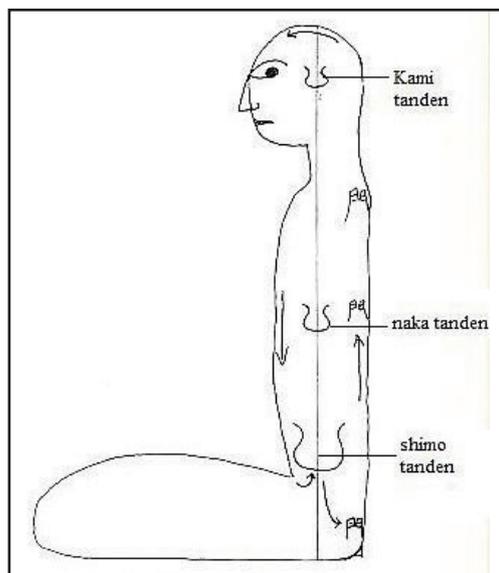


Figure n°5 : seika tanden

poids et mobilité. Il participe à la vitalité profonde de la posture, le *shisei*. Il assure à la fois l'ancrage dans le sol de la posture érigée, le développement de la coordination et son expression dans les trois plans de l'espace. Lorsqu'il est mobilisé, il unifie et intègre les forces opposées nécessaires à une action pleine et orientée.

Ce dispositif particulier d'un équilibre dynamique qui fluctue autour d'un point en déplacement constant a non seulement des applications dans les pratiques martiales, il trouve aussi des applications dans les thérapies manuelles, il est bien connu des ostéopathes⁸ sous le terme de fulcrum⁹. Il permet également d'éclairer le fonctionnement des centres énergétiques des traditions orientales. ☯

**Anne Ducouret 5e dan
Ann Jyou Kan Dojo, Paris
Birankai France**

⁷ Le Grand dorsal : origines processus épineux de TVII à LV, du sacrum, crête iliaque, 10^e et 12^e côtes se termine au niveau de la coulisse bicipitale de l'humérus.

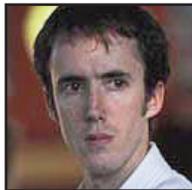
⁸ Ostéopathie : thérapie manuelle fondée par A.T. Still (1828-1919) utilisant les ressources physiologiques du corps pour évaluer et l'état de santé.

⁹ Fulcrum : terme latin qui signifie « point d'appui », utilisé à partir de 1948 par W.G. Sutherland fondateur de l'ostéopathie crânienne (1873-1954).

Séminaire à Berne

Florent Liardet découvre la force tranquille et la pure puissance de Jenny Flower Sensei, le In-Yô

A peine saisie, elle me projette au sol, retournant mon bras comme un roseau qu'on plie. Je ne l'ai même pas vu bouger. Le Yonkyo qu'elle m'inflige me donne l'impression que mon cubitus et mon radius se plient, une douleur fulgurante m'irradie.



Florent Liardet

La pression de ses doigts resta imprimée dans ma chair plusieurs jours durant, lors de mon premier stage international en juillet 2005 à Uzès. Pourtant malgré la puissance ressentie chez Jenny Flower Sensei, à aucun moment je ne crains d'être blessé. Mon niveau de tout débutant d'alors était pris en compte et la puissance appliquée contre moi était certes impressionnante mais juste.

Je n'ai plus revu Jenny Flower Sensei, jusqu'au stage du Birankai suisse qui se déroula du 18 au 20 octobre 2013 au Sakura Dojo à Berne. Accueillie par Barbara Imoden Sensei, la quarantaine

de pratiquants présents ce jour-là eut la chance de découvrir ou redécouvrir un aikido aussi souple que puissant. Illustrant pour moi le Yin Yang des chinois ou In-Yô japonais.

Alors qu'en calligraphie « c'est dans le rythme harmonieux des traits forts et des déliés délicats que s'exprime l'harmonie du Yin et du Yang, en budo, le mouvement souple précède et succède au mouvement puissant » (Pascal Krieger, *Ten Jin Chi*, 2005).

Les pratiquants débutants – souvent les hommes plus que les femmes – développent leur penchant Yang et ont de la peine à passer du trait plein au délié. La force s'accumule et fini en blocage.

La puissance et la force physique sont encore trop souvent érigées en valeurs positives dans nos sociétés modernes. On a tendance à oublier l'existence et l'importance d'antagonistes : plein et vide, vie et mort, beauté et laideur, jeunesse et vieillesse, etc. L'aikido est en ce sens un bon moyen de se rappeler l'importance de ne pas rechercher l'un et nier l'autre.

Comme pour appuyer mon propos, Flower Sensei publie au moment où j'écris ces lignes, une vidéo où Okamoto Yoko Sensei insiste sur l'alternance entre force et laisser aller. Créer une tension puis la relâcher permet de creuser un vide dans lequel Uke tombera pour reprendre les mots de Daniel Brunner Shihan également présent lors de ce séminaire.

