

N°46 - FEVRIER 2010

Le magazine officiel de la

**Fédération Française d'Aïkido et de Budo**

Siège Fédéral : Les Allées - 83149 BRAS - Tél. 04 98 05 22 28 - Fax 04 94 69 97 76

[www.ffab-aikido.fr](http://www.ffab-aikido.fr)



## Au sommaire...

**Infos fédérales**

**Enquête commission "Féminines"**

**Infos ENA, stages ligues et clubs...**

**Technique : Aihanmi Katate Dori - Ikkyo / Nikyo**

**Iaï, tachiaï, iaïdo, iaïjutsu... par Toshiro Suga**

**FFKT >> Une journée avec le club de Kyudo de Montpellier**

**Cercle de iaïdo >> Il y a quelques années... par M. Prouvèze**



**SIESERAGI**

# Tozando Aïkikai, le must du hakama !

Confectionné au Japon, le hakama Tozando est 100% polyester.

Légèrement brillant, il vous donne la douceur satinée du cachemire et le confort d'un très haut de gamme. Facile à plier, il résiste bien au suwari waza et garde sa tenue et ses plis.

Coutures renforcées pour usage intensif, Koshiita (dosseret) solide et souple en caoutchouc spécial.



**153€, port compris**

Si vous le souhaitez, votre hakama peut être brodé à votre nom.

Consultez la page « broderies » de notre site Internet.

クリストフパジュ  
合気道

Disponible en noir ou **bleu nuit**

En taille 23 (1m48-1m55)    taille 24 (1m56-1m60)    taille 25 (1m61-1m65)  
taille 26 (1m66-1m73)    taille 27 (1m74-1m77)    taille 28 (1m78-1m82)  
taille 29 (1m83-1m86)    taille 30 (1m87 et plus)

Lavable en machine  
à 30° maxi.

**Passez commande et payez directement sur notre site**  
**www.hakama-aikido.com**

## **BON DE COMMANDE** (photocopiable)

Je commande ..... hakama (Nbre)

taille : .....

couleur : **Bleu nuit**  **Noir**

NOM, Prénom : .....

Adresse complète : .....

Code Postal / Ville : .....

Téléphone : .....

A renvoyer  
avec votre règlement  
par chèque à :  
**MANZOKU**  
Diffusion  
8 rue des Muses  
68390 Sausheim  
Tél. 06 11 42 52 29  
**Expédition  
très rapide**

# EDITO

J'ai le plaisir de commencer cette nouvelle année sur une note optimiste et de vous informer de la progression du nombre de licences. Pour cela, je tiens à remercier vivement tous les responsables qui s'investissent au sein des clubs, des départements et des ligues.

L'arrêt des actions communes avec l'autre fédération nous a permis de reprendre, entre autres, la formation des juges « en interne » rendant le contenu de ces stages plus intéressant car, outre le fait de réserver un temps pour la formation, nous pouvons accorder un moment supplémentaire à la pratique sur le tatami.

Les passages de grade vont se dérouler prochainement, aussi je renouvelle ma demande aux juges de défendre activement notre spécificité en s'appuyant sur nos critères.

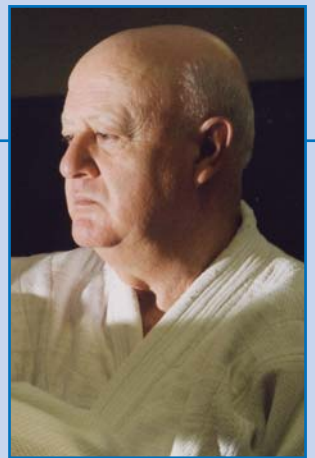
Un des temps forts de cette saison sera, je pense, la rencontre Présidents de ligue, CD, CEN, CER et invités, prévue à Lyon les 27 et 28 février, permettant ainsi aux

principaux acteurs fédéraux des moments d'échanges nécessaires à l'amélioration de notre fonctionnement.

Une innovation sera aussi, la mise en place d'un « stage intensif jeunes gradé(e)s » sur une durée de 5 jours, réservé aux pratiquants adultes, à partir du shodan jusqu'au sandan. Les Présidents de ligue pourront faire des propositions au bureau technique quant au choix des participants.

Soyez persuadés que le bureau national et le bureau technique recherchent des axes de pratique pour insuffler un dynamisme innovant au sein de notre fédération.

Que cette année 2010 permette à toutes et à tous l'accomplissement de ses vœux dans un climat serein et propice à la pratique.



**Pierre GRIMALDI, Président de la FFAB**

## C'EST À VOIR...

• **Aïki Evasion** (DVD de D. Allouis, L. Bouchareu, J.P. Moine et S. Sans)  
Infos, commandes : <http://aikido.sans.free.fr> / [serge.sans@wanadoo.fr](mailto:serge.sans@wanadoo.fr)

• **Doji, le travail de la globalité en Aïkido** (DVD de Jacques Bardet)  
• **Ken, les racines de l'Aïkido** (DVD de Toshiro Suga)  
• **Jo, le pilier de l'Aïkido** (DVD de Toshiro Suga)  
• **Les fondements de l'Aïkido** (DVD de Toshiro Suga)  
Infos, commandes : [www.masamune-store.com](http://www.masamune-store.com)

• **Aïkido - laïdo** (DVD de Jaff Raji)  
Infos, commandes : 02 99 30 13 87 (Tél. / Fax)

• **Aïkido et Ken**  
(3e DVD de Michel Bécart)  
Infos, commandes : 01 42 03 20 60 ou [info@michelbecart.com](mailto:info@michelbecart.com)  
[www.michelbecart.com](http://www.michelbecart.com)

## ERRATUM

Une erreur s'est glissée dans le Sesaragi spécial de décembre 2009 consacré à Jean-Yves Le Vourc'h : la prière indienne (page 11) a été lue, lors de la cérémonie au cimetière de Gouesnou, par **Paulette LESCOP** et non par Nathalie POISSON comme indiqué.

## aïkido commission haut niveau

### STAGE ANNUEL

Le stage annuel aura lieu du **16 au 20 juin 2010** au Shumeikan Dojo à Bras. Il est ouvert aux licenciés au moins 4ème Dan depuis 4 ans.

Les inscriptions doivent se faire **avant le 15 avril 2010**, limitées aux 30 premières réponses (cachet de la poste faisant foi).

La lettre de motivation est à adresser à l'attention de Maître TAMURA au siège fédéral (voie postale uniquement) : Fédération Française d'Aïkido et de Budo, Les Allées, 83149 BRAS. ■

**Claude PELLERIN, Responsable de la Commission Haut Niveau**

## SESERAGI

### SESERAGI N°46 - FEVRIER 2010

Dépôt légal n° 4766 - ISSN 1771-2025

Imprimé par MACON IMPRIMERIE (71)

Responsable de la publication :  
Pierre Grimaldi, Président de la FFAB

Rédacteur en chef :  
Pierre Grimaldi, Président de la FFAB

Comité de rédaction : Chantal Cardy, Michel Gillet,  
Monique Guillemard, Michel Venturelli  
Comité de  
relecture : Jean-Pierre Horrie, Dominique Massias,  
Pierre Sevin  
Maquette : A PRIORI - 03 85 90 40 30 -  
[apriori@orange.fr](mailto:apriori@orange.fr)

## Rappel des règles

Il paraît important de revenir sur les dispositions légales reprises dans les statuts fédéraux (cf article 4) et le règlement intérieur (cf article 17), pour toute personne licenciée à la F.F.A.B.

En effet, celle-ci doit, **impérativement**, être en possession du passeport fédéral validé par la photo du titulaire, le certificat médical original de non contre indication et le timbre de licence validé pour la saison en cours.

La loi rend obligatoire la production du **CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE INDICATION A LA PRATIQUE**. Il est valable 1 an. Il faut en produire un nouveau chaque saison. La licence ne peut être délivrée que sur présentation de ce certificat médical.

En aucun cas, ce document ne doit rester au club. Il doit obligatoirement figurer dans le passeport fédéral.

Le **passeport fédéral** appartient aux personnes licencié(e)s. Il doit impérativement comporter :

- la photo et les renseignements concernant l'état civil du titulaire,
- les timbres de licence validés doivent être collés, ils sont autocollants à cet effet.
- le certificat médical original de la saison en cours, soit du 1er juillet au 30 juin, qui s'il n'est pas tamponné dans la case réservée à cet effet doit être agrafé en lieu et place et non pas se trouver sur une feuille volante glissée entre 2 pages, ceci afin d'éviter de le perdre.

Devant le non-respect de ces mesures réglementaires, en cas d'accident, la responsabilité des dirigeants du club d'appartenance serait engagée. Ce document ainsi complété doit, **obligatoirement**, être présenté à l'entrée de tous les stages et autres manifestations fédérales. Dans le cas contraire, les organisateurs responsables peuvent refuser la participation de la personne pour cause de responsabilité avérée. En cas de problème ou accident les suites peuvent être lourdes de conséquences à l'égard des organisateurs responsables, aussi bien à l'échelon du club, du département et de la ligue.

