MORIHEI UESHIBA

TECHNIQUES DE BUDO EN AIKIDO

-BUDO RENSHU-

Traduit du japonais par
Chikako Tsuji, 3ème dan Aïkikaï
et Gérard Blaize, 7ème dan Aïkikaï

合氣道開祖植芝守高（盛平）著

武道練習（合氣道）

MORIHEI UESHIBA

TECHNIQUES DE BUDO EN AIKIDO

-BUDO RENSHU-

GUY TRÉDANIEL EDITEUR
65, rue Claude Bernard
75005 Paris

Avant-propos

BUDO RENSHU, ce témoignage des techniques du fondateur de l'Aïkido qui nous parvient aujourd'hui en langue française est en fait le plus ancien. Publié à Tokyo en 1933, BUDO RENSHU, donne à voir la pratique du Kobukan dojo où furent formés par Morihei Ueshiba, entre 1931 et le déclenchement de la guerre du Pacifique, les plus grands maîtres de l'Aïkido. A l'origine de cet ouvrage se trouvent les croquis de Takako Kunigoshi, une des disciples du fondateur à cette époque, aide-mémoire qu'elle réalisa d'abord pour son propre usage. Par la suite, Morihei Ueshiba l'encouragea à en faire un manuel qu'il supervisa en y apportant ses suggestions et ses corrections.

La période d'avant-guerre marque dans l'oeuvre de Morihei Ueshiba une étape essentielle de la gestation de son art. Lorsque le BUDO RENSHU fut mis en forme, celui-ci était connu sous les noms de Daito ryu Aiki jutsu, Ueshiba ryu ju jutsu ou encore Kobu budo, voie martiale impériale, dénomination à prendre dans son sens littéral à laquelle Morihei Ueshiba renonça à la fin de la guerre. La référence à la mystique guerrière et nationaliste qui animait alors l'Empire du Soleil Levant apparaît en filigrane dans le BUDO RENSHU.

Depuis l'art de combat hérité des samuraï jusqu'à la "voie de l'harmonisation spirituelle", l'Aïkido a évolué, au tournant de la défaite nippone, vers une discipline universelle substituant le partenaire à l'ennemi, la paix au conflit. Considéré avant sa disparition en 1969 comme l'un des plus grands

maîtres d'arts martiaux du Japon, Morihei Ueshiba aura traversé le 20ème siècle en visionnaire léguant aux générations futures un moyen d'auto-perfectionnement dépouillé de ses racines guerrières et religieuses. Repères importants dans cet itinéraire exceptionnel, le texte et les illustrations du BUDO RENSHU, permettront à tous les adeptes de mieux connaître la genèse de l'AÏkido et de mesurer le chemin parcouru.

Dans l'édition qui vous est proposée pour la première fois en langue française, nous avons été soucieux de transmettre les messages techniques mais aussi poétiques en respectant scrupuleusement les formulations et la terminilogie de l'oeuvre originale, mais aussi en s'abstenant de toutes interprétations abusives qui auraient pu en altérer la compréhension. Dans cette édition, nous avons également tenu à reproduire fidèlement sans les modifier les croquis de Takako Kunigoshi tels qu'ils ont pu être conservés jusqu'à aujourd'hui.

Introduction

PROPOS SUR LA REEDITION PAR AÏKI DOSHU UESHIBA KISSHOMARU

Récemment, l'intérêt porté à l'Aïkido dans divers milieux de la société s'est bien installé et cet intérêt, comme l'horizon, avec certitude, s'étend non seulement au Japon mais dans le monde entier. L'Aïkido suscite de la sympathie dans ces différents milieux parce que dans l'entraînement, par la sensation de faire corps avec la nature, il se manifeste une demande de réveil de l'être humain. De plus, le principe de l'Aïkido est le même pour toutes les couches sociales et toutes les races. En effet, tout le monde admet que la vérité n'est absolument pas influencée par la différence, qu'elle soit de race, d'environnement etc.

Je suis très satisfait quand je pense que l'idéal du fondateur MORIHEI UESHIBA, la pratique de la vérité vivante dans l'Aïkido aboutit à l'avénement d'une société d'opulence, humaine, mènant à la prospérité de tous, commence à être mondialement compris.

Ce livre BUDO RENSHU a été publié par le fondateur MORIHEI UESHIBA en 1933 (ère SHOWA 8) dans le but de montrer le processus d'entraînement qui va mener à l'Aïkido. Nommé BUDO RENSHU (entraînement de budo), il était donné de la main à la main aux pratiquants qui avaient fait beaucoup de progrès, tant sur le plan spirituel que technique. Pour cette raison, il fut édité en petit nombre et son contenu interroge directement le coeur du prati-

quant; aussi, y-a-t'il peu d'explications; le plus important réside dans les dessins.

Après la deuxième guerre mondiale, un petit nombre d'exemplaires fut réédité comme un document précieux, mais il n'intéressa pas le public et sa publication fut suspendue jusqu'à aujourd'hui. Cette fois-ci avec le développement mondial de l'Aïkido, sa réédition a été réalisée suivant le désir chaleureux de ces différents milieux et à la demande pressante du président de la société MINATO RESEARCH, M. SUGAWARA TETSUTAKA.

Depuis la première édition, une moitié de siècle s'est déjà écoulée; je suppose que dans le texte, il y a des points difficiles à comprendre ; mais je pense que vous y parviendrez en mettant l'entraînement humain au centre de l'AÏKIDO. Depuis quelque temps on parle souvent de revenir à l'origine. Dans le sens où l'on revient à l'origine de l'Aïkido qui se développe, j'attribue à cette réédition une signification profonde.

A tous les gens qui ont collaboré à cette réédition, je témoigne de mon plus profond respect et en même temps, je prie pour que cette réédition devienne une grande force pour une meilleure connaissance de l'Aïkido et de sa diffusion.

Préface de O' SENSEI MORIHEI UESHIBA

Le BU est sorti de la substance de l'esprit des Kami et c'est un grand esprit constructeur de notre nation composé de la vérité, de la bonté et de la beauté.

Le BU JUTSU (les Arts Martiaux) est né le long du chemin de la Nation Impériale et il est basé sur la sincérité de l'expression du KOTODAMA venant de l'unification du KI entre cent divinités (Kami) et l'être humain. Le but du BU JUTSU est de former un homme sincère qui a l'unité complète entre le corps et l'âme sans aucune ouverture dans l'esprit et le corps. Ce but se réalise en faisant parvenir l'esprit sincère (le coeur sincère) (MAKOTO NO KOKORO) autrement dit l'âme du Japon (YAMATO DAMASHII) au corps à travers l'entraînement; ensuite en unifiant le corps et l'âme, déjà polie et sincère, par l'entraînement.

A partir de sa naissance, l'homme vivra des moments périlleux. De plus, dans l'entraînement on reproduit chaque fois un moment périlleux comme une grande épreuve et un grand entraînement ascétique. Donc en effectuant bien un aller et retour entre le domaine de la mort et de la vie et en développant une vision transcendante de la mort et de la vie, le principe est d'acquérir le chemin qui s'ouvre pour faire face tranquillement et clairement à n'importe quel moment difficile même si vous êtes en danger de mort, comme si vous viviez dans la vie quotidienne.

Dans l'ancien temps, on disait que le BU s'est transmis des Kami à l'Empereur, de l'Empereur au chef d'état-major. On ne pouvait mieux dire.

Ce chemin exprime la sincérité de la Voie Impériale. Avec cela vous comprenez la vérité de l'Univers et

vous incarnez cette vérité. Pour la fonction gouvernante de l'Univers, mettez bien l'état du monde dans votre ventre à l'aide de la respiration, de la terre et du ciel, et de votre respiration. Etudiez le chemin de l'art de gouverner la nation pour qu'elle soit pacifique et capable de vaincre les mauvaises choses pour que la justice apparaisse. Montrez la sincérité de l'unité réelle entre le coeur et l'âme et vous connaîtrez la technique de faire face à un comme à dix mille. Le but principal est d'exalter le prestige de l'Empire et d'illuminer la nation entière.

Le contenu de ce livre a été enseigné à l'occasion du stage d'été de l'ère SHOWA 8 (1933) en fonction du moment, du lieu et de l'esprit des pratiquants. Au fur et à mesure que les conditions sociales changent et que progresse l'esprit humain, le BU JUTSU est aussi obligé de changer en montrant la direction; mais si vous vous entraînez avec ce livre vous allez inconsciemment comprendre la vraie signification du BU JUTSU et deviendrez un vrai maître. Notamment, comme ce livre est offert à ceux qui ont reçu l'enseignement et aux disciples comme certificat, l'auteur vous demande vivement de continuer intensément l'entraînement tous les jours, et d'acquérir l'essentiel pour que vous puissiez apprendre les techniques plus avancées et plus profondes.

武道奥義(歌)

L' ENSEIGNEMENT SECRET DES TECHNIQUES (POEMES)

一世の初め降魔除ひし武甲使命の由り生命の由りに
一世の初め降し除ひし靈鏡創国戎建まん神社はこころ
一惟神を祀のみきにまか聳つく神の心をつくせ武夫
一のりがたや心つとめつとめ会稽十雄と敵進先端の由りに
一まよくかぼ恐しき迷ひも入り出づし心の駒に強ゆるすな
一上及は君と臣及のまゝに打実く檢とくらして傳へ命し
一[illegible]
一言上は恐こと[illegible]
一前後と慎んでしつき敵そかし檢をこたてに切迫と傳へ命し
一たゞをは切るも拂ふも打捨て人のこて敵はすこに馳せかけ
一すきもなもなくゆくきつ先ふる敵に大刀皆打捨て踏み込て切れ
一敵人の言り事りて打つ刀に一足とけてすぐに切るべし

Quelques uns des poèmes, calligraphiés par Morihei Ueshiba

L'ENSEIGNEMENT SECRET DU BUDO (POEMES)

1 **A**u début du monde
La mission du BU est descendue
Pour la protection de la nation :
La voix de l'Empereur le proclame.

2 **A** l'aube du monde
Le joyau, le miroir et le sabre
Sont descendus
Pour construire une nation
Volonté précieuse des divinités.

3 **S**elon la providence
Abandonnez-vous à la respiration du Ciel et de la Terre
Pour les Kamis réalisez à fond votre coeur
ô vous guerriers.

4 **Q**u'elle est précieuse
La Croix de AÏKI de IZU et MIZU
Avancez courageusement
Guidés par la voix de IZU.

5 **P**erdre le chemin
Vous emmènera dans la mauvaise voie
Ne laissez pas les rênes au cheval de votre coeur.

6 **J**O-DAN doit être vide de soi-même
Ainsi de cette manière
On peut couper les attaques des lances
Et gagner.

7 **L**'ennemi prend GE-DAN
Restez dans la même garde en CHU-DAN
Ne montez ni baissez votre arme.

8 **P**our progresser
Vous avez l'expérience intérieure
Et l'entraînement
Ne convoitez donc pas les secrets
Il n'y a pas d'avenir en cela.

9 Devant et derrière
Entourés de longues lances
Utilisez l'arme de l'ennemi comme bouclier
Coupez en entrant pour avoir la victoire.

10 A droite, à gauche,
Les coupes, les parades,
Dispersez tout cela
Avec le coeur humain
Entrez immédiatement.

11 Sans aucun écart
Entourés des sabres de l'ennemi
Coupez et entrez en les dispersant.

12 Quand l'ennemi vient en courant vous attaquer
Evitez-le par un pas de côté
Et coupez immédiatement.

13 Dans n'importe quelle situation
Chacun doit décider fermement
De ne pas tirer son sabre imprudemment.

14 Afin d'affaiblir le sabre de l'ennemi
Entrez en premier et coupez.

15 Entourés par une foule d'ennemis
Livrez bataille comme s'il n'y en avait qu'un.

16 Au milieu d'une forêt de lances
Sachez que votre coeur est votre bouclier.

17 Chaque fois que je vais prier
Devant les divinités
Je suis touché
Par la voie bénie de IZU et MIZU.

18 Pour diriger la forêt de sabres menaçants
Sachez que votre bouclier
Est le coeur de l'ennemi.

19 La sincérité,
Cultivez-la sans cesse
Comprenez la vérité essentielle de l'Unité des Deux Mondes,
Visible et invisible.

20 BU JUTSU est la forme et l'esprit des divinités
les précieux parents de IZU et MIZU.

21 Par respect de la Voie
Réveillez l'ennemi perverti
En le persuadant
Changez son intention en sabre d'amour.

22 Brandissant le sabre
Et pensant que je suis devant lui
L'ennemi attaque
Mais déjà je suis dans son dos.

23 Laissant l'ennemi abusé
Frapper ma forme
Pour le couper
Je suis déjà derrière lui.

24 Même provoqué par un seul ennemi
Attention !
Une foule vous entoure de tous côtés.

25 Grâce aux divinités
Une fois que vous maîtrisez
Les techniques de l'AÏKI
Aucun ennemi n'osera vous attaquer.

26 Chaque jour avec vigilance
Exercez-vous aux techniques
Avec une personne
Comme si vous en traitiez dix mille
C'est la Voie du Guerrier.