Le stage de Berne a été d'une grande richesse et d'une grande intensité. Nombreux furent les participants, mêmes avancés, qui avouèrent avoir été marqués par cette alternance de tranquillité et de puissance pure avec laquelle Jenny Flower Sensei semblait jouer. Ce fut une pratique enrichissante et inspirante pour nous tous. ☯

Florent Liardet 2e dan
Ryu Seki Kai Aïki Dojo, Lausanne
Birankai Switzerland



Photo: Dannie Jost

BIRANKAI POLSKA VOUS INVITE AU :

Camp d'été d'Aikido 2014 du Birankai Europe

26 JUILLET - 2 AOÛT 2014, WROCLAW, POLOGNE

Lieu: Sportowa Hala Wielofunkcyjna AWF, ul. Paderewskiego 35, Wrocław, Pologne



avec Miyamoto Tsuruzo Shihan 7e Dan so Hombu invité spécial
assisté des Shihan et Shidoïn du Birankai Europe

Coût

Camp complet - 550 PLN

Camp complet (prépaiement) - 500 PLN

Weekend & après-midi - 280 PLN

Weekend - 120 PLN

Une classe le matin - 60 PLN

Une classe l'après-midi - 40 PLN

Logement

Dortoir d'étudiants voisin (dans les locaux du centre sportif,
à 5 min. à pied du dojo) :

Chambre standard - 35 PLN / personne / nuit

Chambre supérieure - 50 PLN / personne / nuit

ou dans un autre dojo (à 20 d'autobus du lieu du Camp d'été) :

Tatami - 15 PLN / personne / nuit

Les préinscriptions sont acceptées jusqu'au 31 mai (paiement complet requis)

Weekend : 26-27 juillet

Après-midi : 26 - 1 août (sauf le mercredi après-midi 30 juillet, jour de repos)

Veillez-vous inscrire en ligne avant de payer.

Contact Information et inscriptions en ligne: <http://aikidowroclaw.com>

Mel: europcamp2014@birankai.pl

Traduction: Didier Boyet

 **Birankai**
www.birankai.pl

Birankai Europe Aikido Summer School 2014
with **Tsuruzo Miyamoto Shihan 7th Dan so Hombu**
Shihan and Shidoïn of Birankai Europe

26 July – 2 August 2014
WROCLAW POLAND

OPEN TO ALL
ORGANISATIONS AND STYLES OF AIKIDO

合気道

FOR FURTHER INFORMATIONS AND ON-LINE BOOKING www.aikidowroclaw.com



La jeune française Sophie Orivel séduite par les petits délices de l'Angleterre

C'est avec armes et bagages que 6 aikidokas du dojo Ann Jyou Kan à Paris, accompagnés de leur Sensei Anne Ducouret Shidoïn, ont traversé "The Channel" pour participer au British Birankai Residential Aikido Spring Course 2014 à Birmingham les 15 et 16 mars dernier. Ce stage "so british" s'est révélé être une succession de petits bonheurs dont beaucoup saisiront aisément - voire avec envie - les bienfaits. Voici un florilège de ces bons moments



Sophie Orivel

- **Être accueilli**
avec gentillesse et beaucoup de générosité par des pratiquants disponibles et souriants.
- **Se réchauffer**
sous les rayons d'un soleil anglais qui a brillé pendant les 2 jours, du jamais vu pour les habitués des stages à Birmingham.
- **Tenter**
de sucrer le porridge pour le rendre mangeable.
- **Boire**
une voire deux, voire trois pintes de bière au pub (plus pour certains mais ce serait indécent de l'évoquer ici).
- **Voir**
la fin du match de rugby France-Irlande et qui plus est au pub ! (on ne dira pas qu'ils sont presque sortis par la fenêtre pour y arriver).
- **Pratiquer**
avec énergie, voire beaucoup d'énergie dans un superbe dojo.
- **Profiter**
de l'enseignement de Tony Cassells Shihan, Davinder Bath Shidoïn et Anne Ducouret Shidoïn et du Comité d'enseignants avec Chris Mooney Shihan, Mark Pickering Shidoïn et Ian Grubb Shidoïn.
- **Retrouver**
le zafu de Sensei, une fois l'heure de zazen terminée...
- **Savourer**
un vrai fish & chips.
- **Ne pas manquer**
l'avion du retour.

Ce fut tellement bien que tous ont envie de revenir l'année prochaine, même si nos amis anglais ne font pas de progrès en cuisine d'ici là...

Sophie Orivel 3e kyu
Ann Jyou Kan Dojo, Paris
Birankai France

Photo: Alan Stevens



British Birankai Residential Spring Course 15-16 mars 2014, Birmingham

志
士
の
道



Photos: Alan Stevens

Le cours des débutants au dojo de Cocks Moors Woods dépasse toutes les attentes

Paul Hull nous explique

Au début de cette année, Pickering

Sensei a décidé d'ouvrir un cours d'Aikido pour débutants. Ce



Paul Hull

cours spécial a lieu le jeudi soir, parallèlement au cours normal. Tout en assurant le contrôle du contenu et de la structure du cours, Pickering Sensei m'en a confié la direction. À notre grande surprise, tous nos espoirs ont été dépassés. Nous pensions que nous n'aurions que quelques élèves plus ou moins sérieux mais nous nous sommes retrouvés dès le début avec une première classe bien fournie de cinq débutants vite rejoints par un sixième. Deux de ces élèves doivent présenter leur premier passage de grade l'été prochain, deux autres un peu plus tard, alors que trois d'entre eux souhaitent participer à leur premier stage en avril. Certes le nombre des participants au cours varie d'une semaine à l'autre mais il y a toujours au moins une dizaine d'élèves sur le tapis.