De même, toute personne licenciée doit être en possession de son passeport dûment complété lors de chaque cours dispensé au sein du club d'appartenance.

Compte tenu de certains questionnements, voici le récapitulatif sur les différentes catégories de licences, proposées au sein de la FFAB hormis celles de base : adultes et enfants.

- **la licence « DIRIGEANT/ENSEIGNANT »** offre des garanties CIVIS et complémentaires. Elle est très vivement recommandée, entre autres, pour tous les enseignants, en titre ou occasionnels, rémunérés ou bénévoles, titulaires de l'A.F.P.E., du B.I.F.A., du B.F. ou du B.E.. Elle ouvre droit à une carte permettant la gratuité des stages nationaux dirigés par TAMURA Senseï, des stages nationaux enseignants qui se déroulent sur 3 jours.

- **La licence « ETRANGER »** pour la somme modique de 3.50€ par personne, permet de bénéficier des garanties valables sur le territoire au cours de la pratique occasionnelle des pratiquants résidents à l'étranger. Cette « licence » est valable sur une saison. Elle ne peut être prise en compte pour les passages de grades.

De plus, sont proposées des « **SEANCES POUR DES COURS D'ESSAI** » permettant d'envisager que les personnes intéressées puissent participer au cours avant de contracter une licence. Chaque séance coûte 2€.

Pour toutes ces catégories, les documents nécessaires sont disponibles auprès du siège fédéral sur simple demande. ■

## ZOOM

### ■ Droit à l'image

L'article 226-1 du code pénal prévoit une peine d'emprisonnement et d'amende lorsque l'on porte atteinte à l'intimité de la vie privée d'autrui en fixant, enregistrant ou transmettant sans le consentement de celle-ci, l'image d'une personne se trouvant dans un lieu privé.

Veuillez toujours indiquer l'usage futur des photos que vous réalisez et vous assurer le cas échéant de l'accord des intéressés.

**Le département Communication**

### Enquête « Féminines »

### du stage national en Pays de la Loire à Coulaines

L'existence d'une commission des féminines au sein de notre fédération d'aïkido reste assez complexe à objectiver dans le contexte sportif habituel. L'aïkido propose une pratique sans catégorie. La discipline pose le postulat de l'impossible choix de la nature de l'adversaire lors d'un hypothétique combat. Le conflit – substrat de l'art martial – s'inscrit dans une société où l'humain est pluriel avec entre autres variables, la mixité.

Même s'il n'existe pas d'aïkido féminin en tant que tel, proposer une réflexion différenciée n'est pas dénué de sens. L'accès initial à l'art martial reste incertain pour le public féminin, et devenue pratiquante, la licenciée exprime des singularités qu'il convient de prendre en compte pour conforter sa motivation vis à vis de la discipline. Nous tenions beaucoup à conduire une enquête pour identifier ces leviers. Aussi, nous avons décidé d'articuler le stage de la saison dernière sur trois axes : pratique de l'aïkido, échange en réunion et interview au moyen d'un questionnaire.

Le traitement de l'enquête a précisé les points suivants. La population féminine présente au stage se situe dans la quarantaine. De fait, c'est une population dégagée des contingences familiales en ce qui concerne les enfants en bas âge. La question de la disponibilité est signalée à plusieurs reprises ; emploi du temps à répartir entre activité professionnelle et familiale principalement. Près de 45% des pratiquantes nous informe d'un arrêt temporaire dans leur pratique.

La représentation des participantes peu gradées (6 à 4ème kyu) au stage est importante ; il faut attendre des titulaires du 1er dan pour retrouver un fort niveau de présence. Ce public très débutant est assez inhabituel; on peut émettre l'hypothèse que l'intitulé stage « féminines » a rassuré des licenciées qui ordinairement craignent, à tort ou à raison, ce type de pratique. Que ce stage soit co-animé par des experts dont une femme génère une forte motivation. Les pratiquantes souhaitent avoir plus fréquemment des intervenantes femmes. La validation sur le passeport arrive en dernier lieu même si 42% des pratiquantes envisagent de présenter un grade la saison prochaine.

Bien-être et entretien du corps sont des aspects importants pour la pratiquante d'aïkido, plus de la moitié suivent deux cours par semaine, et 45% déclare faire une autre activité physique en plus de la pratique de l'art martial.

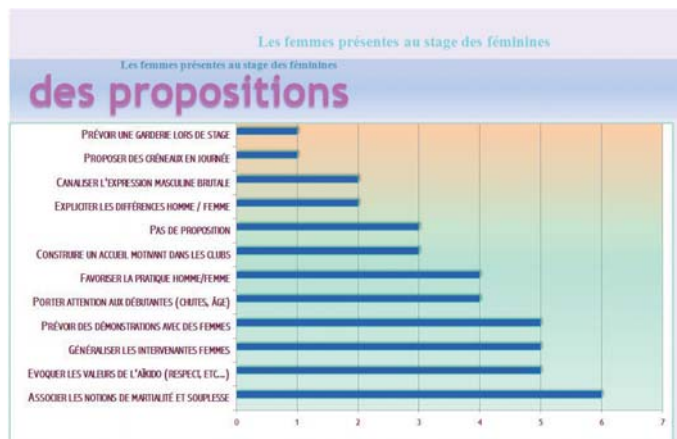
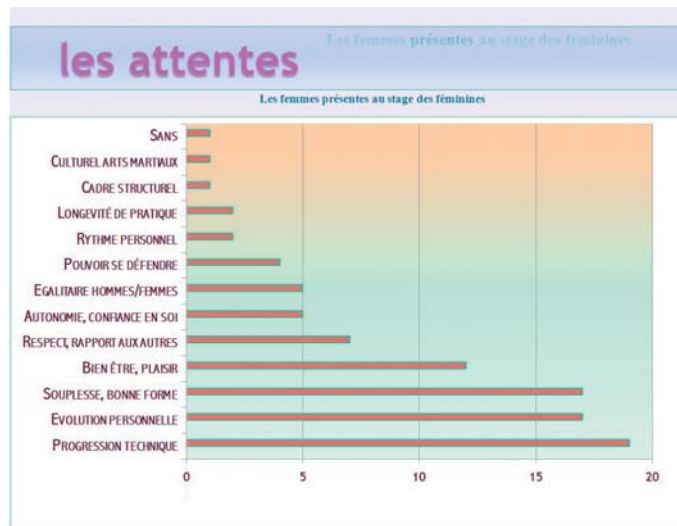
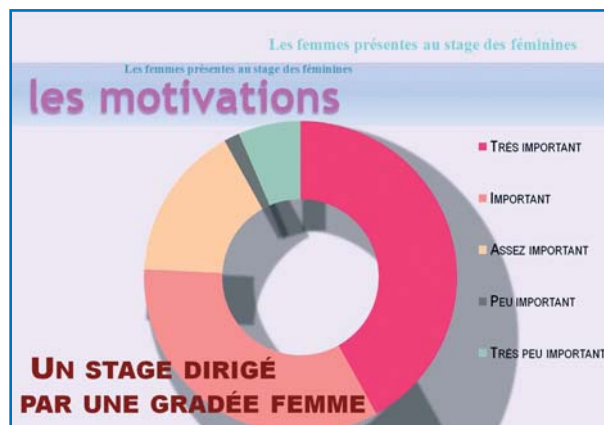
Au sein des bureaux d'associations, les femmes sont représentées à parts égales dans les différents postes administratifs. Pour assurer les fonctions d'enseignement, elles sont plutôt titulaires d'un brevet fédéral d'aïkido. L'idée selon laquelle elles s'occupent prioritairement d'un public enfant se révèle inexact.

Leurs attentes vis-à-vis de l'aïkido s'inscrivent dans un désir d'évolution élargie tant au niveau technique que personnelle. Toutefois un frein évoqué dans la pratique vient de certaines attitudes masculines : expression physique non contenue, relationnel sélectif...

Banaliser la présence des femmes lors d'évènement comme celui-ci ou lors de démonstrations est une proposition féminine redondante. Parallèlement, il convient de communiquer sur les valeurs de l'aïkido comme art martial : un esprit et un corps aiguisé mais aussi calme et

détendu. De là naît une confiance en soi, l'autre devient alors un partenaire et non plus un adversaire.

**Marie Christine VERNE**  
Commission des Féminines



### Aihanmi Katate Dori Ikkyo

*omote*



1



2



3



4



5



6

L'attaque *aihanmi katate dori* consiste en une saisie du poignet opposé (main droite-poignet droit) qui avait pour but, à l'origine, d'empêcher l'adversaire de dégainer son sabre. Les techniques réalisées sur *aihanmi katate dori*, mettent en évidence la présence d'une ligne centrale (*seichusen*) axée sur le *seika tanden* à partir de laquelle s'opère le travail de déséquilibre de l'autre. Dans la technique *ikkyo*, *Tori* peut alors, en distribuant ses appuis, lever les mains dans l'axe central sans aucun effort (photos 1 et 2) et sans que cela aboutisse forcément à un déplacement spectaculaire. Le déséquilibre de *Uke* est alors réalisé à partir d'une avancée naturelle du corps (photo 3) que concrétise une pression exercée sur le coude et accompagnée d'une position avancée de l'avant bras caractérisant *ikkyo* (photo 4). L'ultime phase de déséquilibre est manifestée au sol par le placement des genoux (photo 5) et conduit naturellement à l'immobilisation (photo 6).