27 Réalisez YO dans la main droite
Tournez la main gauche vers IN
Puis guidez votre ennemi.

28 Pourquoi fixer des yeux le sabre qu'il balance
Sa saisie vous dira où il va couper.

29 Celle-ci ou celle-là
Que devez-vous apprendre des techniques de sabre ?
Sans hésiter coupez les pensées inutiles.

30 Avec le sabre pointé vers le ciel
Prenez l'initiative
Rapprochez-vous vite
Si les ennemis s'échappent coupez à l'horizontale.

31 Dans la montagne
Je n'entends que le son du torrent
Contre les rochers
Si purifiant
Surtout s'il n'y a personne autour.

32 Une éclaircie !
Quel est cet homme ?
Comme la lune du soir
Qui monte et qui descend
Personne n'en sait rien.

33 Pour voir les choses clairement
Avec le cri «YA»
Ne soyez pas influencés
Par le rythme de l'ennemi.

34 Avec JO-DAN
Vous devez jugez le coeur de l'ennemi
Pensez son esprit IN
Et voyez-le comme YO.

35 En CHU-DAN
Pour percevoir l'esprit de l'ennemi
Observez son changement de rythme
Dans la même saisie.

36 En GE-DAN
Voyez l'esprit YO comme IN
Et sachez que la pointe du sabre
Est SEIGAN.

37 La vie et la mort devant les yeux
Comprenez bien !
Vous espérez vous retirer
Mais l'ennemi ne le permettra pas.

38 Apprenez à sentir
Le rythme de l'attaque
Le secret de l'entraînement
est dans OMOTE.

技法点睛

L' ESSENCE DES TECHNIQUES

右、或は左手にて打込の事

手刀を以つて（或は拳）敵を打つ術天地の息と自分の息とは同じものである

等たかう動を[illegible]愛[illegible]手[illegible]に及ぼして打込む。

斯く打込んで来る敵に向つてはいつも自分の心に敵を包むやうな雄大な気持

で對すれば敵の動作を見抜く事が出来る。其處でそれに合して右　或は左こ

体をかはす事も出来る。又敵を自分の心に抱き込んだら自分が天地より受け

た處の道に敵を導く事が出来る。

敵へは打たすへし見せてそれに從つて敵に打込ませ左　或は右こ塗ゃて敵を

倒すことが出来る。生死の境を超越し、いかなる事に臨んでも丸分丸壁敵の

Extraits originaux de l'Essence des techniques

Morihei Ueshiba dans sa pratique respiratoire

L'ESSENCE DES TECHNIQUES

TACHI WAZA (techniques debout)

1-SHOMEN (face du visage)

On attaque avec la main droite ou la main gauche. C'est la technique de frapper avec le tranchant de la main (TEGATANA) ou le poing (KEN).
Puisque la respiration du ciel et de la terre et sa propre respiration doivent être la même chose, quand on bouge il faut frapper avec le tranchant de la main à qui on a fait atteindre l'unité IN - YO (positif - négatif).
Quand l'ennemi vient vous attaquer de cette façon, si vous faites (chaque fois) face à lui avec un grand sentiment de l'envelopper dans votre coeur, vous pouvez percevoir son mouvement et esquiver aussi bien à droite qu'à gauche. De plus, une fois l'ennemi enveloppé dans votre coeur, vous pouvez le guider sur le chemin que vous avez reçu du ciel et de la terre.
Par exemple, si vous donnez à l'ennemi l'impression qu'il peut vous frapper, dans cet état, au moment où il vient vous attaquer, vous pouvez le faire tomber en esquivant à gauche ou à droite. Avec la transcendance de la vie et de la mort, dans n'importe quelle situation, même si on se trouve à 99% dans le domaine de la mort à cause de la pression de l'ennemi, il y a clairement la possibilité de trouver le chemin. Donc il faut s'entraîner en tenant compte de ces points.
Dans les temps anciens, quand on étudiait l'art de la guerre, par comparaison, on s'entraînait constamment sur un tatami de petite superficie avec l'énergie du ciel et de la terre, avec la voie pour apprendre la respiration de la bataille réelle. Dans ce cas-là, gardez la distance convenable. Cela correspond bien au principe de SUI GETSU (eau et lune) dans le Kendo (l'art du sabre japonais); c'est-à-dire prendre la distance avec l'ennemi, l'eau placée entre

(dans le cas où l'ennemi ne croise pas encore). Autrement dit, vous vous faites face mutuellement en mettant une distance corporelle et spirituelle entre vous et lui. Si l'ennemi veut vous attaquer avec le feu, vous vous protégez avec l'eau. Quand vous incitez l'ennemi à vous attaquer, vous vous déplacez avec l'eau qui enveloppe tout le temps votre corps. Le château-fort ancien avait été construit sur le même principe : avec le fossé, on le considérait enfin comme un vrai château-fort et autour il y avait de l'eau pour que les ennemis ne puissent pas attaquer. Dans le cas du corps humain, si l'ennemi vient vous attaquer, vous ouvrez avec l'eau; donc vous n'êtes pas attaqué.

Dans le cas du château-fort, si celui qui le protège n'est pas fidèle et sincère (MAKOTO), le château capitule. Mais dans la stratégie japonaise, l'entraînement intense de BUDO, c'est pour mettre ce genre de château dans le corps humain, c'est pour construire un château-fort vivant par un homme vivant. Dans le monde, toutes les choses fonctionnent comme cela. Si vous regardez le Japon, il se compose de châteaux-forts naturels entourés par la mer pour empêcher l'armée des démons d'entrer et d'attaquer. Pour le défendre chacun construit son château vivant et avec cela il faut consolider le château-fort (de la nation). C'est cela l'entraînement intense de BUDO.

Si vous regardez le monde entier, il n'est pas écrasé grâce à l'eau qui le compose. A une plus grande échelle, les icebergs l'entourent. Quant à la terre, elle est protégée par une grande défense naturelle. Une défense aussi a été établie pour l'univers. Donc chaque pratiquant de BUDO s'entraîne pour bien protéger le grand château-fort de la Grande Nature gouverné par les divinités (Kami) et pour construire un plus beau château. Soit frapper, soit être frappé; avec cet esprit, il faut faire avec une respiration qui correspond à cette vérité. Si vous avez bien appris cela, l'intelligence, la compassion et le courage sortent (apparaissent). et cela devient le vrai et unique YAMATO DAMASHII (l'âme du Japon) et votre corps entier devient comme un sabre et vous pouvez atteindre l'état de béatitude. Tous les BUDO peuvent construire une belle nation spirituelle dans le corps par étapes, de SATORI en SATORI. A grande échelle, nous pouvons défendre notre nation

et à petite échelle, nous défendons notre corps. Finalement c'est l'entraînement pour polir l'âme du Japon (YAMATO DAMASHII) et c'est aussi l'exercice ascétique de IWATO BIRAKI (ouverture de la Porte du Rocher par la Déesse du Soleil dans la mythologie japonaise). Comme le coeur humain se charge d'eau et de feu, avec ce principe de eau - feu et de IN -YO, si l'ennemi vous attaque avec le KI, vous frappez avec le KI; s'il vient avec l'eau, il est heurté par l'eau; avec le feu, il est attaqué par le feu; l'important est de s'entraîner intensément en pensant à la guerre chimique (scientifique) moderne.

2-YOKOMEN (côté du visage)

YOKOMEN : frapper avec le tranchant de la main le côté du visage de l'ennemi en coupant vers le bas ou bien en coupant en diagonale à partir de son épaule. En connaissant le mouvement de l'ennemi, incitez son KI et en reculant légèrement la jambe gauche, dispersez son KI et en ne laissant pas échapper cette occasion, avec le principe IN - YO (eau - feu), comme si vous attaquiez sans relâche, saisissez en tirant vers l'avant gauche le poignet droit (ou gauche) de l'ennemi. Ensuite ajoutez la main droite sur la saisie et avancez largement la jambe gauche en pivotant vers la droite et projetez l'ennemi vers l'avant droit avec la respiration IN - YO. On utilise cette technique dans la situation de guerre où justement l'avant-garde de l'ennemi et la vôtre se heurtent et où la principale force de l'ennemi passe sur votre flanc gauche et vous attaque de face et du côté gauche. Donc, exactement comme avec un sabre, en coupant de face vers la gauche, avancez en même temps avec votre troupe d'élite vers l'ennemi qui menace votre aile droite et ensuite en attaquant les troupes d'élite de l'ennemi détruisez sa force droite (qui menaçait votre aile droite). C'est à partir de cette stratégie que le mouvement de YOKOMEN se pratique tous les jours sur le tatami; en somme, cette stratégie s'applique aussi bien au moment de la rencontre avec votre ennemi que pendant la marche. C'est la stratégie qui utilise habilement les conditions topographiques et matérielles. A partir de cela il y a la stratégie divisée en: JO-DAN, CHU-DAN, GE-DAN et KU DEN (trans-

mission orale) mais il faut enseigner cela pendant l'entraînement. Dans le cas de la méthode du sabre (KENPO), un point de détail : en reculant la jambe droite, prendre la garde HASSO et quand l'ennemi coupe vers le bas, en pensant bien au principe de SUI GETSU (eau - lune) couper tout droit pour l'empêcher d'utiliser son sabre. Dans la pratique de l'art du sabre, on apprend aussi, de la garde HASSO, la manière de couper vers le bas à gauche; en même temps la manière de couper du bas vers le haut à droite en avançant la jambe gauche et aussi on apprend à couper l'ennemi de derrière en tournant le corps. Les techniques de frapper en YOKOMEN ont été fixées pour apprendre ces quatre techniques de sabre (KEN).

3-KATA (épaule)

Il est facile de saisir l'épaule de la force militaire en réserve distraite, mais il est très difficile de la saisir après le début de la bataille. Donc saisir l'épaule avec la main gauche ou droite en aveuglant l'ennemi.
C'est le mouvement. Quand vous êtes saisi à l'épaule, en profitant de cette occasion, avec la main gauche, balayez le poignet de l'ennemi pour l'empêcher de vous donner un coup aux yeux. Et s'il se retire, à cette occasion avec la main droite frappez son visage et avec la main gauche donnez un coup au plexus (et faites le tomber en arrière droit).
Pour cette technique guerrière (BU JUTSU) il faut faire spécialement attention d'unifier complètement le coeur (KOKORO), le corps et la force. La force est l'unité du corps et du coeur (KOKORO) qui doivent ensemble fonctionner.
Si l'ennemi saisit rapidement votre épaule avec la main gauche en tirant vers lui et en frappant votre tête, il faut tout de suite lui donner un coup sur son visage avec le poignet droit, balayer sa main droite avec le poignet gauche et saisir à deux mains son poignet droit, avancer immédiatement la jambe gauche et le projeter vers l'arrière en tournant le corps (habituellement la gauche est YO et la droite est IN, mais dans ce travail c'est inversé.).
Depuis les temps anciens, les arts martiaux (BU JUTSU) ont été

transmis de divinités (Kami) à l'Empereur, de l'Empereur aux chefs d'état-major. C'est ce qu'indiquent les mots anciens.
En demandant de l'aide aux divinités (Kami) pour apprendre le principe de la composition de toutes les forces par les facteurs : mobiles - immobiles, fondus - figés, tirés - détendus, divisés - combinés, vous exprimez avec le corps dans l'entraînement quotidien ce principe dans lequel vous avez mis votre âme et en entraînant bien le corps, à ce moment-là, pour la première fois, cela devient du BUDO.
Quand votre ennemi vient saisir votre épaule, il faut que vous fassiez la technique en pensant qu'il a l'intention de vous couper de l'épaule vers le bas en diagonale à partir de la garde HASSO, le sabre au-dessus de la tête ou bien qu'il a l'intention de couper votre jambe.
D'abord, quand l'ennemi vient couper votre épaule à partir de la position HASSO ou de la position DAIJODAN (très haut au-dessus de la tête), avec l'esprit de l'épaule elle-même, invitez le sabre de l'ennemi et en avançant la jambe droite; en même temps, faites-le tomber (en le frappant) ou bien faites-le tomber en retirant la jambe gauche.
Autrefois, dans les techniques de sabre, il y avait une stratégie: en se laissant couper la peau, on coupait la chair de l'ennemi; en se laissant couper la chair, on lui coupait les os.
C'est une stratégie que de couper la chair de l'ennemi, en même temps que de se laisser couper la peau tout en restant calme sous son sabre; mais en revanche, de nos jours, on regrette d'être coupé, même la peau.
De se laisser couper, même la peau, c'est comme se blesser (soi-même) et se mettre en danger, donc il ne faut pas le faire. Vous devez vaincre l'ennemi sans blesser votre corps; c'est-à-dire que vous pouvez vaincre l'ennemi sans vous blesser, en le guidant avec le coeur (KOKORO).
Donc il faut vous entraîner et pétrir votre BUDO pour arriver à ce que guider équivaut à faire tomber. La méthode de se laisser couper la peau pour couper la chair de l'ennemi est une technique d'expert; mais c'est très dangereux; donc ce n'est pas un art martial que les Japonais doivent pratiquer. En temps de guerre, il est