Le cours consacré aux principes de base de l'Aikido dure 45 minutes, puis les élèves sont invités à rejoindre le cours principal conduit par Pickering Sensei pour les 15 minutes suivantes avant de revenir au groupe des débutants pour un cours d'armes d'une heure. Cette structure s'est également avérée parfaite pour certains élèves plus avancés qui souffrent de blessures demandant un entraînement moins éprouvant. Plutôt que d'assister au cours normal en spectateur, ils peuvent se joindre au cours des débutants et partager leur savoir technique. Ce cours s'est, jusqu'à présent avéré un succès et présage favorablement de l'avenir.

Souhaitons-lui longue vie ! ☺

Paul Hull 1er dan
Cocks Moors Woods, Central
Aikikai
Birankai Royaume-Uni

Traduction: Didier Boyet



Anna Jigoulina (uke) et Eddie McCalla, cours au CMW Aikido, avril 2014



Cours au Cocks Moors Woods Aikido, avril 2014

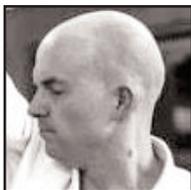
Photos: Stuart Lovering

Un reportage de Martin Giannini

Techniques de base et harmonie lyrique, atouts du succès international du stage de Wrocław



L'enthousiasme était à son comble à



Martin Giannini

Wrocław où Horii Sensei était invité à diriger un stage de 4 sessions réparties sur les 3 journées des 25 au 27 octobre 2013. Il s'agissait de sa deuxième visite à Wrocław, premier pas vers un événement que espérons annuel puisque nous l'accueillerons de nouveau à l'automne 2014.

Les 4 sessions du stage incluaient des cours d'Aiki-Ken et de Jo, un travail des Kumitachi (pratique du sabre avec un partenaire), et bien sûr des séances d'Aikido. Les participants ont pu noter qu'Horii Sensei enseigne de manière claire et limpide, selon une méthodologie bien conçue. Il fait montre d'une grande présence sur le tapis et accorde son attention à tous et à toutes, quel que soit leur niveau. Il n'a pas hésité à travailler et même à démontrer plusieurs techniques avec des enfants. Pendant



Photo Sylwia Nowak

ce stage, Horii Sensei a mis l'accent sur les principes fondamentaux de l'Aikido, l'importance du contact pendant la pratique, du concept d'extension du mouvement et le non recours à la force musculaire.

Le stage a été un succès en particulier avec un grand nombre de participants venus de l'étranger, notamment de Tchéquie, de Grande-Bretagne, de

France, d'Espagne, d'Irlande et d'autres appartenant aux divers organismes polonais d'Aikido comme la Fédération Polonaise d'Aikido.

Nous avons passé plusieurs soirées ensemble, y compris une dernière et longue soirée autour de tables bien servies qui s'est terminée en chansons. À cette occasion, nous avons découvert l'intérêt que Horii Sensei porte à l'opéra, une passion qu'il nous a révélée par un récital de ses airs favoris en italien, en espagnol, en japonais et en anglais.

Horii Sensei a également saisi l'occasion de son voyage en Pologne pour se recueillir devant un monument dédié aux victimes de l'Holocauste et il nous a rappelé qu'il était important de bien connaître notre histoire collective de sorte que les horreurs de la 2e Guerre Mondiale ne se reproduisent plus jamais.

Martin Giannini 2e dan
Wrocław Aikikai
Birankai Pologne

Traduction: Didier Boyet



Photo Sylwia Nowak



Photo: Magorzata Śmierczalska

Arthur Lockyear se souvient Son premier Stage d'été il y a plus de 40 ans et un hommage à Billy Coyle, "un grand guerrier écossais"

Le premier Stage d'été auquel j'ai participé remonte à août 1970, presque un après ma rencontre avec Chiba Sensei. Le Stage se déroulait dans le Sunderland où, en l'honneur de cet événement d'importance, nous nous étions tous préparé avec enthousiasme et avions nettoyé le dojo à fond.



Arthur Lockyear

Pour notre plus grand plaisir, ce Stage était dirigé par trois maîtres d'Aikido : Masahiro Nakazono Sensei 6e Dan qui, à l'époque, résidait en France et était l'un des anciens disciples d'O-Sensei les plus âgés (51 ans me semblait alors un âge canonique, mais j'ai beaucoup changé d'opinion depuis !), un tout jeune Takeji Tomita Sensei, alors 4e Dan, uchi-deshi émérite de Morihiro Saito Sensei et résident de la ville de Stockholm où il demeure toujours, et bien sûr Chiba Sensei.