*ura*



1



2



3



4

Dans *ikkyo ura*, le déséquilibre demeure le même au départ, la différence la plus intéressante est montrée par la photo 2 :

- placement particulier du pied gauche à la hauteur du pied droit de *Uke*,
- travail naturel de circulation de l'énergie par la respiration (*kokyu ryoku*).

# aikido

technique

## *Aihanmi Katate Dori Nikyo*

*omote*



1



2



3



4



5 ▲▼



6 ▲▼

*ura*



1



2



3



4



5



6 ▲▼

*Extrait du Livre  
AIKIDO TECHNIQUE TOME 1  
>> tachiwaza pp. 72/73*

édité par la FFAB - 26 €  
Photos René BONNARDEL  
Disponible auprès du secrétariat de la FFAB  
Tél. 04 98 05 22 28

## Infos sur la commission jeunes

par Jean-Pierre Pigeau

### 1. La commission :

Coordonnateur : J-P Pigeau - Rapporteur : R.Duffours  
B.Armand, F.Cast, A.Barbas, X.Boucher, B.Si Guesmi, A.Soarès,  
G.Féménias, E.Lamali, T.Le Vourc'h, X.Dufau

### 2. Les priorités actuelles :

Les jeunes : enfants, ados... nous placent au cœur de l'éducation, des valeurs à transmettre, d'un questionnement de fond sur la pratique et la nature humaine. Pour répondre à ces exigences, et devant le développement croissant des effectifs jeunes, nous souhaitons donner plus d'importance :

- à la formation des enseignants « débutants », des assistants
- au travail de recherche et d'expérimentation avec les enseignants.

Nous avons pour cette saison 2009/2010, 4 stages nationaux encadrés par les techniciens missionnés, et l'orientation de ces stages va dans le sens de ces priorités :

- travail entre les enseignants et assistants : importance de recenser les problèmes, d'échanger, de pratiquer ensemble, recherche de méthodes
- travailler avec les jeunes : animation de cours :
  - par les + expérimentés
  - et ceux qui se destinent à l'enseignement ou qui préparent un BF, BE ou futur diplôme. Ces mises en situation permettent d'avoir un retour, une évaluation.

Nous souhaiterions à terme que les candidats préparant un diplôme, participent à ces stages pour valider leur cursus de formation sachant qu'aujourd'hui un pratiquant peut obtenir son BE ou BF sans avoir fait une approche auprès des publics jeunes : l'épreuve est envisagée mais ne fait pas partie de l'examen.

### Au delà de la formation...

des obligations (diplômes...), nous souhaitons créer entre les enseignants un travail de concertation, d'échanges, d'expérimentation. Cette démarche est déjà relayée dans quelques écoles des cadres et nous souhaitons que cet effort se poursuive.

### 3. L'Aïkido dans le milieu scolaire :

De plus en plus de liens s'établissent avec l'éducation nationale. L'Aïkido rentre dans le milieu scolaire et fait partie dans certains établissements d'enseignement obligatoire. Ces initiatives viennent d'enseignants d'Aïkido exerçant déjà en tant que professeur des écoles ou qui ont fait la démarche vers les établissements. Ces ouvertures sont importantes pour la promotion de notre discipline mais l'accès au milieu scolaire nécessite impérativement un brevet d'état.

### Quelques informations :

Dans le cadre d'un « accompagnement éducatif » organisé par les écoles, il est possible de créer des ateliers Aïkido après la classe pendant le temps de l'étude (type Ateliers Bleus sur Paris).

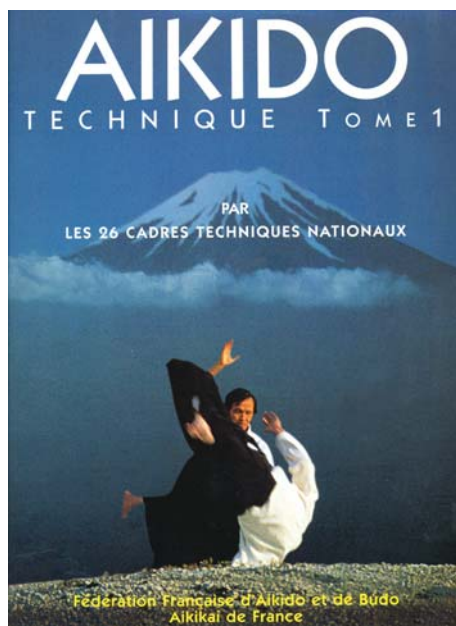
Les enseignants intéressés doivent se faire connaître auprès des Inspections de l'Education Nationale ou directement dans les écoles publiques ou privées.

Pour les enseignants qui sont professeurs des écoles, ils peuvent intégrer l'aïkido en lien avec les programmes officiels.

### Demande d'information sur les projets réalisés :

Nous souhaiterions que les enseignants qui ont réalisé des projets dans les écoles ou autres structures puissent nous en faire part, de manière à recenser les différentes expériences, et donner par la suite une information pour ceux qui sont intéressés. Vous pouvez transmettre ces éléments au siège fédéral. ■

Jean-Pierre PIGEAU



## Un livre, toutes les techniques, du début à la ceinture noire...

- Pour la première fois dans l'histoire, 26 spécialistes de haut niveau rassemblent leurs compétences dans un ouvrage qui au travers de 1600 photos, dévoile les techniques fondamentales de l'Aïkido. En filigrane apparaît le génie créateur de celui qui inspire et dirige cette équipe au sein de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo, Aïkikai de France, Maître Tamura, 8<sup>ème</sup> DAN de l'Aïkikai de Tokyo, responsable de la diffusion de l'Aïkido en Europe.
- 224 pages - format 24 x 32 cm - Papier couché 150g - Plus de 1600 photos - Couverture couleur.

26 € - Photos René BONNARDEL

Disponible auprès du secrétariat de la FFAB - Tél. 04 98 05 22 28



### *Intervention au centre pénitencier de NANTES*

*par Eric Martin*

**E**n toute modestie, je me permets de livrer une expérience peu habituelle dans notre région (PDL). Dans le but d'améliorer les conditions de vie dans les centres pénitenciers, le ministère de la justice a sollicité par l'intermédiaire du CDOS différentes associations pour des initiations sportives et culturelles.

Le Comité Départemental 44 (Christian SEGUILLON) a répondu à cette demande pour intervenir au centre pénitencier de NANTES. Gilles JEROME, Président de Ligue, a apporté sa contribution en mettant à disposition les tatamis de la Ligue.

Dans un premier temps, nous avons présenté notre activité sur un forum d'une demi-journée ; une quinzaine de détenus a été très intéressée par la présentation qui a été faite, ce qui nous a valu d'être retenus parmi le Karaté et le Hand-Ball.

Un entretien obligatoire avec les responsables du sport du centre pénitencier a eu lieu pour présenter notre projet d'intervention et celui-ci a été définitivement accepté.

Pour réaliser cette action, la Ligue a mis à disposition 30 m<sup>2</sup> de tatamis. Nous avons dû intervenir obligatoirement à deux (Yann CHRISTODOULOU & moi-même) sur une période de cinq semaines. Sur chaque séance d'une durée d'1 h 45, une fois par semaine, nous étions avec une dizaine de détenus.

Pour ce public, les interventions prévues étaient uniquement de l'initiation à l'Aïkido.

#### **Le but...**

Au travers des techniques utilisées, faire apparaître les valeurs éducatives de l'Aïkido, sur le plan physique et technique et surtout sur le plan des valeurs morales.

La coordination physique et mentale conditionne la réalisation de chaque technique.

L'esprit particulier de non-violence qui caractérise l'Aïkido permet au pratiquant d'acquérir les valeurs morales les plus élevées telles que :

- Politesse
- Modestie
- Bonté
- Loyauté
- Fidélité
- Honneur
- Respect
- Courage et parfaite maîtrise de soi.

#### **Notre ressenti...**

##### **Eric MARTIN**

Déjà, entrer dans un centre pénitencier une première fois, c'est quelque chose qui est très impressionnant et, au fur et mesure, on se rend compte des interdits et des consignes à respecter, c'est un monde particulier.



Cette rencontre avec les détenus nous a permis d'avoir un regard forcément différent.

L'aïkido propose de s'adapter à toutes les situations, et cela s'est concrétisé lors de nos interventions...

Malgré la dizaine de participants, nous avons pu développer sincèrement l'activité.

Dans les échanges de propos que nous avons eus avec les détenus : ils ont pu remarquer par eux-mêmes que l'Aïkido pouvait leur apporter un équilibre, que la pratique n'était pas si simple que cela et que pour réussir les exercices, il fallait respecter les consignes et surmonter les difficultés.