L'adversaire attaque avec le Ki... frappez avec le Ki

dangereux d'anéantir les ennemis en sacrifiant même quelques soldats. Le vrai BU JUTSU c'est de vaincre l'ennemi sans avoir un seul blessé dans sa propre force armée.
Mettez-vous toujours dans une position sûre et victorieuse et battez l'ennemi; autrement dit arrivez à faire obéir l'ennemi sans un seul soldat blessé. Cette décision est la plus importante dans l'entraînement de BU JUTSU.
Plus encore, vous devez suffisamment vous entraîner pour n'offrir aucune ouverture à l'ennemi qui lui donnerait l'occasion de vous attaquer. Quand l'ennemi saisit votre épaule, frappez son visage, avancez d'un pas la jambe gauche; saisissez son poignet droit et faites-le tomber en tordant. Cela doit se faire avec le travail du coeur (KOKORO). Parce que le coeur est incarné dans le corps, ça se passe comme si c'était le coeur (KOKORO). C'est pétrir le corps, mais en réalité c'est pétrir le coeur (KOKORO).
Quand l'ennemi veut saisir et tirer votre épaule, parce que vous faites avec le coeur (KOKORO), il profite de cette occasion et il pousse votre épaule; en somme le BU JUTSU est l'expression du coeur (KOKORO). Au moment où l'intention de tirer l'épaule se manifeste dans le coeur de votre ennemi, ce qui est important est que vous ayez déjà compris cette intention; et avec le coeur (KOKORO) guidez l'ennemi pour lui faire saisir votre épaule.
C'est un des éléments des arts martiaux; si vous comprenez cela, il est facile de vaincre un ennemi. Mais cela ne sert à rien si vous comprenez cela seulement avec le coeur (KOKORO). Il faut comprendre ce principe avec le corps et il faut le réaliser. C'est ça l'entraînement de BU JUTSU.
Dans le BU JUTSU il y a les cris : EI - YA - TO - HA etc. Ce ne sont pas seulement ces quatre cris; il y a sans doute autant de cris que de mots que les Japonais peuvent sortir.
L'important est qu'avec la respiration du ciel et de la terre, la voix, le coeur (KOKORO) et le rythme s'unifient; cela devient le KOTO-DAMA; ce dernier devient une arme qui sort et de plus cela doit s'unifier avec le corps. Après cette possibilité d'unification de la voix, du corps et du coeur (KOKORO) une technique se réalise pour la première fois. L'entraînement de BU JUTSU est de pétrir, consolider, polir encore et encore la grande force que nous avons

grâce à l'unification entre l'âme et le corps. Si vous vous entraîner ainsi, vous comprenez la manière d'inciter votre ennemi à vous couper et le grand esprit du BU JUTSU du monde entier se réunit dans votre lieu d'entraînement, dans votre corps et dans votre coeur (KOKORO). Plus vous pétrissez ce grand esprit, plus l'esprit de BU se réunit et enfin une grande colonne de BU JUTSU se construit. Les âmes de tous les experts et maîtres anciens, YAGYU JUBEI, TSUKAHARA BOKUDEN etc; viennent se réunir; de plus, grâce à la bénédiction des Kami, tout le KI de BU JUTSU vient se joindre. Donc consacrez-vous entièrement à votre entraînement en comprenant bien ces principes ci-dessus.
Il faut unifier, à travers l'entraînement quotidien, l'âme des mots donnée aux humains et le corps ne faisant qu'un avec la respiration du ciel et de la terre. On coupe avec le son EI - on reçoit avec le son YA - on s'écarte avec le son DO .
Dans le cas où les deux personnes ont la même force et aucune ouverture, elles peuvent s'écarter avec DO; mais si l'un a une ouverture, il est coupé avec EI et YA.
Autrefois de cette manière, avec EI -YA on s'affrontait de près; avec DO on s'écartait et de nouveau avec EI- YA on se nouait.
Ainsi répétait-on l'entraînement pour ne pas avoir d'ouverture réciproquement. Si vous répétez de cette façon l'entraînement avec beaucoup d'application, quand vous faites face à votre ennemi vous voyez déjà sa tête tomber par terre sans avoir encore rien fait. Et si vous faites une technique dans cette direction, vous pouvez le projeter avec plaisir.
Il faut vous entraîner en croyant que les techniques vont devenir ainsi si vous vous entraînez avec application.

4-MUNA MOTO DORI (saisie à la poitrine)

En même temps que l'ennemi saisit le devant du col, avec la main droite frappez son visage et avec la main gauche frappez son bras gauche; avancez profondément la jambe gauche devant lui; faites-le tomber vers l'avant en poussant avec votre épaule gauche. Etre saisi au devant du col, c'est le même principe que d'être piqué par un ennemi avec une lance ou un sabre en garde

moyenne (SEIGAN). Il y a deux manières de saisir le devant du col: tirer et pousser.
Premièrement, faire saisir par votre ennemi le devant de votre col signifie que vous attirez son coeur (KOKORO) vers vous; donc d'abord vous le guidez; ensuite avec votre corps vous esquivez. Quand l'ennemi vient vous piquer, en utilisant son état d'esprit de vous piquer, esquivez votre corps en reculant la jambe gauche et projetez-le vers l'arrière gauche.
Quand il vient vous tirer, laissez-le vous saisir pour le faire tirer et faites-le tomber en avançant vers l'avant. En attirant l'attention de l'ennemi sur le devant de votre col et en profitant de son vide à cause de sa volonté de tirer, faites-le tomber.
Dans le cas de la guerre, avec les soldats chargés de les épier, on donne à l'ennemi la fausse apparence (l'impression) qu'il s'agit du gros de l'armée et on guide la majorité de la force ennemie dans cette direction et on l'attaque par surprise sur son flanc et sur son arrière. La poitrine correspond aux soldats chargés d'épier.
Avec les soldats chargés d'épier, on attire les ennemis et on les attaque rapidement à partir de leur côté et de leur arrière sans leur donner le moyen de se défendre.
Voilà la stratégie depuis les temps anciens. Donc dans le cas de l'entraînement, laissez votre ennemi saisir votre poitrine pour qu'il la tire; en même temps sans lui donner la possibilité de changer la position de son corps, avec votre main droite frappez son visage et faites-le tomber en frappant son bras avec votre main gauche. Cependant vous finirez par connaître son intention (de saisir votre poitrine). Alors sans être saisi, en vous laissant saisir dans votre coeur (KOKORO) vous le guidez vers vous et vous le projetez.

5-TEKUBI (saisie du poignet)

L'unité de votre coeur (KOKORO) avec la main, les jambes et les hanches est ce qui est le plus nécessaire pour défendre le coeur (KOKORO) et le corps; en particulier guider quelqu'un ou être guidé par quelqu'un se fait par les mains. D'une part vous guidez et d'autre part vous faites tomber; il faut bien comprendre cela. Quand l'ennemi veut tirer, d'abord c'est vous qui lui faites avoir

cette intention et vous l'incitez à tirer. Quand vous avez suffisamment d'entraînement de BU JUTSU, avant l'intention de l'ennemi vous trouvez son ouverture, autrement dit son insatisfaction; pour satisfaire son manque, vous faites les techniques. De cette manière, trouver l'ouverture de l'ennemi est le BUDO.
Parce que MIYUKI HIME-NO-MIKOTO, la fille de SUSANO-NO-MIKOTO, accordait beaucoup d'importance aux arts martiaux, nombre de héros du monde entier se réunissaient auprès d'elle; comme ils étaient nombreux à se réunir, on la soupçonna de faire quelque chose avec eux et les soldats du ciel furent envoyés; mais MIYUKI HIME-NO-MIKOTO n'avait pas l'intention de s'opposer à eux; elle ouvrit la porte de son château-fort et les incita à entrer; et à la fin elle s'entendit bien avec eux en leur donnant la meilleure hospitalité. Le vrai BUDO ce n'est pas seulement d'anéantir les ennemis; il faut leur faire faire disparaître volontairement leur esprit antagoniste avec joie.

Le vrai BUDO se pratique pour s'entendre.

Il faut s'entraîner quotidiennement pour que les choses qui apparaissent sur la terre et leur esprit fassent corps et s'unissent. Si votre ennemi vient saisir votre poignet, reculez la jambe gauche en tenant la main de l'ennemi qui allait saisir votre poignet; guidez-le et avec l'autre main, frappez son cou vers le bas. Dans l'enseignement chinois, la mort signifie la fin de l'être humain. (Au Japon) en revanche on pense que la mort ne signifie pas l'arrêt de l'être; de plus (après la mort) c'est florissant. Vous devez décider de réaliser votre première intention. Particulièrement, les gens qui pratiquent le BUDO doivent bien comprendre le principe qu'après la mort, la vie continue.
Le BU JUTSU japonais reproduit tout l'enseignement du ciel et de la terre. Par exemple, si vous êtes entouré par d'innombrables lances qui avancent vers vous, vous faites comme si c'était une seule personne. C'était une erreur des anciens d'utiliser les poteaux ou les arbres qui étaient derrière eux comme petits boucliers. Prenez le coeur (KOKORO) de l'ennemi qui avance vers vous pour bouclier et restez debout face à lui; entrez au centre des

lances qui vous attaquent et avec la méthode de changer la place du corps, allez dans une zone sûre, sain et sauf en rompant l'encerclement. Ainsi même si vous êtes complètement entouré par des ennemis, avec la méthode de IRIMI-TENKAN, traitez les ennemis dans une attitude gagnante.

Dans les anciennes paroles chinoises, il y a l'expression « je meurs pour quelqu'un que je connais ». Mais c'est une pensée étrangère et ce n'est pas l'esprit japonais. Peut-être est-ce ainsi en Chine. Mais au Japon votre corps est à vous et en même temps il n'est pas à vous; votre corps a été donné par les divinités (Kami), c'est-à-dire votre corps est à l'Empereur; puisque votre corps lui appartient, vous ne pouvez pas vous tuer comme vous voulez. Donc le fait de pouvoir mourir pour quelqu'un qui vous connaît ne correspond pas à l'esprit japonais; c'est une pensée chinoise venue avec le confucianisme.

Par conséquent, même si quelqu'un ne me connaît pas, je dois le servir de tout mon coeur, de toute ma sincérité même si cela aboutit à ma mort pour l'Empereur. Donc il faut faire attention de ne pas se blesser, même seulement son bras, tant qu'il peut servir comme bras. Même cette partie de l'enseignement apparaît dans le BU JUTSU japonais.

Le but de l'entraînement de BU JUTSU est de vaincre l'ennemi; donc comprenez bien ce principe et faites l'entraînement en l'incarnant. Vous devez combattre contre de nombreux ennemis comme s'il n'y avait qu'une personne et contre une personne comme s'il y avait beaucoup d'ennemis. Traitez une personne comme dix mille et essayez de ne pas donner d'ouverture. L'entraînement de BU JUTSU, ce n'est pas seulement la coupe mutuelle entre une personne et une personne; c'est la pratique pour la fonction gouvernementale de l'Univers.

Il est nécessaire dans l'entraînement d'établir dans le corps la sincérité de l'âme du Japon (YAMATO DAMASHII) qui n'a aucune ouverture pour vaincre avec le coeur (KOKORO) les ennemis en garde : JO-DAN (haute) - SHU-DAN (moyenne) - GE-DAN (basse), devant, derrière, à gauche, à droite avec la vraie méthode de IRIMI TENKAN d'Aïki en y mettant votre sincérité. Dans n'importe quel moment extrêmement grave, même si le monde entier devient

votre ennemi, quand vous faites face vous avez besoin de cette technique du coeur. Ne soyez pas imprudent. Il s'agit de construire le coeur (KOKORO) du Kami dans le corps humain. Donc il faut s'entraîner avec persévérance et approfondir l'entraînement encore et encore pour que la lumière éclaire l'obscurité.
Dans les livres anciens sur les secrets de l'art, on écrit « la lumière du ciel pénètre sans qu'on s'en apercoive quand on ouvre la porte coulissante. Le BU JUTSU doit être comme cela ». Mais ce n'est pas ça. La lumière doit pouvoir éclairer en traversant même la porte, même les murs, même les rochers et même n'importe quelle chose sinon il est très difficile de dire que c'est le BU JUTSU japonais.