Pour un jeune, fraîchement promu 4e Kyu comme moi, s'entraîner sous la direction de tels Maîtres et aux côtés de nombreuses ceintures noires et futures ceintures noires venues de tout le pays était une chance inouïe. À l'occasion de ce Stage d'été j'ai pu, en effet, faire la connaissance de plusieurs Aikidoka connus, notamment Billy Coyle de Glasgow (à mon avis l'un des grands de l'Aikido britannique), Mick Holloway, Margaret Hughes, Jean Hill, Steve Beecham, Andreas Theofanis, Norberto Chiesa et Marian Mucha de l'Aikikai de

Lancashire.

La première classe avait lieu le samedi, en fin d'après-midi, après l'arrivée de tous les participants dans un Sunderland ensoleillé, les vestiaires, le dojo et la réception encombrés de stagiaires dans leur keikogi.

L'atmosphère était électrique et animée de conversations où se mêlaient les accents de presque toutes les régions de la Grande-Bretagne – moi-même n'ayant pas d'accent particulier, je fus peut être un des seuls à le remarquer !

Les stagiaires ayant pris place sur le grand tatami du dojo principal, le stage allait commencer avec l'arrivée de M. Logan, à l'époque Président de l'Aikikai de Grande-Bretagne, vêtu d'un hakama blanc. Tout ce dont je me souviens de ce moment est un de mes voisins chantonnant '*sotto voce*' le célèbre cantique 'Les anges dans nos campagnes' ! Pas très respectueux, j'en conviens, mais hilarant à cet instant précis. Le cours se déroula sous la direction de l'un de mes premiers professeurs, l'inimitable et très martial Pat Butler. Nakazono Sensei fit son entrée peu après et fut présenté par Chiba Sensei. Ayant remercié Chiba Sensei, Nakazono Sensei se lança dans un discours assez long durant lequel une partie du plafond de ce vieux bâtiment s'effondra. Gardant tout son flegme de vieux soldat et de vieux combattant, Nakazono Sensei nous exhorta aussitôt de diriger notre "ki" vers le haut afin de soutenir le plafond défaillant. Mon premier stage d'été venait de commencer.

autre planète. Mais j'avais compris que le fond de son enseignement, en termes de pratique, était de ne pas copier bêtement ce que faisaient les autres mais de tenter de bouger naturellement.

J'ai encore clairement à l'esprit deux impressions de ce premier Stage d'été : je me souviens très bien d'avoir servi d'uke à Chiba Sensei pendant toute la durée d'une classe et également d'avoir découvert un monde nouveau en observant Tomita Sensei officier comme assistant de Nakazono Sensei.

Si ma mémoire ne me fait pas défaut, les cours de la troisième journée du Stage d'été avaient été organisés en deux groupes : 2e kyu et au-dessus dans le grand dojo sous la direction de Nakazono Sensei et 3e kyu et en-dessous sous la direction de Chiba Sensei. Les deux heures de cours dirigées par Chiba Sensei furent entièrement consacrées au travail d'Ikkyo en réponse à divers formes d'attaque. À la fin de cette session, mon corps n'était plus qu'un tas de chiffons aux coudes ensanglantés au grand amusement des élèves plus avancés je dois dire ! Mais peu m'importait tant j'étais fier d'avoir été choisi par Chiba Sensei alors que je ne pratiquais que depuis un an et ne possédais que le grade de 4e kyu.

Tomita Sensei qui n'enseignait pas mais tenait le rôle d'assistant de Nakazono Sensei me fit, et ce dut être également le cas des autres jeunes pratiquants, une très forte impression. Quand Nakazono Sensei interrompait le cours pour donner une explication, ce qui arrivait assez fréquemment, Tomita se plaçait immédiatement sur le côté, en position de seiza impeccable, près à réagir immédiatement et quand Nakazono Sensei faisait appel à lui il saluait avec élégance et répondait d'un retentissant "Hai Sensei" ! Après chaque cours, il revenait dans le dojo pour plier le hakama de Nakazono Sensei. Cette rigoureuse démonstration d'étiquette fit grosse impression sur moi et eut j'en suis sûr une grande influence par la suite sur mon comportement auprès de Chiba Sensei et de mon très respecté professeur local Ron Myers Sensei. Si un tel comportement est aujourd'hui le



Chiba Sensei avec Arthur Lockyear (uke), London Aikikai Dojo, Chiswick, 1971

L'Aikido et la philosophie de Nakazono Sensei devaient s'avérer deux notions hors de portée de compréhension de la plupart sinon de toutes les ceintures noires présentes et j'avais pour ma part l'impression qu'il venait d'une

protocole normal observé dans les dojos d'Aikido, ce n'était certainement pas le cas en 1970 et je dois rendre hommage au bel exemple donné par Tomita Sensei. N'étant pas particulièrement du genre timide, je n'hésitais pas à saisir toutes les occasions de parler avec Tomita qui s'avéra très poli et très serviable. Au cours de l'une de ces brèves conversations je m'étais enquis de l'application de nikkyo depuis un contact par l'épaule. Tout en appliquant son poids sur mon poignet en semblant me saluer de la tête il s'expliqua :