##### **Yann CHRISTODOULOU**

C'est une drôle d'impression que de franchir les portes d'un centre pénitencier, tout le chemin menant au gymnase est une succession de portes qui s'ouvrent et se referment dès notre passage, reliées entre elles par de long couloir froid.

Question ambiance, j'ai connu mieux. La surprise vient de l'accueil des éducateurs et surtout des participants, qui lui est très chaleureux. Même s'ils ont été « triés », le fait de rencontrer un tel public pour la première fois ne se fait pas sans un petit stress.

Nous avons rencontré des personnes curieuses et motivées, avec toujours des questions pertinentes sur la pratique, très surprises que l'on puisse régler un conflit sans violence et sans une débauche excessive d'énergie.

Résoudre un problème sans colère en acceptant d'échanger avec l'autre de sorte qu'il devienne un partenaire et non un adversaire : ce fut une grande surprise pour tous d'arriver à utiliser l'esprit et le corps de manière détendue, ouverte et constructive.

Cet échange nous a beaucoup appris sur ce milieu et sur nous-mêmes, un petit moment de liberté partagé avec eux, une fenêtre ouverte sur l'extérieur comme ils ont su nous le dire. Le départ ressemblait à une fin de vacances, certains parlaient de continuer l'expérience de l'Aïkido à leur sortie.

Quant à nous, nous espérons que l'expérience se renouvellera et motivera pour qu'elle se développe sur d'autres établissements, c'est un public comme tous les autres, nous ne pouvons que vous encourager à aller vers lui.

**Eric MARTIN**

**CER des Pays de la Loire**

# aïkido

stages clubs et ligues

## Stage de La Rochelle : une belle réussite !

Dédié à la mémoire de Jean-Yves Le Vourc'h, le stage de La Rochelle a accueilli durant un week-end 30 clubs soit environ 600 pratiquants de toute la France, mais également de Suisse, d'Irlande et du Portugal.



Un franc succès grâce bien évidemment à la notoriété de Tamura Senseï, mais également grâce à l'équipe des pratiquants de La Rochelle, qui ont assuré un rôle essentiel dans l'organisation matérielle de cette manifestation.

Le dynamisme et la cohésion des pratiquants ont permis au stage de bien fonctionner. Une belle expérience pour certains, qui leur a permis d'apprendre sur notre Aïkido en s'entraînant auprès de Senseï Tamura.

A. GUILLON

Comité Régional d'Aïkido Charentes-Poitou



Partager ses connaissances avec d'autres pratiquants réunis pour vivre une même passion... quel plaisir !

Maitre André Nocquet  
2010

STAGE D'AÏKIDO

à la mémoire de Maître André Nocquet

Yerres le dimanche 28 mars 2010

**STAGE GRATUIT OUVERT À TOUS**

Animé par les RTN du GHAAN

de 9h30 à 13h30

Licence et certificat médical seront demandés pour l'accès au tatami.

Dojo du C.Y.L.A.M. : 13, rue Lucien Manès - 91330 Yerres (RER D gare de Yerres)

合  
氣  
道

Renseignements :

Roland GILABEL : 01 69 40 21 01 / Alain FLOURE : 01 60 63 62 47

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

G . H . A . A . N .

Groupe Historique Aïkido André Nocquet

F . F . A . B



Club Yerrois d'Arts Martiaux  
<http://cyamyverres.free.fr>

M  
A  
S  
A  
M  
U  
N  
E



L'excellence japonaise au service de votre passion

**Nouveau magasin à Paris**

**MASAMUNE**

44 rue des Cordelières 75013 Paris

métro Gobelins/ Place d'Italie

tél : 09 62 24 29 31

fax : 01 47 07 95 28

ouvert du lundi au samedi de 10h00 à 19h00

**[www.masamune-store.com](http://www.masamune-store.com)**

## *laï, tachiaï, iaïdo, iaïjutsu...*

*par Toshiro Suga*

Je vais reprendre aujourd'hui les réflexions sur l'origine des termes que nous utilisons régulièrement dans la pratique par l'analyse de iaï et ses corollaires, tachiaï, iaïdo, iaïjutsu. Je développerai ensuite en abordant brièvement l'histoire du iaï et celle des katakiuchi, vengeances du Japon traditionnel...

### **laï**

"laï" est un mot composé de deux caractères, "i" et "aï". Il est lui-même utilisé en combinaison pour former les mots "iaïdo" et "iaïjutsu".

Le premier kanji utilisé dans iaï, i, est composé de deux parties. La partie supérieure symbolise le corps, tandis que la partie inférieure représente une tête ou un crâne couronné, partie évoquant ce qui est ancien. Ce premier caractère évoque aussi l'idée de barrière, une barrière entourant un corps suggère alors ici l'idée... de chaise. Mais si la chaise a été utilisée en Chine depuis plusieurs siècles ce n'est pas le cas du Japon qui ne l'adopta réellement qu'à l'époque moderne. Ce premier caractère utilisé au Japon convie donc l'idée d'être assis mais... par terre.

Le second kanji, aï, est le même que celui utilisé pour écrire Aïkido. Une explication de son origine est l'image d'un couvercle sur un trou. Il contient alors des notions telles qu'hermétique, superposition, unité. En Aïkido on insiste beaucoup sur la notion d'harmonie mais ce sens n'est pas si évident lorsque l'on étudie l'origine de ce caractère. En tout état de cause le sens d'unité est bien plus présent que celui d'harmonie dans sa construction. Cela peut aussi nous amener à reconsidérer le sens de notre pratique en intégrant par exemple l'idée de superposer notre ki sur celui de l'autre personne, de l'englober. Il est alors important de revoir l'origine et les différentes significations possibles de ki, terme que nous avons déjà étudié dans un précédent numéro.

"Au", qui devient "aï" dans les mots composés, est donc la rencontre, la superposition, l'unité même temporaire de deux choses, deux sabres dans le cas de la pratique martiale.

### **Tachiaï**

Si iaï véhicule l'idée du combat assis, "tachiaï" est son pendant, le combat debout. Tachiaï est aussi composé de deux caractères. Le premier, tachi, représente un homme debout. Le second est le même que le deuxième caractère de iaï. Tachiaï est un terme qui est aujourd'hui surtout utilisé en Sumo et désigne la charge initiale entre les combattants. Il est aussi présent dans le nom de nombreuses techniques martiales, notamment en Daïto ryu.

### **laïdo, laïjutsu**

laï est un terme qui nous intéresse surtout parce qu'il forme la première partie des mots laïdo et laïjutsu, disciplines que nombre d'entre nous étudient ou ont étudié. Nous avons déjà abordé le caractère do, qui signifie voie. Jutsu signifie quand à lui technique.

La différence entre les budos et les bujutsus est un débat qui occupe les chercheurs martiaux. Je crains que ce soit malheureusement une question sans issue définitive puisque le même mot peut recouvrir des conceptions différentes selon le maître qui l'emploie. Pour simplifier nous dirons que le laïjutsu insiste plus sur la finalité technique tandis que le laïdo, sans renoncer à la cohérence martiale, porte plus son attention sur le fait d'éduquer l'homme.

Techniquement le laïdo consiste à dégainer et couper, généralement dans le même geste. Comme nous l'avons vu le terme iaï évoque entre autres le fait d'être assis. Le laïdo comprend ainsi, bien que cela puisse varier selon les écoles, un très grand nombre de katas qui débutent dans cette position et qui forment la base de la discipline.

A l'origine le iaï semble avoir été pratiqué exclusivement en position debout. C'est au cours des siècles que les différentes écoles ont peu à peu intégré le travail à partir de la position assise, suivant en cela le courant de l'histoire. En effet si au départ les techniques ont été élaborées en temps de guerre, la longue période de paix de l'ère Edo créa une situation où les combats étaient de plus en plus des attaques surprises et de moins en moins des confrontations de type duel. Les traditions martiales s'adaptèrent donc aux circonstances les plus fréquentes.

Un grand intérêt du travail assis est que les contraintes supplémentaires amènent le pratiquant à développer des capacités qui rendent ensuite le travail debout bien plus aisé. En ce sens la logique est la même qu'en Aïkido ou Daïto ryu.

Une étude des denshos, rouleaux de transmission technique des écoles traditionnelles, révèle que les techniques de dégainage représentaient environ 30% du cursus. Le reste était consacré au kenjutsu, les techniques de combat le sabre une fois dégainé. Cela est tout à fait logique dans la mesure où les écoles anciennes avaient un objectif pragmatique, assurer la survie de ses membres. Sachant qu'il était probable que la coupe lors du dégainage ne suffise pas à tuer à coup sûr son adversaire à chaque fois et que l'on pouvait avoir à faire face à de multiples ennemis, il est naturel que les samourais aient consacré une plus grande partie de leur temps à ce type de travail.