USHIRO WAZA (techniques arrière)

En ce qui concerne les saisies arrière, il faut s'entraîner à la technique martiale de façon à faire fonctionner l'âme du corps comme si elle était une personnalité possédant les cinq membres de votre corps. C'est le but de sensibiliser votre esprit à l'arrière. A n'importe quel moment, si l'ennemi vient vous attaquer par derrière, vous devez bouger vivement en ayant rapidement l'unité entre l'âme et le corps; vous avez les yeux derrière et la fenêtre du coeur complètement ouverte dans le corps entier.
Saisir par derrière est très dangereux, même pour celui qui saisit. C'est parce que vous allez attaquer l'ouverture de votre ennemi, donc cela rend votre esprit imprudent. C'est pour cela qu'il y a des cas où vous subissez un échec inattendu; donc il faut vraiment faire attention sur ce point. Même si votre ennemi vous présente son dos, il est plus dangereux que d'habitude si ses bras sont plus hauts que les vôtres parce que l'arrière de son corps est rempli par l'esprit de BU JUTSU. Quand vous êtes saisi par derrière, esquivez à droite ou à gauche et agissez tout de suite contre votre ennemi. Donc il est nécessaire de vous entraîner à faire tomber l'ennemi pour que vous puissiez esquiver. Autrement dit, ces techniques se pratiquent pour développer l'inspiration. L'arrière du corps humain est fait pour fonctionner spirituellement pour le BU JUTSU. Donc il faut sensibiliser de plus en plus l'inspiration avec un entraînement persévérant dans la vie quotidienne. Une fois

acquis, il suffit d'avancer pour faire tomber l'ennemi qui vient vous saisir.

USHIRO ERI (arrière du col)

Etre saisi par l'arrière du col, c'est le même principe que d'être coupé à partir du sabre au-dessus de la tête par votre ennemi derrière vous. Dans le cas d'une femme, c'est le même principe que de faire tomber en tirant les cheveux. Quand vous êtes saisi à l'arrière du col, esquivez tout de suite et prenez le coeur (KOKORO) de l'ennemi pour l'affaiblir et frappez son visage ou son plexus (SUI GETSU) pour fermer la fenêtre de son coeur (KOKORO). Le combat une fois commencé, en changeant tout de suite la position de votre corps, mettez-vous rapidement dans la position qui vous permet de piquer les côtes droites (ou gauches) de l'ennemi qui vous attaque par derrière. Ou encore faites un demi-cercle en entrant juste derrière l'ennemi, attaquez-le à partir de son arrière droit. Entraînez-vous spécialement pour avoir l'unité des hanches et pour les consolider. En ce qui concerne la saisie arrière, si dans le premier moment du combat votre ennemi prend votre main qui frappe son visage, reculez tout de suite la jambe gauche et esquivez votre corps vers la droite et coupez vers le bas ou bien reculez la jambe droite vers la gauche de l'ennemi et projetez-le. Les explications ci-dessus ne sont qu'une partie de millier de techniques. Sur toutes les techniques il y a des secrets; la stratégie des soldats (de la guerre) et l'explication détaillée des techniques seront transmises selon les moments justes dans la pratique à cause de la limite des pages de ce livre.

Unir le corps et le coeur dans la technique

TECHNIQUES DE BUDO EN AIKIDO

Illustrations et explications

技法図説解説

SUWARI-WAZA
TECHNIQUES ASSIS

SHOMEN (face du visage)

1-

SHI (hakama noir): frapper au visage avec le tranchant de la main droite; pousser (frapper) le côté avec la main gauche et en même temps lever les hanches.

UKE (hakama blanc): recevoir avec la main droite la main droite de l'adversaire.

SHI: prendre le poignet droit de l'ennemi, saisir le coude avec la main gauche et en même temps avancer légèrement le genou gauche;
tirer la main droite pour faire tomber; maintenir le coude avec la main gauche.

❶

仕 右手刀で面を打ち左で脇突く同時に腰上げる
受 右手で相手の右受ける
仕 敵の受けた右手を取り同時に左膝少し進め乍ら右手引倒し左手で肘押へる

❷

2-

UKE: attaquer (piquer) avec le tranchant de la main droite et en même temps pousser avec la main gauche.

SHI: recevoir l'attaque de la main droite de l'ennemi avec la main droite; en même temps reculer le genou droit; saisir le coude droit avec la main gauche et faire tomber en tirant vers la droite et vers le bas.

受 右手刀でうち出すと同時に左手で突く

仕 打ち来る敵の右手を右手で受けると同時に右膝後へ退いて左手で肘掴み右下方に引倒す

❶

❷

YOKOMEN (côté du visage)

受

右手を以て相手の
横面を打つ

仕

左膝思い切り左へ寄り
同時に左手で敵の右
手を打ち右手で敵の
横面を打ち倒す

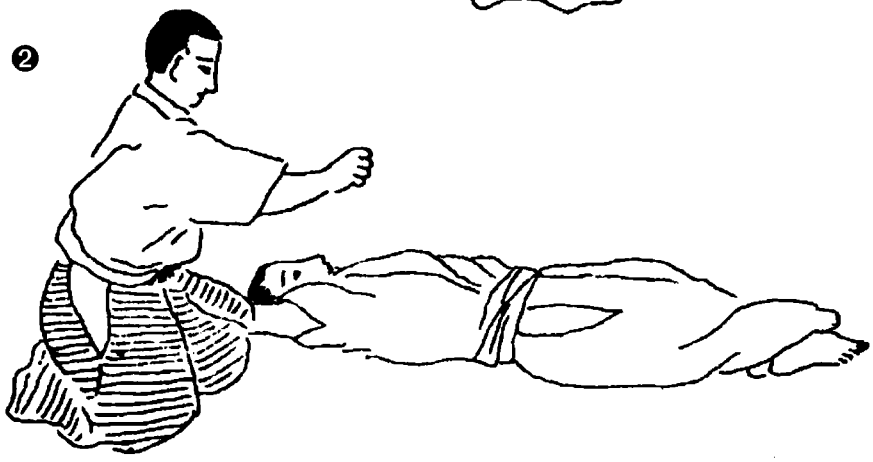
3-

UKE: frapper le côté du visage de l'adversaire avec la main droite.

SHI: bouger le genou gauche vers la gauche autant que possible; en même temps, frapper la main droite de l'ennemi avec la main gauche; frapper sa joue avec la main droite pour le faire tomber.

❶

❷



Saisir, déséquilibrer et immobiliser par un déplacement

4- KATA (épaule)

UKE: saisir l'épaule gauche de l'adversaire avec la main droite.

SHI: frapper la face de l'ennemi avec la main droite;
frapper son coude droit avec la main gauche;
en même temps avancer le genou gauche, saisir la main droite de l'ennemi avec la main droite et faire tomber vers l'avant en poussant.

受　右手で相手の左肩を掴む

仕　右手で面打ち左で敵の右肘打ちながら左膝進み
右手で敵の右手をとって前方に押倒す

❶

❷

❸

SODE (manche)

5-

UKE: saisir la manche gauche de l'adversaire avec la main droite.

SHI: en même temps que l'autre saisit, avec la main droite frapper sa face, se déplacer à gauche et frapper le coude droit de l'ennemi avec la main gauche pour le faire tomber.

受　右手で相手の左袖摑む

仕　持つと同時に右で面打ち左へ寄って左手で敵の右肘打倒す

❶

❷

6-

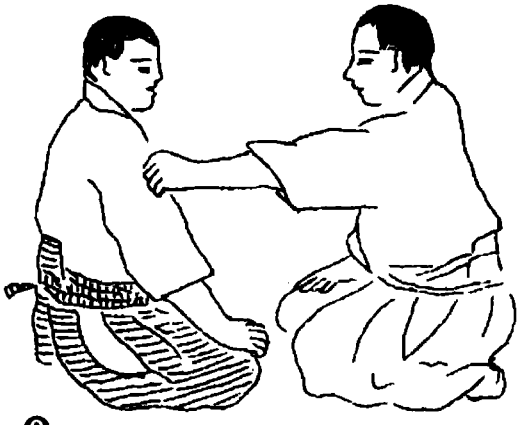
UKE: saisir la manche droite de l'adversaire avec la main gauche et frapper (piquer) avec la main droite.

SHI: recevoir l'attaque avec la main droite et avec la main gauche, en touchant les genoux, faire tomber à la renverse en frappant.

受　左手で相手の右袖
　　摑み右手で打出す

仕　打って来るのを右手で受け左手で膝ついて仰向けに打倒す

❶



❷

❸

RYOSODE (les deux manches)

7-

UKE: saisir les deux manches de l'adversaire avec les deux mains.

SHI: frapper la face de l'ennemi avec la main droite; frapper son coude droit avec la main gauche; saisir sa main droite avec la main droite et faire tomber vers l'avant, (de la même façon qu'en 4).

❶

❷

❸

受　両手で相手の両袖をもつ

仕　右手で面うち左手で敵の右肘うって右で右手とって前方に打倒す

（四と同じ）

MUNE (poitrine)

8-

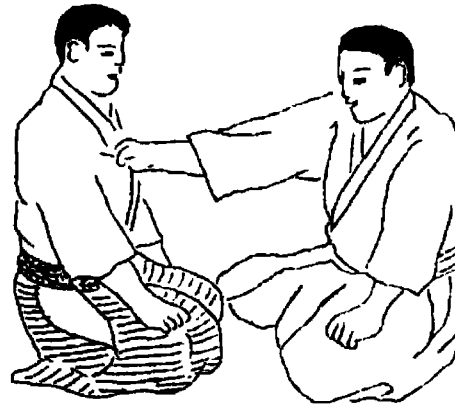
UKE: saisir la poitrine de l'adversaire avec la main droite.

SHI: se dresser sur la pointe des pieds; frapper la face avec la main droite; en même temps, avancer le genou gauche et ouvrir le corps à droite.

受　右手で相手の胸をもつ

仕　つま先立って右で面を打ち同時に左膝進めて体を右に開く

❶



❷

❸

9-

UKE: avec la main gauche saisir la poitrine de l'autre et avec la main droite piquer.

SHI: avec la main droite recevoir l'attaque en faisant un cercle à partir de l'extérieur et saisir, et avec la main gauche saisir la main qui a saisi votre poitrine, croiser et faire tomber vers l'avant.

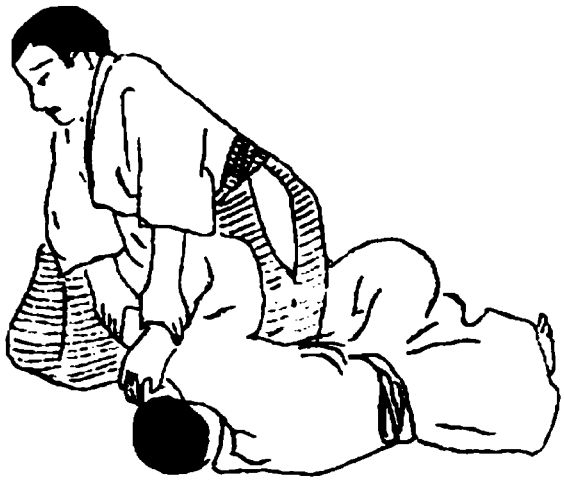
仕　右手刀で面を打ち左で脇突く同時に膝上げる

受　右手で相手の右受ける

仕　敵の受けた右手を取り同時に左膝少し進め作ら右手引剛し三寸で肘押へる

❶

❷



10-

UKE: comme précédemment.

SHI: saisir la main gauche de l'ennemi en faisant un cercle vers l'extérieur avec la main droite, et avec la main gauche frapper sa taille puis poser la main gauche sur son épaule et avec le coude droit presser le coude gauche.

敵の左手を右手外から廻はして掴み左手で胴うつ
又左手（敵）肩にかけ左の肘へ右の肘押しつける）

❶

❷

Trouver un angle où le partenaire ne peut plus avoir de réaction

KUBIJIME (étranglement)

❶

❷

11-

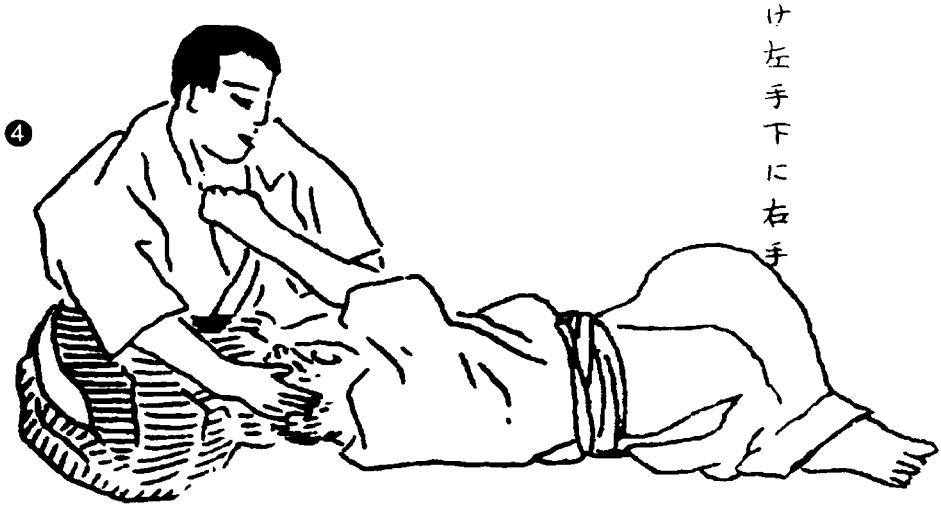
UKE: les bras croisés, la main droite dessus, étrangler l'adversaire en prenant le col.