'Quand vous appliquez nikkyo vous devez vous excuser !' Je me souviens d'avoir pensé (alors même que je m'écrasais au sol) que c'était un conseil que je ne n'étais pas près d'oublier ! En même temps qu'il assurait un rôle d'assistant auprès de Nakazono Sensei, Tomita retrouvait Chiba Sensei pour des séances d'entraînement privées. Quelle ne fut pas notre surprise quand Chiba Sensei remercia Tomita devant tous les pratiquants du Stage d'été pour son enseignement et ses conseils dans la pratique des armes, et je commençai alors à me demander qui était réellement Tomita. Né en février 1942 à Hamamatsu dans la préfecture de Shizuoka, Takeji Tomita venait d'une famille de pratiquants d'Aikido mais ambitionnait de se consacrer au Karate. Il s'inscrivit pourtant au club d'Aikido de son université et c'est dans le cours de cette période de sa vie qu'il se rendit dans le haut lieu de l'Aikido, à Iwama, où il rencontra O-Sensei pour la première fois. Il me décrit cette rencontre en 1991 dans ces termes mêmes :

'La première fois que j'ai vu O-Sensei j'ai immédiatement compris que j'étais en présence de quelqu'un d'exceptionnel. O-Sensei a été le sujet d'un très grand nombre d'articles et d'études tant il est vrai qu'il était un homme tout à fait extraordinaire. De petite taille mais très vif, doté d'un regard perçant, il était toujours impeccablement vêtu de son kimono et arborait une barbe magnifique. Je me souviens très bien comment son regard, doux et très présent alors qu'il observait le cours, se transformait soudain quand il enseignait. Ses yeux prenaient une luminosité comme je n'avais encore jamais vue et que je n'ai plus jamais vue chez personne. O-Sensei était alors au zénith de sa vie au début des années 60 et il faisait l'admiration de tous. Maître incontesté de l'Aikido, son autorité ne

pouvait être remise en question par quiconque.'

Le peu que nous avons pu voir du travail aux armes de Tomita était très intéressant et je notai qu'il commençait souvent ses entrées par de petits sauts en même temps qu'il abattait son sabre. Ce n'est que plus tard, en visionnant des films anciens d'O-Sensei, que j'ai pu en expliquer l'origine.

Durant ce Stage d'été une controverse à propos de Billy Coyle Sensei failli virer à l'incident diplomatique majeur. Billy (qui était le premier professeur de vétérans comme Joe Curran et le regretté George Girvan) avait été élevé au grade de Shodan par Masamichi Noro Sensei en 1969 à l'occasion d'un séminaire en Grande-Bretagne, une promotion qui allait à l'encontre des règles de la Fondation Aikikai et il lui fut donc demandé d'enlever son hakama et sa ceinture noire. Les élèves de Billy exprimèrent aussitôt leur mécontentement devant l'insulte faite et menacèrent de quitter immédiatement le Stage en guise de protestation. J'ai eu l'occasion d'interviewer Billy en 1994 pour le magazine 'Fighting Arts International' de Terry O'Neill et voici ce qu'il avait à dire au sujet de cet incident :

'Billy, quand avez-vous rencontré Chiba Sensei pour la première fois ?

C'était en 1970, à l'occasion du Stage d'été de Sunderland. Je suis le premier Écossais à être passé instantanément de ceinture noire à ceinture blanche !

En effet, je m'en souviens très bien...

Et je dois dire que j'avais été très choqué à l'époque. Ce n'était pas ma place de critiquer la décision de Chiba Sensei ou de Nakazono Sensei bien entendu, mais je n'ai pu qu'admirer la grâce avec laquelle vous vous êtes plié à cette décision.

À vrai dire, j'ai accepté la situation comme une leçon plutôt qu'une humiliation. J'étais très sincère dans ma quête de l'Aikido et cet homme était tout à fait extraordinaire. Il avait exactement ce que je cherchais. Il aurait pu me dire tout ce qu'il voulait je n'aurais jamais décroché. D'ailleurs je suis devenu par la suite son élève et peu de temps après j'ai été promu ceinture noire.

Au grade de 1er Dan ?

Non, 2e Dan ! Il m'avait rétrogradé d'un rang pour m'élever de deux. Avant de rencontrer Chiba Sensei nous pratiquions l'Aikido de manière gentille et agréable, sans réelle confrontation. Mais quand Chiba Sensei est arrivé, boom !, tout a

soudain changé. Brusquement tout était peine et douleur, tout était remise en question et confrontation !'