### **Hayashizaki Jinsuke Shigenobu**

Si le travail de la coupe dans le dégainage exista probablement avant le 16ème siècle, notamment en Katori Shinto ryu, c'est Hayashizaki Jinsuke, né Hojo, qui fut le principal artisan de son développement en systématisant sa pratique. La vie de Hayashizaki est auréolée de mystère et comme avec tout personnage mythique il est très difficile de faire la part entre légende et réalité. Voici quelques éléments que la tradition rapporte.

Né selon les sources entre 1542 et 49, il disparaît vers 1621. Son père ayant été assassiné dans son enfance, probablement lorsqu'il avait deux ans, il fut élevé par sa mère dans le but de retrouver ses meurtriers afin de laver l'honneur de sa famille. A l'âge de 21 ans il se retire au temple Hayashizaki dont il adoptera le nom, afin de se consacrer à la pratique martiale. Durant ce type de retraite appelé sanro l'adepte s'immerge totalement dans la pratique au péril de sa vie. Pratiquant jour et nuit sans répit durant une période de 21 jours beaucoup périssaient d'épuisement. Cette sorte d'entraînement nous paraît aujourd'hui incroyable mais c'est grâce à un investissement sans compromis de ce type que sont nées nombre de traditions martiales japonaises les plus célèbres.

Arrivant au terme de son séjour Jinsuke, au paroxysme de l'épuisement, est au bord de la folie. La légende raconte qu'un tengu vient alors à sa rencontre... Les tengus, créatures mythiques du Japon ancien, sont des monstres à forme humaine et au long nez ou à bec d'oiseau. Ils vivent dans les montagnes, sont généralement maléfiques et maîtres en arts martiaux.

# aikido

## réflexion

### lai, tachiai, iaïdo, iaïjutsu...

(suite)

Jinsuke, assis, mourant, voit le tengu s'approcher de lui et dégainer son sabre pour l'attaquer. Jinsuke redresse alors son sabre et bloque l'attaque grâce à sa tsuka avant de pourfendre le monstre en dégainant et coupant dans le même geste... Il nommera l'école qu'il créera par la suite Muso Shinden ryu que l'on peut grossièrement traduire par "l'école de la transmission divine reçue en rêve".

Une autre version de la création de l'école rapporte que c'est un homme à la longue barbe qui vint à la rencontre de Jinsuke au bout de 21 jours et lui révéla l'importance d'une longue tsuka.

#### Katakiuchi

L'histoire ne donne pas plus de détails sur le katakiuchi, la vengeance de Hayashizaki Jinsuke. On peut toutefois supposer que compte tenu de son niveau il a pu faire justice à son père. J'ai voulu aborder le katakiuchi parce que cette tradition japonaise est en rapport direct avec Takeda Sokaku, le principal maître de Ueshiba Morihei, et nous ramène aux racines de l'Aïkido.

A l'époque féodale le Japon était divisé en une cinquantaine de régions. Les déplacements étaient extrêmement surveillés et beaucoup ne quittaient jamais les terres qui les avaient vu naître. Toutefois, dans le cas où votre famille était victime d'un assassinat, il existait le système de katakiuchi. Ce système permettait à certaines conditions aux membres survivants de la famille de se faire justice. Le seigneur délivrait alors un passeport qui autorisait son détenteur à traverser les provinces jusqu'à ce qu'il ait accompli sa tâche.

Le katakiuchi est une tradition qui a donné lieu à de nombreux récits de par son caractère hautement tragique. Certaines histoires racontent des quêtes éperdues durant parfois plusieurs décennies afin de rétablir l'honneur d'une famille. Parfois en vain...

#### Takeda Sokaku assassin ?

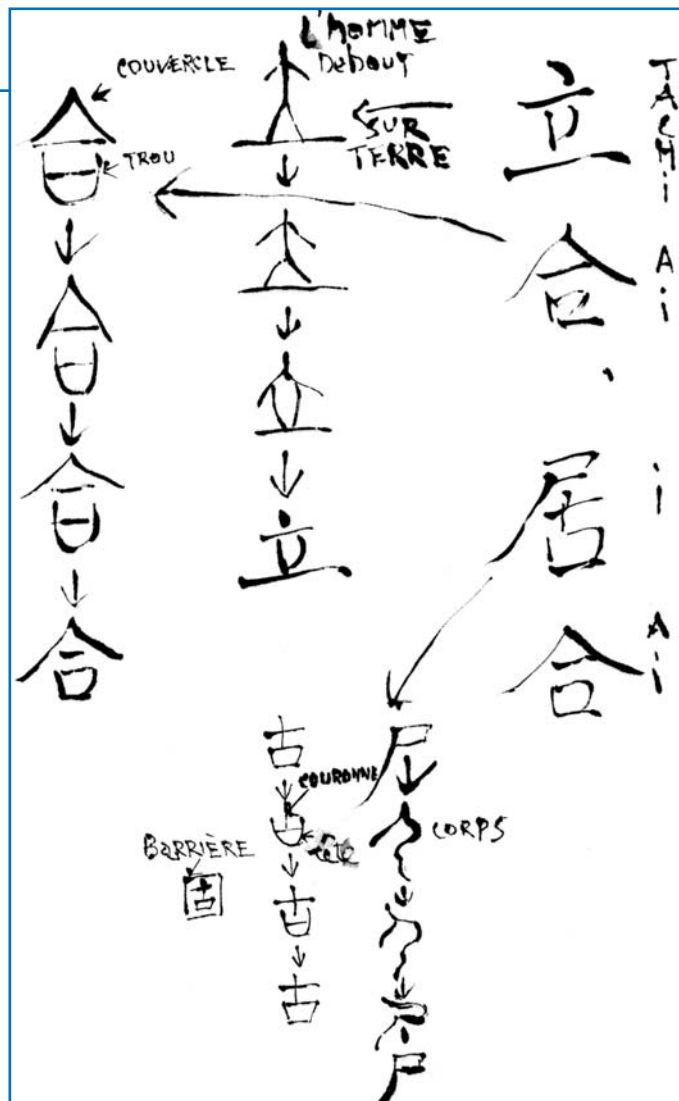
Ce qui suit n'étant fondé sur aucune preuve, je vous invite à ne prendre cela qu'en tant que pure spéculation de pratiquant cherchant à comprendre le personnage incroyable que fut Takeda Sokaku.

Dans le milieu des arts martiaux, certains supposent que Takeda Sokaku aurait été la cible d'un katakiuchi et que c'est la raison pour laquelle il serait parti à Hokkaido. Quels sont les éléments qui ont pu mener à cette supposition ?

Tout d'abord, alors que certaines périodes de sa vie sont très bien documentées, il existe à peu près une décennie pendant laquelle Takeda disparaît avant de réapparaître à Hokkaido. Qu'a-t-il fait durant cette période ? A-t-il poursuivi son musha shugyo, son tour du Japon à la rencontre des grands adeptes de son temps ? S'est-il retiré pour pratiquer à l'écart du monde ? N'a-t-il pu être mêlé à un incident grave qui donnera lieu à un katakiuchi, lui qui garda un tempérament si "original" jusqu'à ses derniers jours ?

Ensuite pourquoi serait-il parti à Hokkaido, terre si désertique que le gouvernement japonais payait les volontaires pour s'y installer, alors que son niveau lui aurait permis de vivre confortablement en enseignant dans n'importe quelle île plus habitée du Japon ?

Pourquoi craignait-il tant d'être assassiné au point qu'il ne laissait que ses plus proches disciples lui préparer sa nourriture et qu'il n'y touchait qu'après qu'ils l'aient eux-mêmes goûtée. Si l'on peut attendre de tout budoka qu'il soit vigilant, Takeda est le seul connu pour de telles extravagances. Le récit de Mochizuki Sensei de sa



rencontre avec Takeda Sokaku éclaire encore ce côté paranoïaque. Mochizuki Minoru raconte qu'un jour, alors qu'il s'était retrouvé seul au dojo d'O Sensei, un vieillard serait apparu suivi d'un homme. Celui-ci, chauffeur de taxi lui demanda de lui régler sa course. Lorsque Mochizuki lui demanda pourquoi il ne l'avait pas demandé au vieil homme, il raconta effrayé qu'à la gare ce dernier avait tué d'un geste soudain un chien qui aboyait vers lui avec un shikomizue, une canne épée.

Mochizuki Sensei se doutant d'après les récits qu'il avait entendus qu'il avait affaire au professeur de son maître fit alors rentrer l'homme au salon. Il lui servit du thé et des gâteaux que celui-ci n'accepta qu'après qu'il les eut goûtés lui-même. Lui proposant ensuite de prendre un bain il l'accompagna et l'aïda à se dévêtir comme il était de coutume. C'est alors qu'une lame nue tomba à terre! Takeda portait en permanence une lame sans fourreau contre son corps. Cette arme lui avait d'ailleurs probablement causé plusieurs des nombreuses cicatrices qu'il avait sur son corps...

Ce sont tous ces éléments qui, une fois réunis, peuvent laisser supposer que Takeda Sokaku était sans doute la cible d'un katakiuchi. Produit d'une époque violente et troublée Takeda Sokaku est, plus encore que Ueshiba Morihei, notre lien direct avec les bushis du Japon traditionnel, Japon qui vit la naissance du laïjutsu. Et la boucle est bouclée...