SHI: retirer le genou droit; frapper la face; à partir du bas, passer la main gauche pour la poser sur le bras gauche de l'ennemi; poser la main gauche dessous, la main droite dessus et tourner la tête.

❸

受　相手の袷を綾にとって首しめる（右手上）

仕　右膝引きつゝ面うって左手下から入れ敵の左手にかけ左手下に右手上からかけて頭をひねる



❹

受　前同

仕　左手下から入れ敵の左肩り切りおろし右方に倒す

❶

12-

UKE: comme précédemment (mais seulement avec la main gauche si l'on en juge par le dessin).

SHI: à partir du bas passer la main gauche et trancher vers le bas (KIRI OROSU) l'épaule gauche de l'ennemi et le faire tomber vers la droite.

❷

13-

UKE: comme précédemment, saisir et tordre.

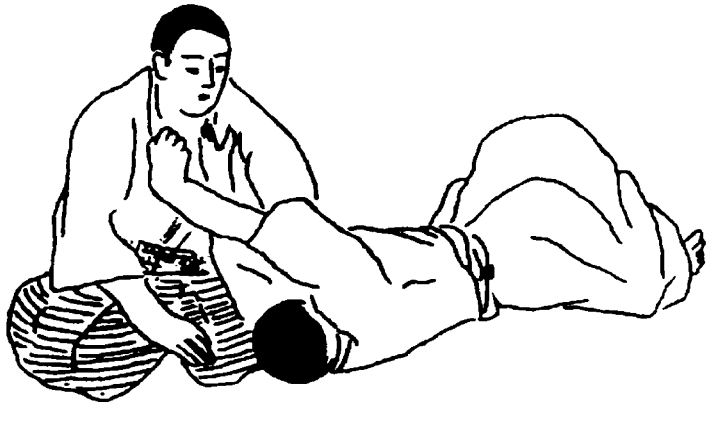
SHI: avec la main droite frapper la face; à partir du bas, passer la main gauche et trancher vers le bas l'épaule gauche de l'ennemi.

受　前同もってねじる

仕　右手で面うち左手下から入れ敵の左肩へ切りおろす

❶

❷



14-

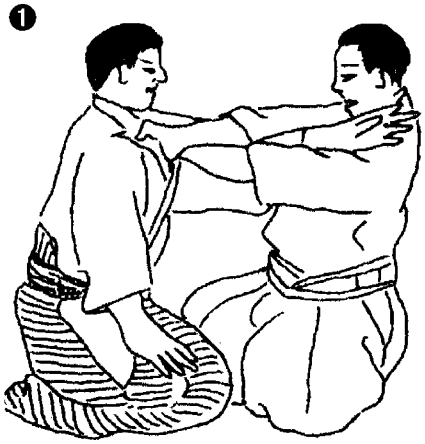
UKE: comme précédemment.

SHI: à partir du haut, poser la main gauche et avec la main droite, saisir sa propre main gauche.

受前同

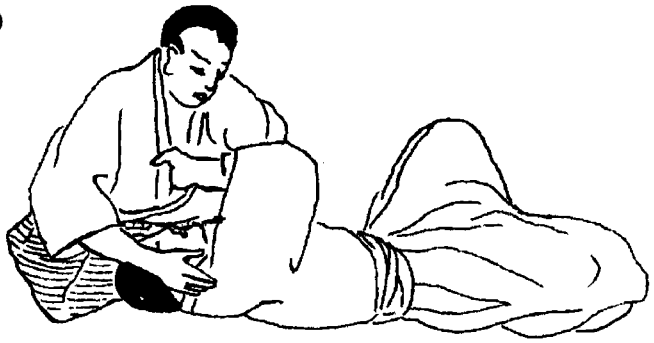
仕左手上からかけ右手で自分の左手つかむ

❶



❷

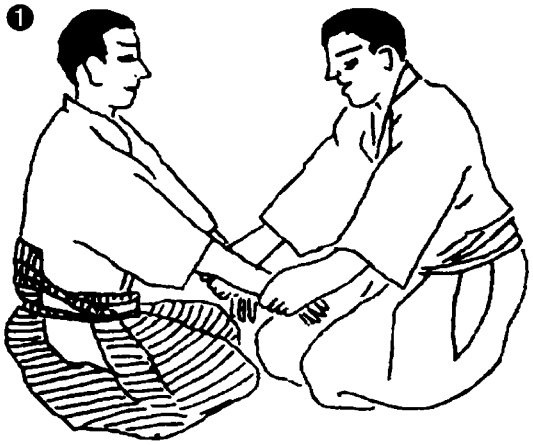
❸



TE (main)

15-

❶



UKE: saisir les deux mains de l'adversaire avec les deux mains.

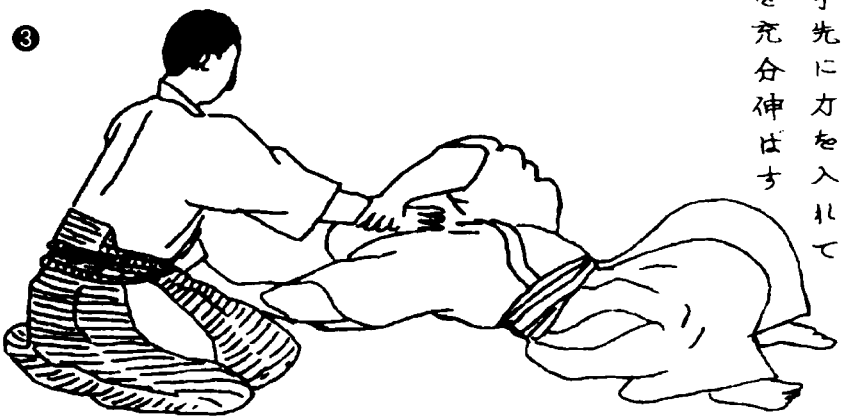
SHI: mettre la paume vers l'intérieur et lever jusqu'à ce que le pouce soit visible mettre la force au bout de la main et faire tomber tout droit vers l'arrière; pour faire tomber vers la gauche, bien tendre la main droite (et vice versa).

受　両手で相手の両手をつかむ

仕　掌を内に向け親指の見える位に立て手先に力を入れて真直に向ふに倒す左へ倒す時は右手を充分伸ばす

❷

❸

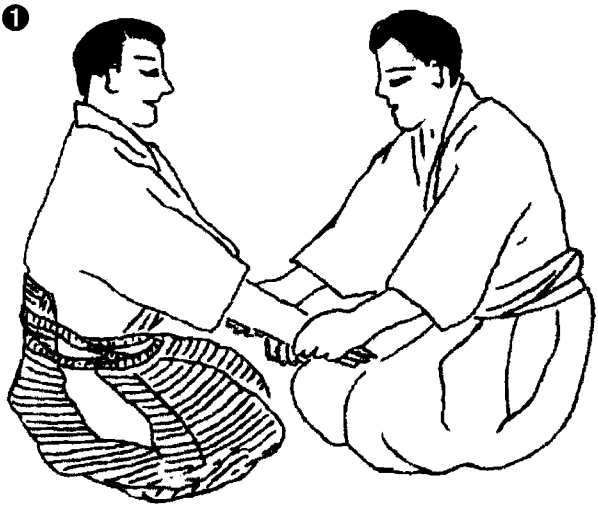


16-

UKE: comme précédemment.

SHI: en mettant la force dans les doigts, lever (relever)
et tirer vers soi; avancer le genou droit et projeter derrière par-dessus la tête.

❶

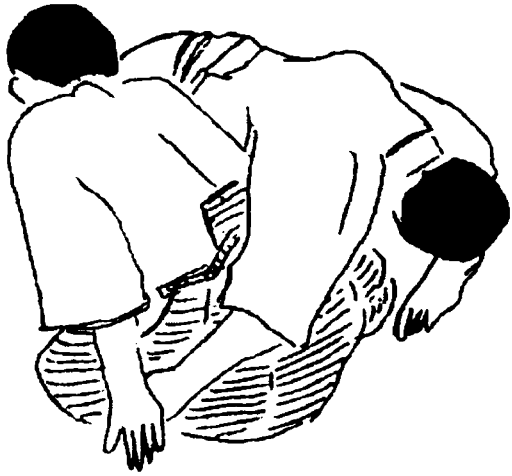


❷

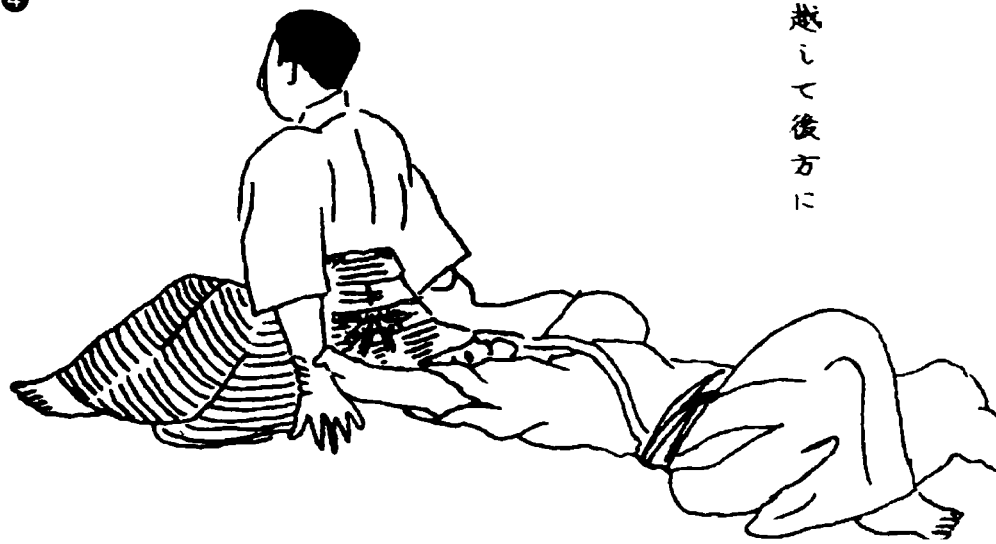
受　前同

仕　指に力を入れて上げ引き寄せる様にして右膝進め頭を越して後方に投げ飛ばす

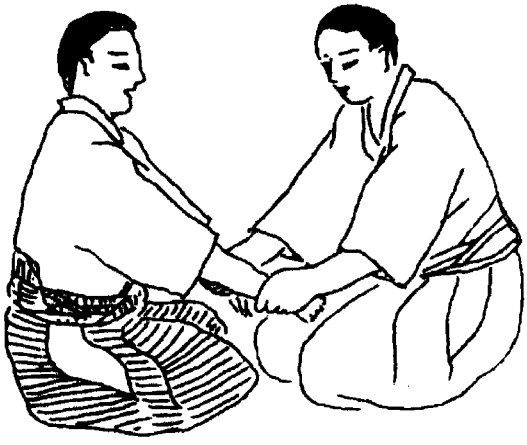
❸



❹



❶



17-

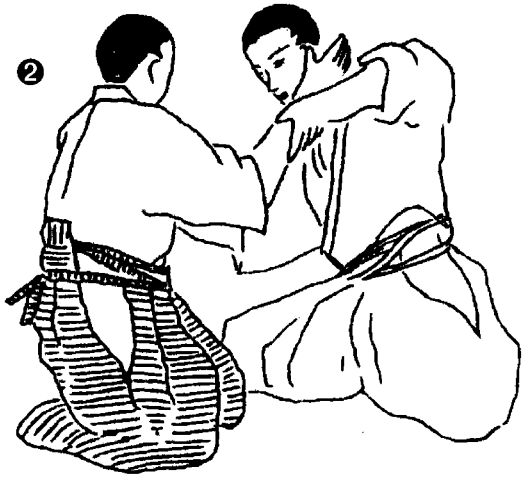
UKE: comme précédemment.

SHI: tirer la main gauche vers le bas et tendre la main droite vers l'épaule gauche de l'ennemi et le faire tomber.