**Billy Coyle
1939-2011**

Plusieurs années plus tard, Billy me raconta comment il avait abordé Nakazono Sensei pour lui demander conseil à propos de l'Aikido en général. Le grand maître lui proposa de se présenter au dojo, le lendemain matin, accompagné de ses élèves, avant le premier cours. Il lui enseignerait alors le secret d'un bon Aikido. Billy se présenta donc au dojo à l'heure dite, accompagné de ses élèves, mais aucune trace de Nakazono Sensei. Ils commencèrent donc à s'entraîner de la manière très particulière qui est celle des Écossais. Puis, quand Nakazono Sensei fit son entrée dans le dojo, sa présence redoubla l'énergie et l'enthousiasme des pratiquants jusqu'à ce qu'enfin Nakazono Sensei se décide à parler. Coyle Sensei et ses élèves, suant abondamment, se regroupèrent autour de Nakazono Sensei, curieux de ce qu'ils allaient entendre et s'appêtant avec curiosité à recevoir le message secret de l'Aikido que le maître leur délivra par ces mots :

'C'est ainsi que vous devez pratiquer tous les jours !'

Billy Coyle faisait partie de ces grands aikidoka, humaniste aux pieds sur terre dans la vie professionnelle, artiste à part entière, un homme dont la pratique de l'aikido s'intégrait dans le contexte plus élargi des Budo, musicien de talent, homme d'humour et plus que tout homme doué d'une force de caractère et d'un altruisme suffisants pour accepter d'être rétrogradé et néanmoins continuer à s'engager, à progresser et à apprendre en toute humilité, réelle incarnation de la devise 'Aucto Splendore Resurgo' (I rise again with increased splendour! / Je me relève dans une splendeur accrue). Un vrai gentilhomme et grand guerrier écossais d'Aikido !

Dans le numéro prochain, je parlerai de mon deuxième Stage d'été à l'Aikikai de Londres de Chiswick en 1971. Une semaine inoubliable !

**Arthur Lockyear 5e Dan
North East Aikikai, Durham City
août 2013**

Traduction: Didier Boyet

Jack Arnold 7e Dan Shihan 1929–2013

John Edward 'Jack' Arnold, 7e dan, shihan, s'est éteint tôt le matin du mardi 5 novembre 2013, dans sa maison de Burbank en



Tim Sullivan

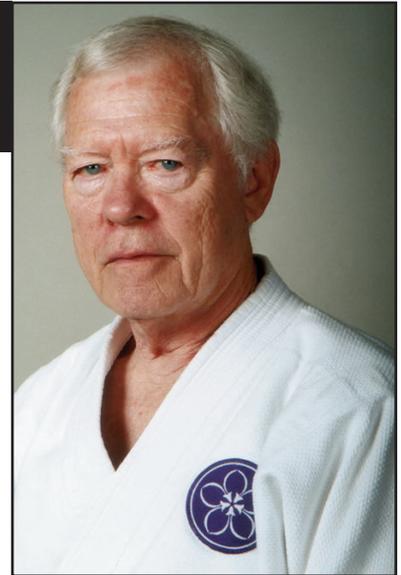
Californie, entouré de sa femme Mélinda et d'un grand nombre de ses élèves. Âgé de 84 ans, il aura marqué de manière indélébile le monde de l'Aikido et celui de la musique.

J'ai rencontré Arnold Sensei pour la première fois en 2007 alors que je me trouvais à Los Angeles à l'occasion d'un court voyage professionnel. Il m'accueillit dans son dojo avec un grand enthousiasme et une grande courtoisie à l'ancienne. Il refusa tout net tout paiement pour les cours que je souhaitais suivre me disant : "Les élèves de Chris Mooney de passage à Burbank sont toujours les bienvenus dans mon dojo. Je sais qu'il en est de même de son côté." Arnold Sensei et Mooney Sensei s'étaient rencontrés une première fois au début des années 90 puis à nouveau en 2006, au Japon, à l'occasion de l'accréditation des shihans de Birankai par Moriteru Ueshiba Doshu et

ils s'étaient, semble-t-il, entendus comme larrons en foire. Lors de ma première visite en 2007, j'eus le plaisir de passer plusieurs heures à converser avec Arnold Sensei et j'ai alors commencé à percevoir l'expérience phénoménale que cet homme possédait tant dans les arts martiaux que dans la musique et dans la vie.

La mère de Jack étant pianiste, il développa très vite un intérêt pour la musique et fit ses débuts professionnels en mai 1942 quand il fut engagé par un orchestre en mal de batteur, presque tous mobilisés du fait de la Deuxième Guerre Mondiale, même si le bassiste de l'orchestre devait signaler à cette jeune recrue à peine âgée de 12 ans quand exactement frapper les cymbales ! Jack fut lui aussi mobilisé par l'armée américaine, lors de la guerre de Corée, mais il échappa au front pour se retrouva en Allemagne dans l'orchestre de la 14e Division d'Infanterie basée à Frankfort. Une fois son service militaire terminé, service au cours duquel il avait passé de nombreux week-ends musicaux à Paris, il avait décidé de ne pas retourner à son ancienne vie de province. Profitant des contacts qu'il avait noués pendant sa vie musicale dans l'armée, il commença une carrière professionnelle de musicien à New York. Une de ses priorités fut, me dit-il, d'avoir le look et l'allure de l'emploi, autrement dit perdre son accent de l'Ohio. "Je ne voulais pas qu'ils croient que je n'étais qu'un plouc de 'Uh-hiah!'"