**Nouveautés 2010**  
**En direct de KYOTO**  
**Hakamas et GI**  
**YAMATO et IWATA**



Suiseki



Masque Nô  
en porcelaine



**WWW.LESABREETLEPINCEAU.COM**

**LE SABRE ET LE  
PINCEAU**

**23bis, Avenue Gallieni  
83110 Sanary-sur-Mer**

**tél : 04 94 07 73 44**



### Numéro 4 de la revue Shumeïkan - Janvier 2010

**D**ans ce numéro 4 de la revue Shumeïkan, Maître Tamura aborde la question difficile de la notion de « Purification ». Le premier texte à ce sujet est construit en réponse au questionnement d'un pratiquant. Par ailleurs Senseï s'exprime à ce propos, au travers d'un témoignage sur le stage international qui s'est déroulé il y a quelques mois au dojo Shumeïkan de Vienne, en Autriche. Ces réflexions éclairent sous différentes facettes la notion de Misogi Harai. Un autre texte intéressera sans doute nos lecteurs : une interview de Maître Tamura réalisée à l'occasion du dernier stage international de Lesneven, où Senseï s'exprime de manière très simple et éclairante sur la transmission de l'Aïkido. Notre Art se trouve dans une période charnière, où les grands Maîtres japonais actuels, directement formés auprès de O'Senseï, sont amenés à transmettre l'art vers les nouvelles générations. Pour les lecteurs intéressés, cet article pourra également être mis en relation avec l'interview de Maître Yamada « Transmettre la tradition aux nouvelles générations », publié dans Shumeïkan N°3 - juin 2009. Enfin, différentes contributions tentent de vous apporter un éclairage

culturel sur le Japon, par exemple avec un focus sur le Tir à l'Arc ou encore sur l'art des forgerons japonais.

**Xavier BOUCHER**

#### AU SOMMAIRE...

##### Dialogue et transmission

Notion de Purification – Tamura Shihan  
Réponses à vos questionnements – Tamura Shihan

##### Dojo : sens, pratique, enseignement

Transmettre l'héritage de O'Senseï – Tamura Shihan

##### Points de vue d'experts

Shumeïkan Vienne : Transmission de coeur à coeur – Témoignage de C. Pellerin

##### Eclairages culturels

Moments de transmission au Shumeïkan Dojo, autour du nouvel an...  
Ouvrage de E.Herrigel : Le Zen dans l'Art Chevaleresque du Tir à l'Arc  
La forge des lames japonaises

##### Santé – Energétique

Aïkido-Massage : Synergie

#### KANGEIKO 2010

**Du 21 au 26 février 2010** se déroulera au Dojo Shumeïkan à Bras (Var), le stage de Kangeïko. L'encadrement et l'enseignement sont assurés par Jacques Bonemaison, 7ème DAN, chargé d'enseignement national. Les demandes de renseignements et les inscriptions sont à adresser à Mickaël Sotto (voir ci-dessous). La fiche d'inscription est disponible sur notre site web: <http://www.dojoshinkai.org/stages/bras.pdf>

Mickaël SOTTO, 1 rue de l'Espérance - 94230 CACHAN - Tél. : 06.63.09.43.51 - E-mail : sotto.gugli@gmail.com

**Retrouvez L'ENA sur son nouveau site web : [www.ena-aikido.com/site/](http://www.ena-aikido.com/site/)**

- **Nouveau calendrier des activités**
- **Téléchargement des bulletins d'adhésion ENA et bulletins d'inscription à la revue Shumeïkan**

## Formulaire d'adhésion / Saison 2010-2011

**Devenez membre de l'Ecole Nationale d'Aïkido en renvoyant ce bulletin complété à :**

M. Jean-Pierre HORRIE, Trésorier - 20, rue Michel Ange - 80080 AMIENS

#### Formulaire d'adhésion / Saison 2010-2011

**Renouvellement**       **Nouvelle Adhésion**       **Renouvellement carte (si carte complète)**

• Cotisation annuelle : Membre adhérent = **16 euros minimum**      Montant versé = .....  
Membre bienfaiteur = **154 euros minimum**      Montant versé = .....

Chèque à l'ordre de l'E.N.A.      Réception le : .....      A.R. le .....

Ou pour faciliter le virement de la cotisation depuis l'Etranger :

code **IBAN : FR76 3000 4001 0100 0100 8922 893 - BIC : BNPAFRPPAMS**

**N° Membre (obligatoire si renouvellement) :** .....

**NOM** de l'Adhérent à l'ENA (club ou personnel) : .....



**ECOLE NATIONALE D'AIKIDO**  
Les Allées - 83149 BRAS  
Tél : 04 94 69 94 77

**Pour un renouvellement, remplir si modifications**

**Adresse :** .....

**Code Postal :** ..... **Ville :** ..... **Pays :** .....

**Date de naissance :** .....

**N° Tél :** ..... **Adresse E-mail :** .....

**Club :** ..... **et ligue d'appartenance :** .....

### ***Une journée avec le club de Kyudo de Montpellier (ALK)***

La FFKT remercie la FFAB de nous permettre d'organiser des stages d'initiation de courte durée pour découvrir sa discipline. Le Kyudo est facile à apprendre, mais difficile à maîtriser. Voici comment le club de Kyudo de Montpellier (ALK) déroule une journée de samedi. L'objectif est d'initier au Kyudo en quelques heures avec « un train d'enfer » pour pouvoir tirer à la fin plus ou moins seul(e) sur Makiwara. En moyenne, 2 à 3 personnes sur 10 poursuivent leur apprentissage ensuite.

08h45 – 09h00 : accueil et formalités d'inscription.

09h00 – 09h10 : discours d'accueil, présentation du lieu de tir et salut.

09h10 – 09h20 : trois pratiquants gradés font une démonstration de tir sur makiwara (botte de paille placée à 1m50 du tireur).

09h20 – 09h30 : présentation du kyudo, son histoire, l'organisation du Kyudo en France, la beauté de son matériel fabriqué avec des matériaux naturels (« Le gant est fabriqué à partir de la peau de cou d'une biche, il faut respecter cet objet »). Réponse aux questions.

09h30 – 10h00 : présentation de l'objectif du stage : effectuer seul, debout, un tir d'une flèche sur makiwara selon les règles du Kyudo. Un gradé démontre ce tir tandis qu'un autre décompose et explique les huit phases du tir en utilisant le « Manuel de Kyudo » traduit par la FFKT.

10h00 – 10h15 : Subiki : les gestes « à vide » imitent ceux des gradés et sous leur contrôle. Ici, Régine Graduel Renshi 5e dan (ANKF), présidente de l'ALK, conduit la pratique. L'importance est apportée à la posture qui doit se centrer au Hara et respecter les trois croix (axe de la colonne vertébrale et lignes des pieds, des hanches et des épaules).



10h15 – 10h30 : les gestes sont effectués avec une flèche pour prendre conscience de la nécessité de la garder toujours horizontale pendant le tir. La noblesse et la beauté du geste sont sollicitées.



10h30 – 11h30 : distribution des arcs selon les possibilités du tireur. Apprendre à le sortir avec respect de ses emballages et le tendre. Reprise des phases du tir avec l'arc à ouvrir pleinement sous la direction vigilante de gradés. On sensibilise sur la différence entre « force » et « énergie » et donc sur la nécessité de détendre les muscles pour que le Ki circule librement dans tout le corps. La main gauche serre la poignée de l'arc le moins possible.



11h30 – 12h00 : Gomuyumi : avec un élastique particulier, les débutants découvrent les subtilités du lâcher. Le pouce droit, posé sur son épaule, « tient bon » pour stabiliser la posture en Kai puis, sans violence « lâche prise » physiquement et mentalement (Mushin).



12h00 – 13h00 : conclusion de la première matinée et pause repas.  
13h00 – 13h30 : reprise de tous les exercices effectués le matin.  
13h30 – 14h00 : apprendre à mettre et utiliser le Gake (gant) sous le regard de Laurence Oriou Kyoshi 6e dan (ANKF).



14h00 – 15h00 : apprendre à encocher une corde avec le gant tout en tenant la flèche encochée sans qu'elle tombe. Pratiquant et enseignant sont patients en respirant ensemble calmement.



15h00 – 16h00 : accompagnement des premiers tirs sur makiwara. D'abord, l'enseignant tient fermement l'arc dans la direction de la botte de paille pour que la flèche s'y plante au milieu et en le tordant pour qu'à la décoche, la corde ne frappe ni la joue ni l'avant bras. Il pince les doigts du gant pour « tenir bon » jusqu'à la posture correcte, puis relâche les doigts pour que l'archer décoche quand il le décide. Puis, l'enseignant intervient de moins en moins tout en assurant la sécurité.



16h00 : salut final et conclusion sur les visites et pratiques ultérieures. Les débutants sont invités à ranger le Dojo et le matériel.