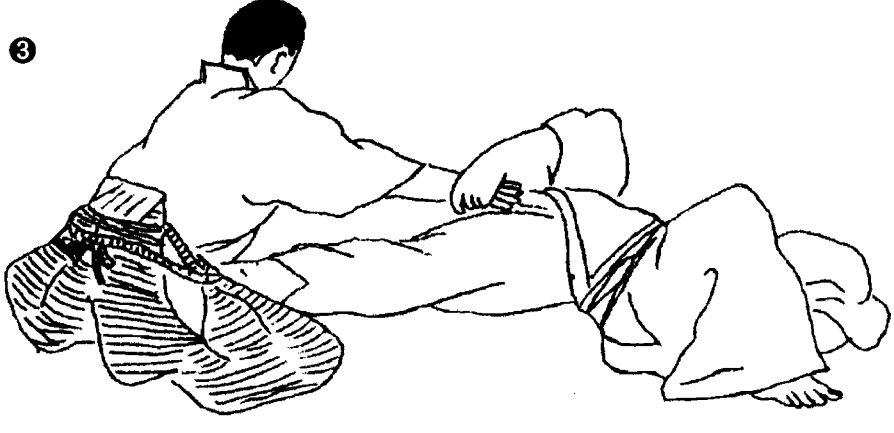
受　前同

仕　左手下へ引き右手敵の左肩へ向けて延ばし倒す

❷



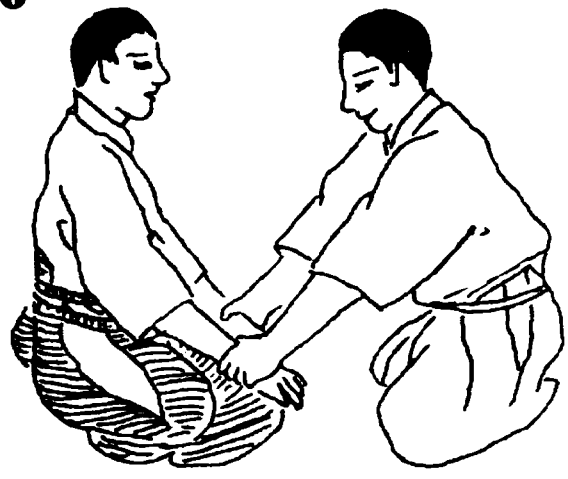
❸



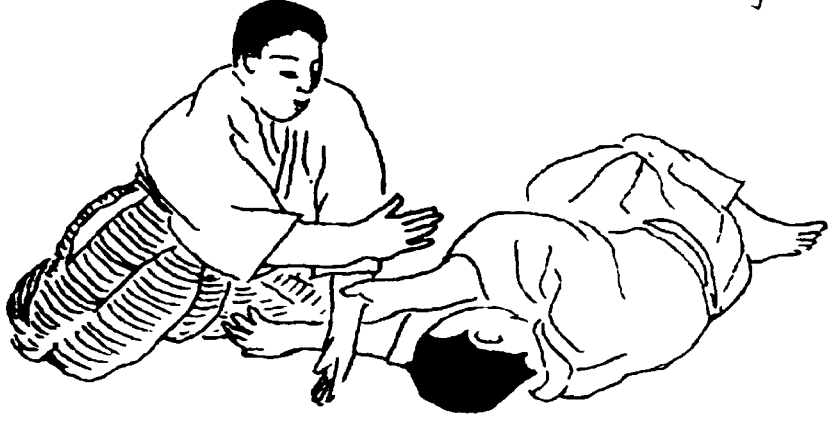
受　前同様相手の膝へおしつける

仕　右膝へ右手つけて後へ引き同時に敵の左手右膝の上にのせ右手とって面うつ

❶



❷



18-

UKE: comme précédemment en pressant les genoux de l'adversaire.

SHI: fixer la main droite sur le genou droit et tirer vers l'arrière; en même temps, poser la main gauche de l'ennemi sur le genou droit; libérer la main droite et frapper la face.

❶

受　両手で相手の両手を掴み押す

仕　右膝退き両手を上に向けて右方へもって行く

❷

19-

UKE: avec les deux mains saisir et pousser les deux mains de l'adversaire.

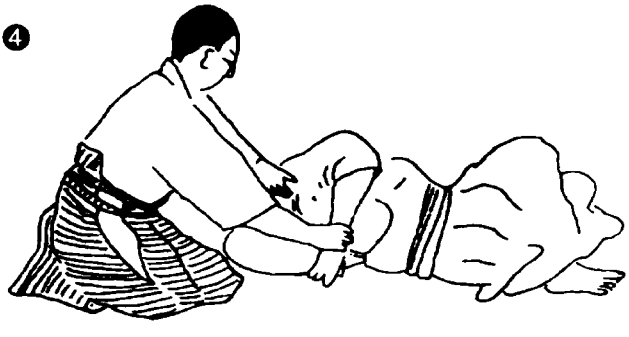
SHI: reculer le genou droit; les deux paumes de main vers le ciel, amener (UKE) vers la droite.

❶

❷

❸

❹



20-

UKE: comme précédemment.

SHI: placer la main droite sur le coude droit de l'ennemi et presser; puis prendre la main gauche, frapper la face et faire tomber.

受　前同

仕　右手敵の右肘にかけて押付け左手とつて面打ち倒す

❶

❷

❸

21-

UKE: comme précédemment.

SHI: paumes des mains vers le ciel, tendre tout droit devant et faire tomber vers la gauche.

仕　受

掌　前
上　同
に
向
け
て
真
直
ぐ
に
伸
ば
し
左
方
に
倒
す

22-

受　前同

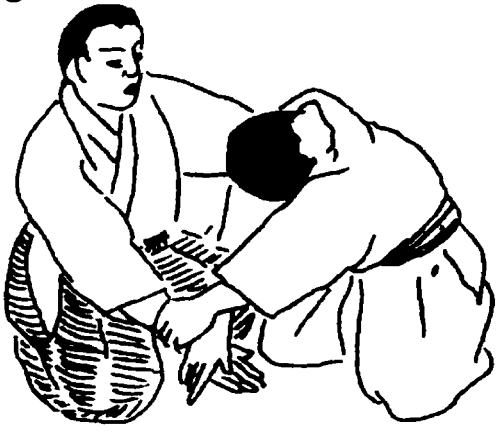
UKE: comme précédemment.

仕　右手敵の右手の上に乗せ右方に跳ねて右手はずして右膝ひき左手で敵の左袖ひき倒す

SHI: placer la main droite sur la main droite de l'ennemi, rejeter vers la droite pour libérer la main gauche; reculer le genou droit et avec la main gauche tirer la manche gauche de l'ennemi et le faire tomber.

❶

❷



❸

HANMIHANDACHI (moitié du corps levé)

❶

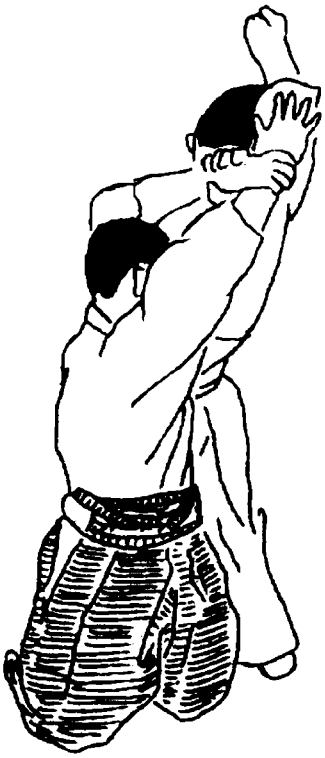
❷

23-

UKE: du côté droit de l'adversaire lui saisir la main droite avec la main gauche et attaquer (piquer) avec la main droite.

SHI: se laisser tirer (par UKE); avancer le genou droit et en même temps, lever le bras (la main) en biais et avec la main gauche saisir le poignet gauche de l'ennemi et lever comme pour poser la main (gauche) sur la tête et faire tomber du côté gauche.

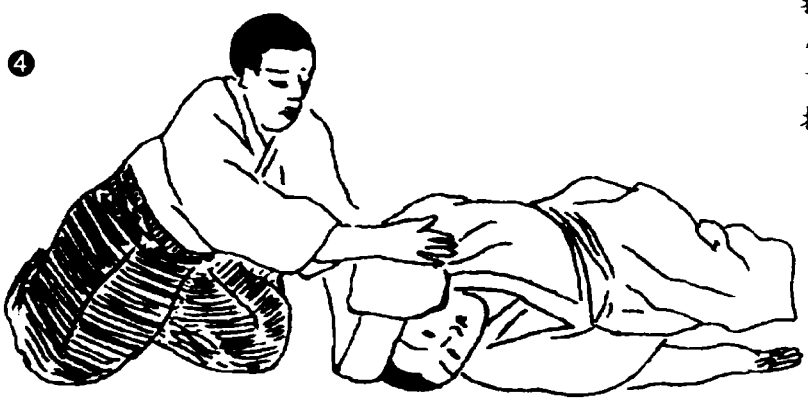
❸



受　相手の右横から左手で右手執り右手でうち出す

仕　引かれる儘右膝進め同時に斜に右手上げ左手で敵の左手頸摑んで振り
かぶり頭につける振にして左側にうち倒す

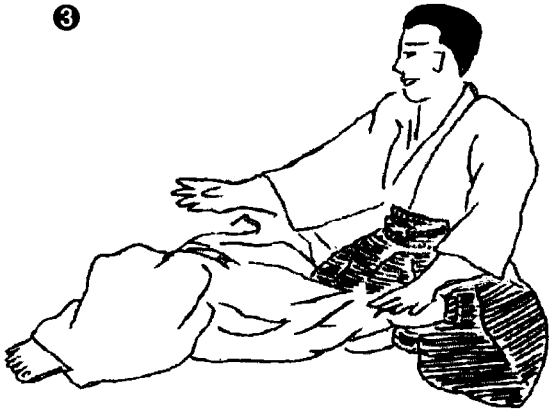
❹



❶

❷

❸



24-

UKE: avec la main gauche saisir de côté la main droite de l'adversaire.

SHI: avancer le genou droit derrière l'ennemi; avec le coude droit, en poussant le genou gauche de l'ennemi, le faire tomber et avec la main gauche, saisir la cheville gauche.

受　左手で相手の右手横から捕る

仕　右膝敵の後へ進め右肘で敵の左膝押倒し左手で左足頸摑む

❶

25-

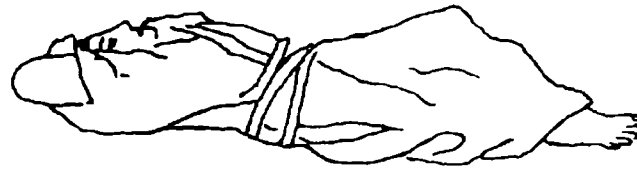
UKE: comme précédemment et avec la main droite frapper.

SHI: au moment où l'autre va frapper, avancer le genou droit vers l'avant gauche; projeter la main droite devant soi vers le bas.

受　前同右手をもって打ち出す

仕　打って来る瞬間右膝左前方に進め右手前下突き出す

❷



26-

UKE: comme précédemment.

SHI: tendre la main droite vers le bas derrière l'ennemi et avancer le genou droit vers la droite; avec la main gauche, balayer vers le haut la jambe de l'ennemi.

受　前同

仕　右手敵の後下へ伸し右膝右方に進み左手で敵の左足はね上げる

Porter un atémi à la tête en contrôlant le bras

❶

27-

UKE: comme précédemment.

SHI: lever la main droite au-dessus de la tête; à partir de l'arrière, tourner et faire tomber vers la gauche.

受　前同

仕　右手振りかぶり後から廻して左側に

うち倒す

❷

❸

Amener au sol et immobiliser par luxation de l'épaule

受　前同

仕　右手振りかぶると同時に足膝立て右前へ少し進め左手で敵の左手頸を持って立ち上りながら廻り左側へ打倒す

❶

❷

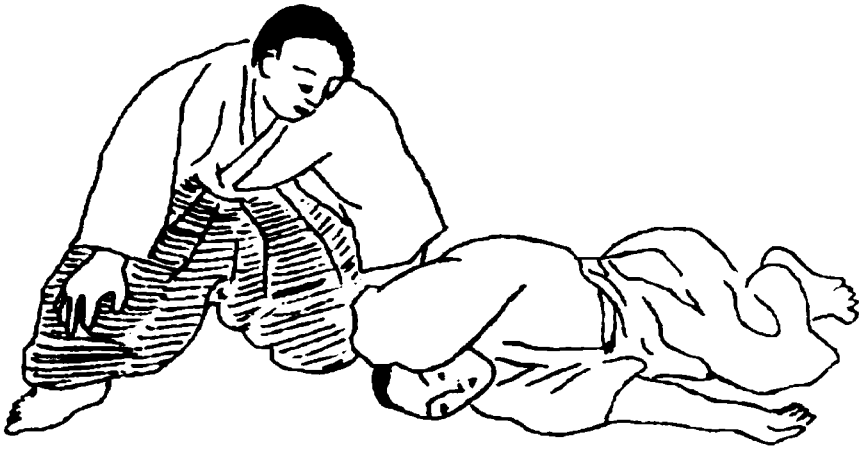
❸

28-

UKE: comme précédemment.

SHI: lever la main droite au-dessus de la tête et en même temps lever le genou; avancer légèrement vers la droite, saisir le poignet gauche de l'ennemi avec la main gauche et en se redressant, tourner et faire tomber vers la gauche.

❹



❶

29-

UKE: saisir de face les deux mains (poignets) de l'adversaire.