C'est dans le New York des années 50 que Jack Arnold commence son étude des arts martiaux et obtient une ceinture noire en Judo et en Jiu-Jitsu. Dans les années 60 le monde musical commence à migrer vers Los Angeles et en 1967, Jack suit le mouvement et s'installe à LA où il commence à pratiquer l'Aikido dans le dojo de l'Aikikai de Los Angeles. En 1979, il ouvre son propre dojo, Aikido Daiwa (le terme 'Daiwa'



大和 signifie 'grande harmonie' mais se lit également Yamato, le nom original du Japon) puis en 1981, devient l'élève de Chiba Sensei qui s'est installé en Californie et c'est sur la recommandation de ce dernier qu'il est nommé septième dan en 2010 pour devenir le membre le plus gradé du Birankai après Chiba Sensei.

Comme la plupart d'entre nous le savent par leur expérience du dojo, soit en tant pratiquant soit en tant que gestionnaire, maintenir la stabilité financière d'un dojo n'est pas mince affaire. Beaucoup d'enseignants d'Aikido ont une activité supplémentaire extérieure qui leur permet de joindre les deux bouts. L'activité extérieure qu'exerçait Jack Arnold n'était en rien un 'petit boulot' : il était un maître percussionniste de renom dont le travail est toujours d'actualité : écoutez les enregistrements des *Supremes*, des *Jackson Five*, de *James Brown*, de *Marvin Gaye* ou de *Louie Bellson*, c'est Jack Arnold que vous y entendrez. S'il est assez difficile de maîtriser parfaitement un art, Jack, lui, en dominait deux. Il avait pour proche compagnon de route en Aikido et en musique Nobuo Iseri, 6e dan shihan (1936–2001) : ils s'étaient rencontrés à l'Aikikai de Los Angeles et avaient joué ensemble dans nombre de clubs de la Cité des Anges, Jack à la batterie et Nobuo au trombone. Quand Arnold Sensei apprit qu'il était promu au rang de 7e Dan, il devait déclarer : "Mon seul regret c'est que Nobuo n'est plus là pour le voir."

Plusieurs générations de pratiquants d'Aikido ont grandi sous la tutelle d'Arnold Sensei. Sa présence, secondée par son éternel bras droit Toma



Photo: Adam Cohen

Shihan Jack Arnold et Shihan Coryl Crane (uke), Southern California Yudansha Seminar at Aikido Daiwa février 2010

Rosenzweig, qui lui aussi nous a quittés en 2013, a été une constante dans les milieux de l'Aikido de Californie pendant des décennies. On les retrouvait partout, dans tous les stages, et ce depuis aussi longtemps que le plus ancien des *aikidoka* de Californie se souviennent. Tout le monde les connaissait et chacun pouvait profiter et s'enrichir de l'aide généreuse qu'ils offraient à tous les pratiquants et à l'Aikido en général. Leur influence a eu un impact dont l'effet se fera ressentir pendant longtemps encore car il existe aujourd'hui des centaines d'*aikidoka*, certains d'entre eux enseignant même au plus haut niveau, qui se sont formés sous leur tutelle. Arnold Sensei est resté actif jusqu'en mai 2013, dirigeant six classes chaque semaine à Aikido Daiwa et le dojo est toujours en activité aujourd'hui.

Je me suis installé à Los Angeles pour une plus longue de temps en 2009. J'étais heureux de pouvoir me confronter le jour aux difficultés d'un nouvel emploi et le soir aux rigueurs de la pratique à Aikido Daiwa. Quand j'ai fait la connaissance d'Arnold Sensei, son Aikido, poli par plusieurs décennies de pratique avait acquis une fluidité simple et efficace libre de toute force brute. Il nous était toujours très difficile, nous les jeunes pratiquants, d'intégrer son enseignement, son utilisation subtile du timing et de la distance. (Il disait parfois qu'il comprenait mieux l'importance du timing en Aikido en raison de sa formation de musicien, et nous aurions sans doute dû l'écouter et commencer nous-mêmes à jouer d'un instrument.) Son regard perçant ne manquait rien de ce qui se passait dans le dojo, y compris nos erreurs qu'il nous pardonnait d'ailleurs toujours avec beaucoup d'indulgence. Lorsque, et l'occasion était

rare, il avait un reproche à faire, sa manière de procéder nous encourageait plutôt à tenter de mieux faire et nous motivait pour tenter de nous améliorer et de nous faire en quelque sorte pardonner. Je suis persuadé que l'incroyable expérience de la vie qu'il avait lui permettait toujours de voir d'abord le potentiel dans chacun d'entre nous. J'ai quitté la Californie en 2012 après trois années et demie passées auprès de mon 'oncle' de ma famille d'Aikido. J'en garde un très bon et très agréable souvenir. Je sais que ces quelques années n'auraient pas été aussi gratifiantes sans Arnold Sensei et la communauté qu'il avait su créer à Aikido Daiwa.