## Il y a quelques années... par Michel Prouvèze



Il y a quelques années, un ami venu découvrir le laïdo avec moi m'a dit : « je suis curieux de voir comment tu expliques l'Aïkido par le laïdo ». C'est une question récurrente mais n'est pas celle que l'on cherche à résoudre au sein du Cercle de laïdo. « Rechercher, à travers la pratique du laïdo, le perfectionnement de l'Aïkido, tel qu'il est transmis par maître Nobuyoshi Tamura » disent nos statuts. Il nous faut lever ce qui peut paraître une ambiguïté au départ. Nous ne cherchons pas à expliquer un mouvement (d'Aïkido) par un autre mouvement (de laïdo). Nous essayons de développer les sensations et les principes qui se retrouvent dans ces deux Budos. L'Aïkido que nous pratiquons s'appuyant pour l'essentiel sur le sabre, notre recherche doit logiquement être aidée par la pratique du laïdo.

Cela devrait passer non par des explications mais des mises en situation permettant de développer les sensations communes aux deux Budos. Tamura Senseï souligne qu'il est difficile d'expliquer les sensations. Il nous faut provoquer notre prise de conscience de ces sensations lorsqu'on les ressent et arriver ensuite à les développer. La parole aide peu pour cela, même si elle est une constante dans notre culture. Mitsuzuka Senseï me disait, aux derniers jours de sa vie, qu'un professeur qui explique est un professeur stupide qui forme des pratiquants stupides. La dureté du propos doit nous permettre de nous remettre en question fondamentalement : que voulons-nous transmettre ? Des techniques ? ou autre chose ? Nous rejoignons là le thème de cette année pour l'Aïkido : « pratique et enseignement ». Ce thème est curieusement (?) repris, même si la présentation est tout à fait différente, dans le thème de cette année pour le Cercle de laïdo : « engagement dans la pratique et autonomie ». Cela exprime, à mon sens, pour l'enseignant qu'il lui faut être lui-même en recherche permanente et qu'il doit aider les pratiquants à découvrir par eux-mêmes les fondations de nos deux Budos. ■

## Stage Aïkido & laïdo en Ile de France



Le stage national Aïkido et laïdo en Ile de France s'est déroulé les 14 et 15 novembre 2009 à Soisy-sous-Monmorency (95). Il a réuni une trentaine de pratiquants venus de différents dojos d'Ile de France sur tout le week-end (notamment de nombreux débutants et quelques enfants).

Il a débuté samedi matin par une séance de « Préparation à la transmission de l'Aïkido » réunissant des enseignants venus échanger sur le thème proposé « Pratique et enseignement : place du sabre ». Cette matinée a été animée conjointement par Michel PROUVEZE et Antoine SOARES. C'est la deuxième année consécutive que le comité départemental du Val d'Oise propose cette formation en collaboration avec le cercle de laïdo, en marge du stage pour tous.

Les intervenants se sont efforcés de mettre en avant les similitudes des principes développés dans

la préparation, le travail seul avec le sabre et le travail à deux pour les techniques d'Aïkido.

Cette relation est illustrée entre autres dans la préparation par les exercices des huit brocards avec la notion de coordination main gauche/main droite liés à une respiration « profonde » sur des mouvements asymétriques mais qui débutent et se terminent ensemble tel que l'exercice du tir à l'arc et que l'on retrouve dans nuki tsuke et noto pour le laïdo. Etant donné la forte proportion de débutants, Michel a privilégié les exercices de coupes et de déplacements (importance de prendre le contact au sol avec l'avant du pied) en insistant sur le relâchement des hanches et la manière de marcher pour développer la présence au niveau du seïka tanden. Deux kata (shohato et koranto) ont été abordés.

Le lien entre pratique de l'Aïkido et celle du sabre a été illustré par différentes techniques et attaques comme par exemple ikkyo et irimi nage sur shomen uchi (pour le sens de la coupe et le placement du corps) ou sur ryokata dori (pour faire ressortir le travail au niveau des hanches). Il importe que les pratiquants comprennent et sentent que le travail du sabre, comme celui de l'Aïkido, trouve sa source dans la respiration, le maintien de l'attention et dans la présence constante qu'ils manifestent. Le niveau de concentration doit être le même avec un sabre ou avec un partenaire.

Ce week-end s'est déroulé dans une ambiance chaleureuse, les pratiquants ont été très intéressés par cet éclairage faisant ressortir les points communs dans le développement de la sensation entre Aïkido et laïdo. Les échanges se sont poursuivis sous forme de discussions pendant les repas de samedi midi avec les enseignants et de samedi soir avec l'ensemble des participants. ■



## Prochains rendez-vous

Le prochain stage national Aïkido et laïdo se déroulera au Puy Sainte-Réparate, près d'Aix en Provence, les 8 et 9 mai 2010. Réservez dès maintenant votre week-end !

Le Cercle de laïdo vous propose chaque mois des Rencontres laïdo & Aïkido pour tous niveaux, débutants ou avancés. Vous trouverez sur le site Internet tous les détails de ces Rencontres.

Retrouvez toutes les activités du Cercle de laïdo sur : [www.cercledeiaido.com](http://www.cercledeiaido.com)

# culture

lire, écouter, voir...

## Lire

• TAKEMUSU AIKI,

Editions du Cénacle de France ([www.editionsducenacle.com](http://www.editionsducenacle.com)),

traduit du japonais par Seiichi KURIHARA, Bruno TRAVERSI et Pierre REGNIER.

Volume 1 : 208 pages, ISBN : 2-916537-00-7, 22,50 euros

Volume 2 : 160 pages, ISBN : 2-916537-03-1, 19,50 euros

Voici un ouvrage qui pourrait intéresser certains d'entre vous, amoureux d'Aïkido ! Edité au Japon en 1986, Takemusu Aiki regroupe dix-neuf conférences de Maître Ueshiba Morihei et n'avait jamais été traduit en aucune langue jusqu'à aujourd'hui, demeurant au Japon même, chose intime. Un manquement certain à la mémoire du fondateur de l'aïkido d'autant que l'importance de l'ouvrage était signalée lors de la préface de l'édition japonaise par son fils Kisshomaru, dôshu à l'époque : « Parmi l'abondance des livres sur l'aïkido, Takemusu Aiki est l'œuvre qu'il faut toujours garder sur soi car il exprime sans détour l'esprit du vénérable Morihei et attire notre attention avec force sur sa signification essentielle. »

La faute est aujourd'hui réparée : les deux premiers volumes de la traduction française de Takemusu Aiki sont parus aux Editions du Cénacle. L'édition française comporte cinq volumes. Chaque volume est introduit et annoté de manière à en faciliter la lecture. Le premier volume est introduit par un mot de recommandation de Ueshiba Kisshomaru et préfacé par Goi Masahisa, ami du fondateur de l'aïkido et dirigeant du mouvement spirituel Byakkô. Dans ce premier volume Maître Ueshiba répond à cette question que tous les pratiquants se posent après quelques années de pratique : "qu'est-ce que l'aïkido ?"

Takemusu Aiki ne manquera pas d'intéresser et d'intriguer les aikidoka et les budoka, mais aussi tous ceux que la spiritualité japonaise passionne. Dans cet ouvrage, Maître Ueshiba présente ses expériences martiales et spirituelles qui furent à l'origine de la création de son art, il mentionne ses capacités extraordinaires de clairvoyance, relate la genèse de sa méthode de sabre et de bâton dans un langage syncrétique où se mêlent le shintô, le bouddhisme et le christianisme, où émergent les mythes les plus anciens de la civilisation nipponne, tout en relatant ses combats les plus fameux.

*"Les écrits de Maître Ueshiba sont extrêmement rares et ces notes en sont d'autant plus précieuses. C'est avec émotion que je pense à ces textes qui me font retourner au temps où, uchi deshi, j'ai entendu O Sensei exposer ces sujets au dojo, à ses invités et lors de ses voyages. Ce fut pour moi une grande chance et j'en suis toujours très reconnaissant.*

*Ces derniers temps, de plus en plus de livres traitant de l'aïkido sont publiés mais bien peu s'approchent de sa substantifique moëlle.*

*Qu'aujourd'hui l'on puisse avoir accès à un texte aussi essentiel est remarquable. Je vous en remercie."*

Tamura Nobuyoshi



## Ecouter

• **And I Will Dream Again**, par Yumi Matsutôya - <http://yuming.co.jp>

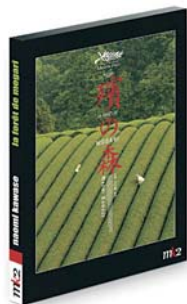
Yumi Matsutôya, une des chanteuses japonaises majeures de ces 50 dernières années, revient avec un nouvel album riche d'influences, pour un résultat top niveau ! Certains d'entre vous auront déjà entendu sans le savoir du Yumi Matsutôya dans *Kiki la petite sorcière* (studio Ghibli), avec le rafraîchissant *Yasashisa ni tsutsumareta nara* présent sur la B.O.