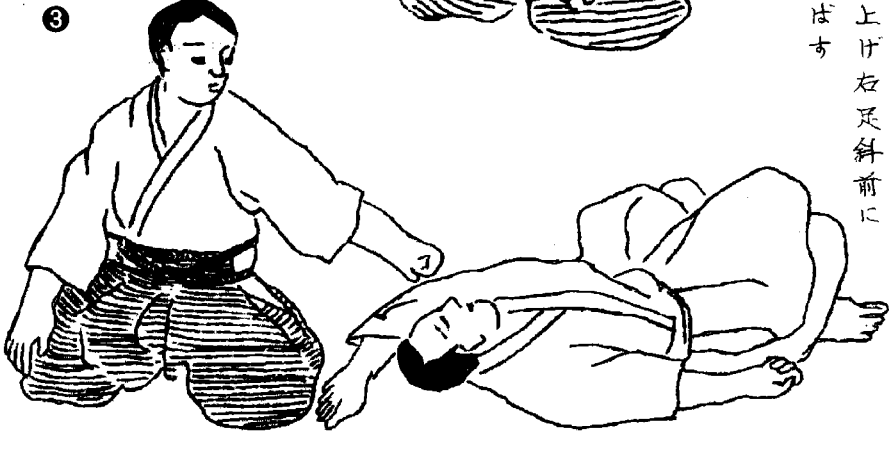
SHI: les paumes de main vers l'intérieur, lever les mains (en tirant vers soi); avancer le pied droit en diagonale, se dresser sur les orteils et projeter en arrière par-dessus la tête.

受　相手の前から両手をとる

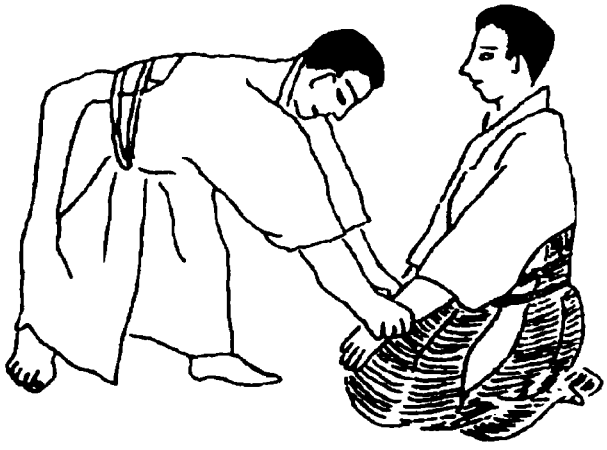
仕　掌を内に向けて自分の方へ引きながら上げ右足斜前に出してつま立ち頭越して後方へ投げ飛ばす

❷

❸



❶



30-

UKE: comme précédemment.

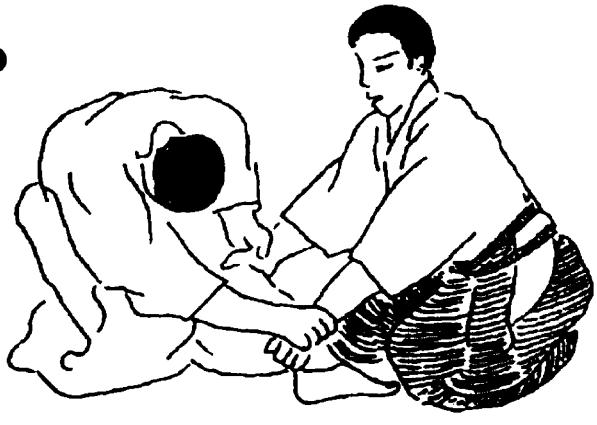
SHI: avancer un peu le genou droit; avec la main gauche, saisir la cheville gauche de l'ennemi; avec la main droite, saisir le genou et faire tomber en poussant (au lieu de saisir le genou, on peut faire tomber en frappant).

受　前同

仕　右膝一寸進め左手で敵の左足頸掴み右手で膝掴んで押倒す

（膝を持たずにたっさ倒してもよい）

❷

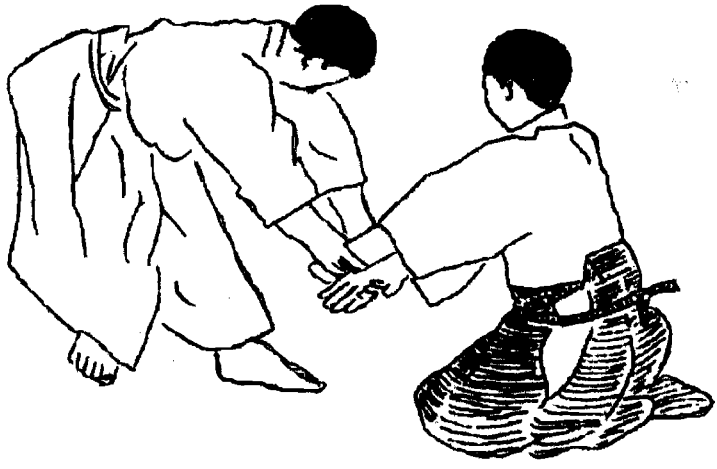


❸

仕　受

左手で敵の左手掴み左方に引き右手離して面打つ　前同

❶

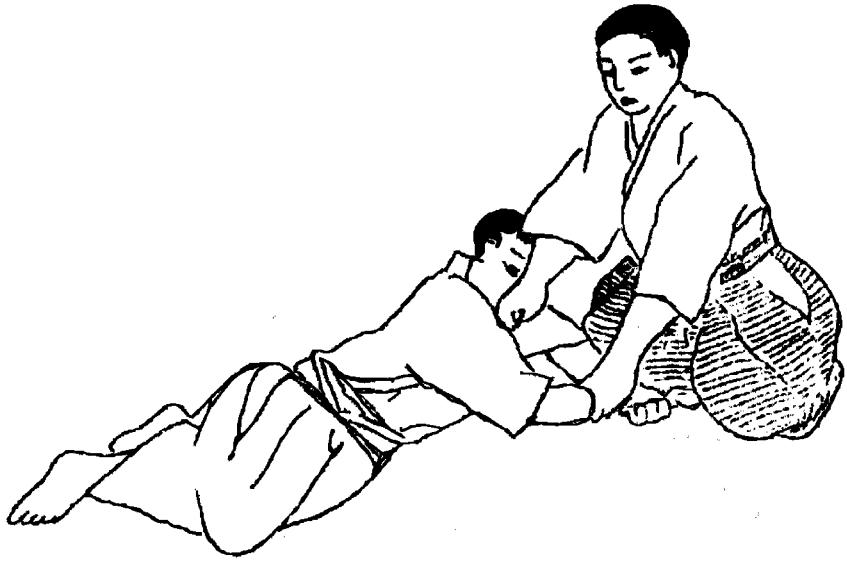


31-

UKE: comme précédemment.

SHI: saisir la main gauche de l'ennemi avec la main gauche;
tirer vers la gauche; lâcher la main droite et frapper la face.

❷



❶

受　前同

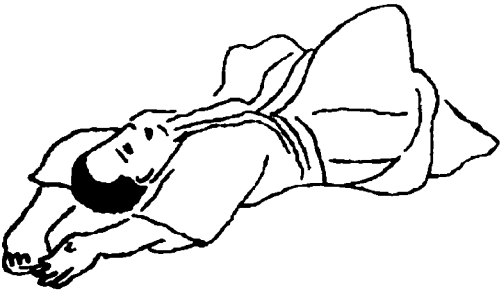
仕　両手の掌内向けて上げ右膝立つて敵の足の間に進めつゝ右手からおろし頭越して後へ投げ飛はす.

32-

UKE: comme précédemment.

SHI: les paumes de main vers l'intérieur, lever les mains; lever le genou droit et en avançant entre les jambes de l'ennemi, à partir de la main droite, descendre les mains et projeter en arrière par-dessus la tête.

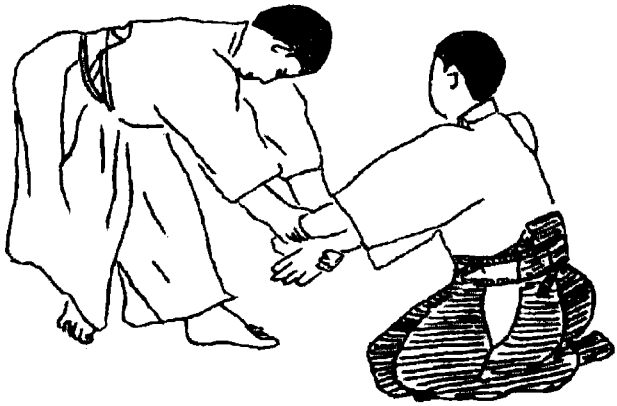
❷



受　前同

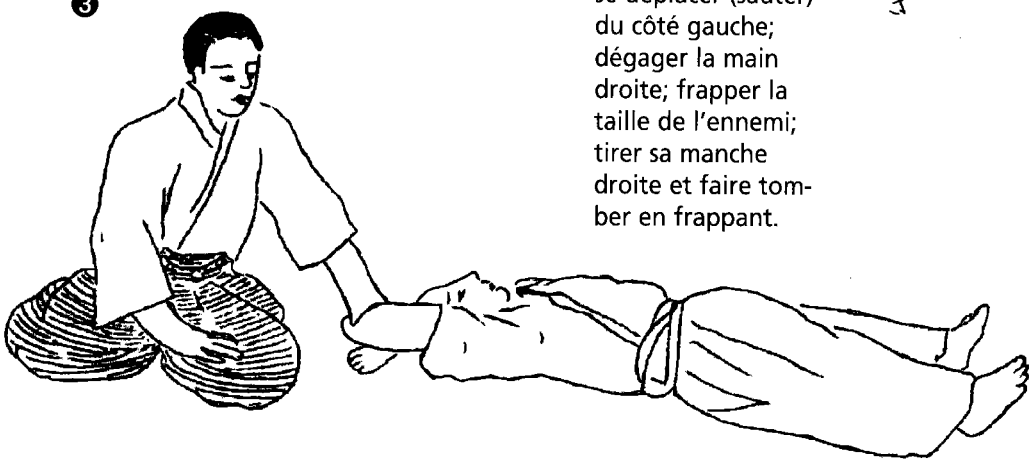
仕　左手敵の左の上にかけて左方に跳ね右手抜き取って胴つき
右袖ひいて打ち倒す

❶



❷

❸



33-

UKE: comme précédemment.

SHI: placer la main gauche sur la main gauche de l'ennemi; se déplacer (sauter) du côté gauche; dégager la main droite; frapper la taille de l'ennemi; tirer sa manche droite et faire tomber en frappant.

❶

受　前同

仕　左手左下方に右手掌に力入れて敵の左肩に向けて突出し

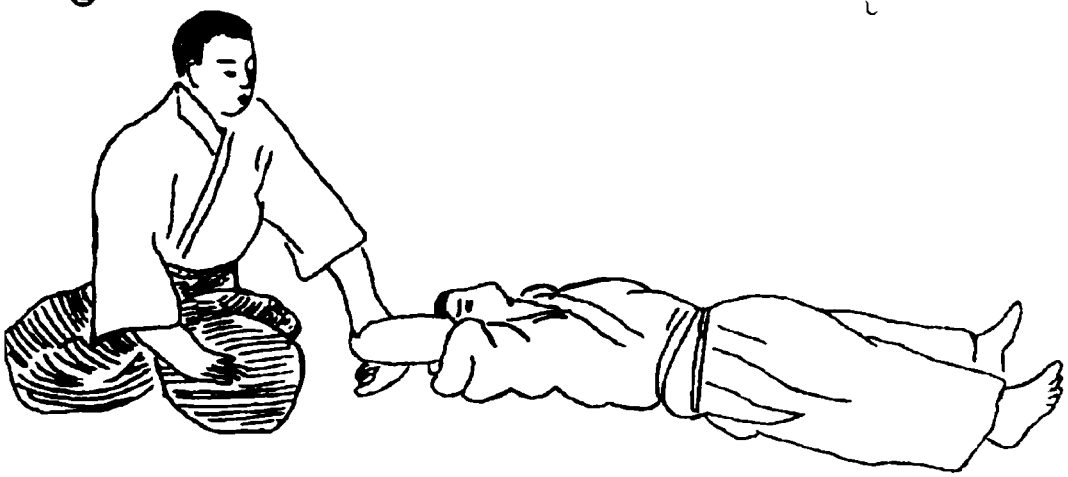
右足進めて左横に打ち倒す

34-

UKE: comme précédemment.

SHI: la main gauche en bas vers la gauche; mettre la force dans la paume de la main droite et dans la direction de l'épaule gauche de l'ennemi, frapper droit devant; en avançant la jambe droite, faire tomber vers le côté gauche.

❷



❶

35-

UKE: comme précédemment.

SHI: avec la main gauche, saisir la main gauche de l'ennemi; projeter la main droite devant soi, la lever au-dessus de la tête, tourner vers soi en levant le genou droit; en tournant avec le talon levé, se redresser et faire tomber en arrière; (poser la main droite sur la main droite de l'ennemi; avancer la jambe droite; dégager la main gauche; se redresser; tendre la main gauche sur la main (le bras) de l'ennemi et avancer la jambe gauche derrière lui).