Pour moi, Arnold Sensei est l'incarnation de la sagesse naturelle et sans prétention que confère une longue expérience de la vie et la persévérance dans les épreuves de toutes sortes. Il a su gardé toute sa vivacité jusqu'à son dernier souffle. Tous ceux qui le connaissent savent qu'il a dû faire face à nombre d'obstacles tant physiques que spirituels, nombre d'attaques politiques et bien sûr nombre de problèmes financiers inhérents à la gestion d'un dojo dans notre époque matérialiste. Personne n'aurait pu lui en vouloir d'abandonner après chacune de ces épreuves, mais jamais il ne s'est découragé. Durant mon deuxième séjour à LA, l'abandon du bâtiment abritant le dojo depuis 1997 sur le Boulevard Victory était devenu inévitable face à la forte augmentation du loyer imposée par

le propriétaire. Le dojo du Boulevard Victory était le cinquième du nombre aménagé par Arnold Sensei avec goût et qualité. Jack et ses élèves l'avaient construit de leurs propres mains et avec tout leur cœur. Dans une lettre à ses élèves les informant du sérieux de la menace qui pesait sur le dojo, il avait écrit : "Cela

me brisera le cœur si nous devons l'abandonner. Mais si c'est le cas, et bien nous construirons un sixième magnifique dojo. Nous n'avons pas d'autre choix." En 2011, après un dernier cours au cours duquel Arnold Sensei n'a pas hésité à prendre ukemi pour des enfants le dixième de son âge, c'est exactement ce que nous avons fait.

L'un des murs du bureau du dojo est orné d'une photo d'un pingouin à l'air triste. La légende dit : "Je pleurais parce que je n'avais pas de chaussures... j'ai cessé le jour où j'ai rencontré un homme qui n'avait aucune classe." Il ne fait aucun doute qu'Arnold Sensei était un homme d'une classe remarquable. En vieillissant tout en conservant un cœur de jeune homme, en étant avisé sans être cynique, Arnold Sensei a su nous donner à tous l'exemple. Il nous manquera à jamais. ☹



Chiba Sensei et Shihan Jack Arnold



Yuuki Okuda et Tim Sullivan (uke), Aikido Daiwa, 2010

**Tim Sullivan 2e dan
Ei Mei Kan, Central Aikikai
Birankai Royaume-Uni**

Traduction: Didier Boyet



NOTICE-BOARD

PROMOTIONS 2013

PAYS

BIRANKAI AUTRICHE

Jürgen Schwendinger, O Sen Kan - Aikikai Dornbirn

PROMOTION

yondan & shidoïn

DATE

mai 2013

BIRANKAI ROYAUME-UNI

Alexandra Ivanova, London Aikikai

shodan

juin 2013

Neil Thomas Forsyth, London Aikikai

shodan

juin 2013

Marcel Santiko, Ei Mei Kan, Central Aikikai

shodan

décembre 2013

James Darren McCullagh, Ei Mei Kan, Central Aikikai

nidan

avril 2013

Iain Cooper, Mei Jyu Kan, Central Aikikai

nidan

mai 2013

Paul Milburn, Ju Shin Kan, North East Aikikai

nidan & fukushidoïn

juillet 2013

Timothy John Sullivan, Ei Mei Kan, Central Aikikai

nidan

décembre 2013

BIRANKAI FRANCE

Ivan Peyron, Ann Jyou Kan, Paris

nidan

février 2014

Jean-Gabriel Massardier, Ann Jyou Kan, Paris

nidan

février 2014

Jerome Lebrun, Ann Jyou Kan, Paris

nidan

février 2014

BIRANKAI ISRAËL

Avraham Malka, A Mon Kan

nidan

janvier 2013

BIRANKAI POLOGNE

Jarosław Hajdasz, Wrocław Aikikai

shodan

mai 2013

Marcin Kula, Wrocław Aikikai

shodan

mai 2013

Katarzyna Masztalerz, Wrocław Aikikai

shodan

mai 2013

Rafał Szymczyk, Wrocław Aikikai

shodan

mai 2013

Tomasz Bielaszewski, Wrocławska Sekcja Aikido

shodan

mai 2013

Maciej Dobrzański, Wrocław Aikikai

shodan

mai 2013

Piotr Gaczyński, Wrocław Aikido Club

shodan

août 2013

Edmund Kaszewski, Wrocław Aikikai

fukushidoïn

mai 2013

BIRANKAI SUISSE

Tristan Lehmann, Ryu Seki Kaï Aïki Dojo, Lausanne

shodan

octobre 2013

Marcel Golay, Ryu Seki Kaï Aïki Dojo, Lausanne

nidan

février 2013

Florent Liardet, Ryu Seki Kaï Aïki Dojo, Lausanne

nidan

octobre 2013

Florent Liardet, Ryu Seki Kaï Aïki Dojo, Lausanne

fukushidoïn

novembre 2013