## Voir

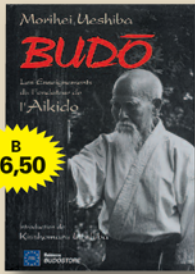
• **La Forêt de Mogari**, de Naomi Kawase (DVD zone 2) VO sous-titrée français

Récompensé en 2007 du Grand Prix du Jury au Festival de Cannes, ce film nous plonge dans l'univers des Coucous, établissement accueillant des personnes âgées, situé en pleine nature. C'est là que Machiko commence son nouveau travail d'aide soignante, au beau milieu de la forêt de Mogari...

Naomi Kawase, jeune réalisatrice de 40 ans, nous offre ici, comme à son habitude, une œuvre sensible et à la photographie travaillée.

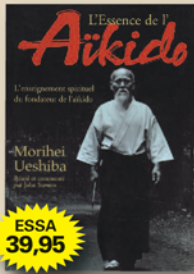


N'hésitez pas à nous envoyer vos coups de cœur pour animer cette rubrique : [monetteg@orange.fr](mailto:monetteg@orange.fr)



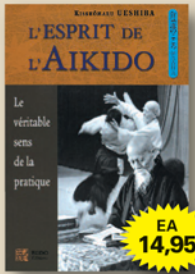
B  
36,50

Manuel technique qui expose les buts ultimes et l'esprit de la discipline. Unique ouvrage technique en image d'O-sensei Ueshiba. 19x26,5/136p./341photos NB.



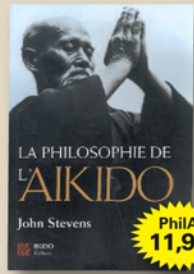
ESSA  
39,95

Cet ouvrage présente la philosophie de l'aikido et nous découvre certaines de ses arcanes les plus secrètes, dévoilées par le maître lui-même. 19x26,5/208p./ill. NB.



EA  
14,95

Le sens et la philosophie de l'aikido par Kishomaru, le fils et l'héritier du fondateur. À lire absolument. Pour tous les aikidokas. 15x22/144 p/106 ill. NB.



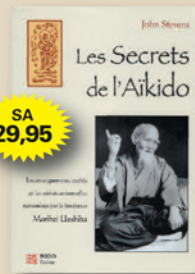
PhiA  
11,95

Pour s'initier à la spiritualité propre à l'aikido. Une vision universelle de l'art. En complément de « L'Esprit de l'Aikido ». 14,5 x 21/136p./91 ill. NB.



VA  
14€

Une définition simple de l'aikido, en ce qu'il met principalement l'accent sur l'entraînement de l'esprit, du corps et de la respiration. 14x21/176p./ill. NB.



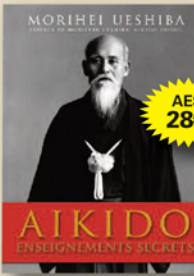
SA  
29,95

Explorer les multiples dimensions de l'enseignement de Morihéi et les relations de l'aikido avec les autres traditions spirituelles et culturelles. 18x25,5/176p./262 ill. NB.



UI  
18,95

Biographie illustrée du fondateur de l'aikido. Cet ouvrage est une contribution majeure à la connaissance de l'homme comme de son art. 15,5 x 22,5/256 p./ill. NB.



AES  
28€

Ouvrage dédié à l'enseignement secret du maître qui propose une traduction d'un recueil de cours et de conférences. 17x23,3/192p./ill. NB.



ANH  
31€

Les principes qui sont au cœur de l'aikido d'après maître Saotome, un des derniers élèves du Fondateur. Ce livre est un des piliers de l'aikido japonais. 17x24/240p./ill. NB.



AJJ  
25€

Pierrick Gillet et maître Sugiyama présentent l'historique et les techniques de base de cet art fondé par Minoru Mochizuki. 17x24/224p./ill. NB.



AET  
21,95

Ce livre s'adresse aux enseignants et à tous les lecteurs curieux de comprendre le mode de transmission de la tradition japonaise. 21x22,5/144 p./237 ill. NB.



AO1  
27€

Ce livre écrit par Moriteru Ueshiba, doshu, présente les techniques fondamentales indispensables à tous, débutants comme avancés. 18x25,5/176 p./845 ill. NB.



AO2  
27€

Ce livre écrit par Moriteru Ueshiba, doshu, présente les applications sur des attaques à mains nues, aux armes, contre un ou plusieurs adversaires. 18x25,5/208 p./1216 ill. NB.



APA  
36€

Manuel d'apprentissage pédagogique tel que l'aikido est enseigné à l'Aikikai. Ce livre présente les éléments constitutifs d'une pratique saine. 196 p./18 x 25,5/ill. Coul.



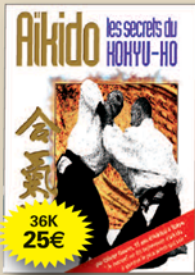
CA  
22€

L'auteur O. Gaurin, explique au lecteur ce qui fait la spécificité de l'aikido et clarifie les concepts japonais pour les Occidentaux. 15,5x24/352p./36 ill. NB.



MA  
22€

Ouvrage techn. qui démontre les mouvements et enseigne la technique avec une grande clarté. Dévoile des secrets auxquels le commun à rarement accès. 17x24/240p./378 ill. Coul.



36K  
25€

Un livre clair et précis, très visuel, typiquement technique. Indispensable à l'aikidoka engagé. Pour acquérir technique et compréhension. 17x24/320p./473 ill. Coul.



DVDA  
22€

Qu'est-ce que l'aiki ? C'est une technique raffinée de déséquilibre qui consiste à annuler totalement la force physique de l'adversaire. 15,5x22,5/176p./ill. NB.



BAJ  
11,90

Le fameux code d'honneur du samourai transposé au budo (judo, karaté, aikido...). Indispensable à ceux qui veulent comprendre les arts martiaux japonais. 14,5x21/192p.



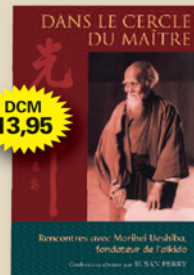
HAGA  
13,95

Le Hagakure, qui fut écrit au début du 18<sup>e</sup> siècle, est un best-seller qui rassemble des préceptes, leçons et épisodes historiques liés à la voie du samourai. 14,5x21/272p.



GNS  
10€

Célèbre traité de Miyamoto Musashi intitulé « Le livre des cinq roues ». Compilation des différents livres parus sur le sujet qui se veut la plus fidèle possible. 14x21/112p./ill. NB.



DCM  
13,95

Témoignages d'anciens élèves les plus proches, les « uchi-deshi » du maître Ueshiba qui vivaient et s'entraînaient avec le fondateur de l'aikido. Très émouvants. 14,5x21/192p./91 ill. NB.



PM  
14,50

Recueil de textes courts et percutants sur l'art du mouvement qui séduit par son alliage de puissance, d'efficacité et d'esthétique gestuelle. 13,5x19/128 p./50 ill. NB.



SAJ  
23€

Ce livre rapproche l'aikidoka contemporain, fidèle à la paix, au samourai farouche, fidèle à la guerre. 15x23/150p./ill. NB. Disponible également en anglais.



ARGV  
23€

Ce livre décrit les principes de base qui s'appliquent à toute technique gestuelle pour permettre au pratiquant de sensibiliser son corps, son esprit et son cœur à cette recherche de l'aikido. 17x24/112p./ill. NB.



ABD1  
7,50

Ce premier volume, programme en bandes dessinées, s'adresse aux débutants (6<sup>e</sup> kyu) jusqu'au 5<sup>e</sup> kyu (ceinture jaune), c'est-à-dire la première année d'apprentissage. Toutes les bases y sont présentées. 16x24/96p./ill. NB.

**BON DE COMMANDE**  
à retourner à : BUDO Éditions,  
77123 Noisy-sur-École  
commande carte bancaire  
Tél 01 6424 7038 - Fax 01 6424 7222  
Tous nos produits sur [www.budo.fr](http://www.budo.fr)

**cadeaux**

Notre catalogue livres et DVD

Je commande 2 livres au moins, je reçois :  
 poster Maître Ueshiba (recto) et sa calligraphie (verso)

RÉFÉRENCE (Ex: B)	TITRE (Ex: Budo, les enseignements du fondateur)	PRIX (Ex: 36,50 €)

chèque  
 mandat (4308806 H La Source)

**Frais d'expédition France et Europe 4€**  
**Frais d'expédition DOM-TOM-Etranger:**  
DOM par avion éco = + 20 % de la commande  
TOM-ETRANGER avion éco = + 30 % de la com.

TOTAL FRAIS DE PORT €  
TOTAL DE LA COMMANDE €

残心 *zanshin*

EQUIPEMENTS ARTS MARTIAUX

AÏKIDO  
KENDO  
IAÏDO  
LAMES JAPONAISES  
ÉPÉES CHINOISES

[www.zanshin.fr](http://www.zanshin.fr)

44, rue de Cronstadt • 75015 Paris

Tel. : + 33 1 43 20 49 24 • Fax : + 33 1 48 28 44 20 • Skype : zanshin.contact

E-mail : [contact@zanshin.fr](mailto:contact@zanshin.fr)