❷

受　前同

仕　左手で敵の左手持ち右手前へ突出し乍ら振かぶり右膝上げて前に廻し
つま立ち廻り乍ら立つて後方に倒す（右手敵の右手にかけ右足出して
左手抜取り立上つて左手敵の手の上に伸し左足敵の後へ進めろ）

❸

❹

O' Senseï Morihei Ueshiba contrôlant sans regarder

TACHI-WAZA

TECHNIQUES DEBOUT

SHOMEN (face du visage)

36-

SHI: attaquer avec le tranchant de la main droite et frapper le côté droit de l'ennemi avec la main gauche.

UKE: recevoir l'attaque avec la main droite.

SHI: avancer la jambe droite puis la gauche; saisir le coude droit de l'ennemi avec la main gauche; (mettre la force au bout des doigts).

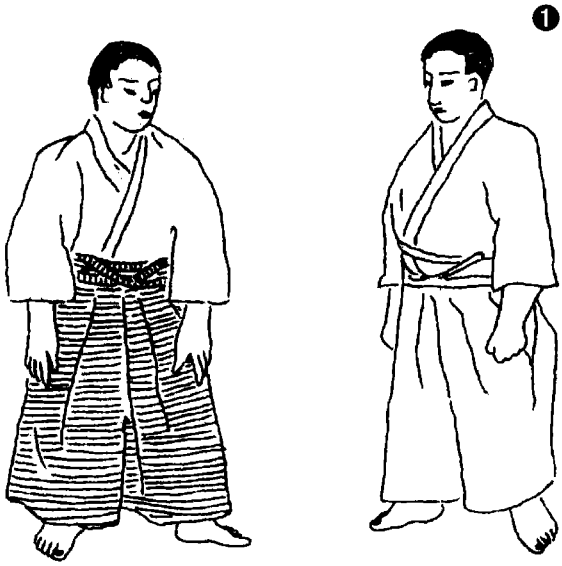
仕　右手刀をもつて打ち出し左で敵の右脇を突く

受　右手で之を受ける

仕　右足より進み左足踏み込で左手で敵の右肘掴む

（指頭に力をいれること）

❶



❷

❸

37-

UKE: avec la main droite frapper (piquer).

SHI: quand l'ennemi brandit la main, recevoir cela avec le sentiment d'entrer; reculer la jambe droite et ouvrir le corps; saisir la main droite de l'ennemi et faire tomber en tirant.

受　右手を以て打出す

仕　敵の振りかぶった時には入る気持て之を受け右足引て体を開き敵の右手掴んで引倒す

❶

❷

❶

38-

UKE: avec la main droite frapper (piquer).

SHI: en reculant la jambe droite, avec la main gauche couper en descendant la main droite de l'ennemi; avec la main droite frapper la face et avec cette main droite saisir de nouveau la main droite de l'ennemi, tendre la main gauche et couper (trancher) vers le bas le devant du cou.

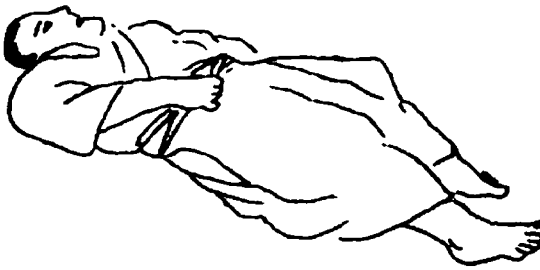
❷

❸

受　右手を以てうち出す

仕　右足引いて左手で敵の右手切り下し右手で面を打ち右手で敵の右手摑み直して左手伸ばし首の前へ切りおろす

❹



❶

受 前同

仕 右足引いて左で敵の右手打ちおろし

右手で敵の顎を押して右足再び進む

39-

UKE: comme précédemment.

SHI: reculer la jambe droite; avec la main gauche, trancher vers le bas la main droite de l'ennemi; avec la main droite, pousser le menton de l'ennemi et avancer de nouveau la jambe droite.

❷

❸

O' Senseï Morihei Ueshiba engage une projection

❶

受　前同

仕　左足大きく後へ引き右手敵の首へ切り下し前へ押し倒す

（或は左手で敵の右手又は右袖を引くもよい）

❷

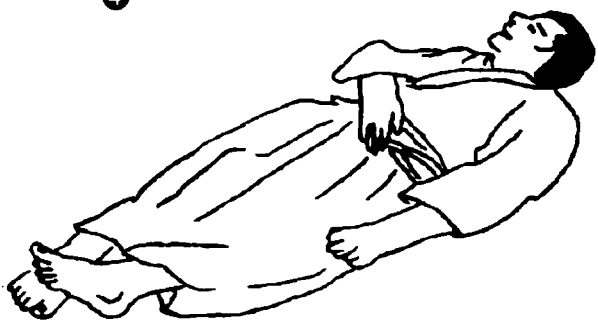
❸

40-

UKE: comme précédemment.

SHI: reculer largement la jambe gauche; avec la main droite, trancher vers le bas le cou de l'ennemi et faire tomber en poussant vers l'avant; (ou bien avec la main gauche, tirer la main droite ou la manche droite de l'ennemi).

❹



❶

受　前同

仕　右手で受け左足一歩進んで左手で敵の右アバラを突く

41-

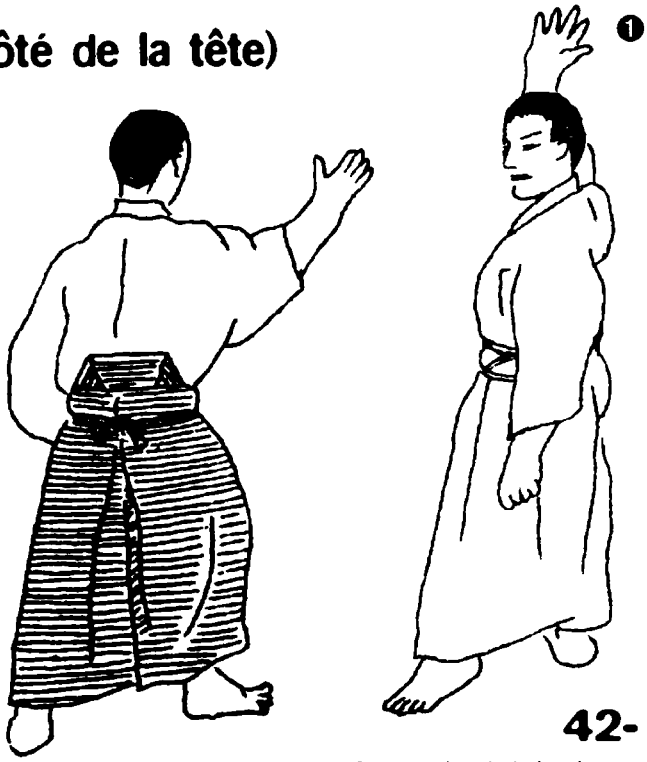
UKE: comme précédemment.

SHI: avec la main droite, recevoir; avancer d'un pas la jambe gauche et avec la main gauche frapper le côté droit de l'ennemi.

YOKOMEN (côté de la tête)

受　右手をもって横面をうつ

仕　左足左方へ出で左手で敵の右手切り下し之を掴み右手で首へうち下す



42-

UKE: avec la main droite, frapper le côté du visage.

SHI: avancer la jambe gauche vers la gauche; avec la main gauche, trancher vers le bas la main droite de l'ennemi et la saisir, et avec la main droite, frapper vers le bas le cou de l'ennemi.

❶

43-

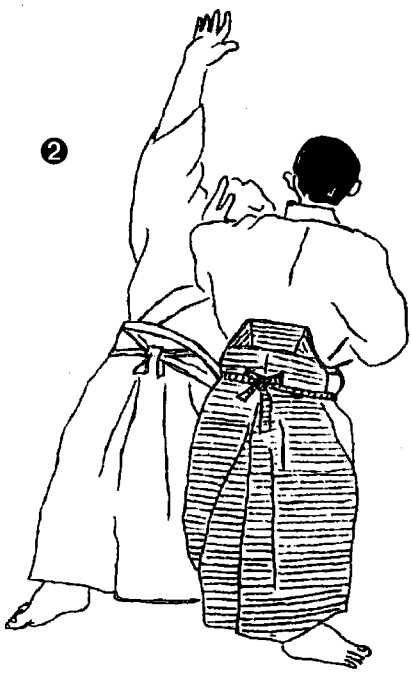
UKE: comme précédemment.

SHI: au moment où l'autre brandit (lève) la main, avancer la jambe droite et avec la jambe gauche entrer du côté droit de l'ennemi; avec la main gauche, pousser le menton.

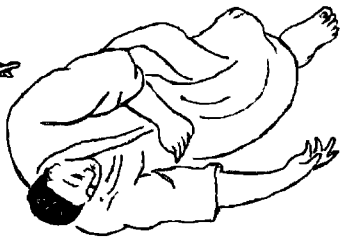
受　前同

仕　振りかぶった瞬間右足より進み左足敵の右横へ踏み込んで左手で顎を押す

❷



❸



O' Senseï Morihei Ueshiba contrôlant le déséquilibre

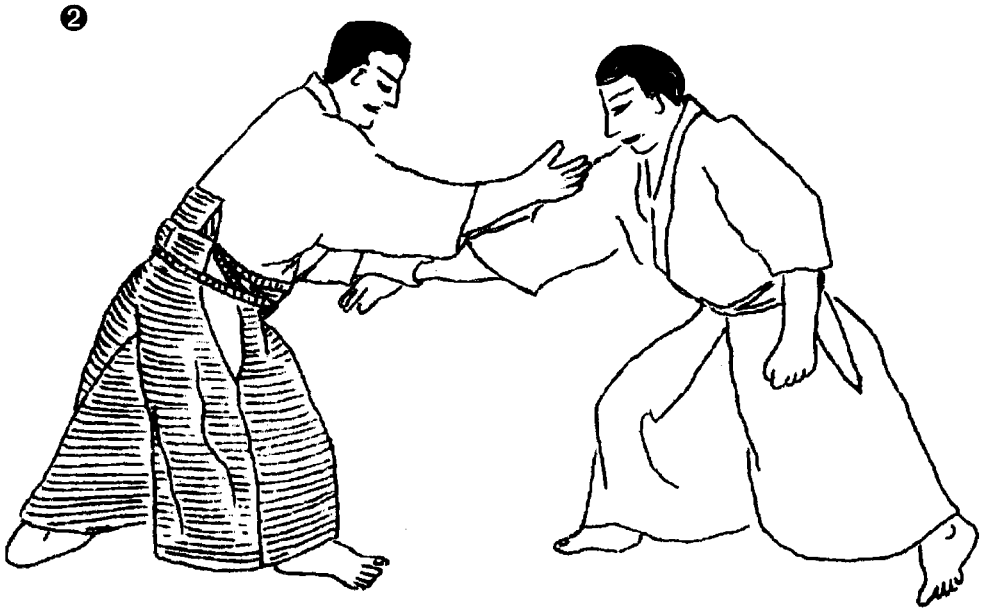
❶

44-

UKE: comme précédemment.

SHI: avec la main gauche, recevoir; reculer la jambe gauche et avec la main droite frapper la face; saisir la main droite de l'ennemi avec les deux mains; avancer la jambe gauche pour bien entrer; en avançant la jambe droite faire tomber.

❷



受　前同

仕　左手で受け左足引き右で面打つ
両手で敵の右手持ち左足進んで喰入り
右足進めてうち倒す

❸

❹

❶

受　前同

仕　右足引いて左手で受け右足更に後に引いて廻り以下前と同じ

❷

❸

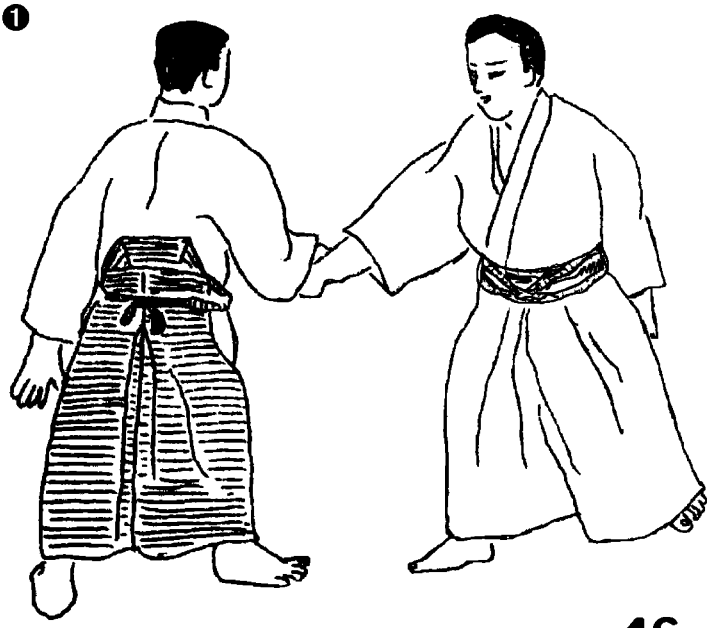
45-

UKE: comme précédemment.

SHI: reculer la jambe droite, recevoir avec la main gauche; reculer encore la jambe droite, pivoter et faire ensuite comme précédemment.

O' Senseï Morihei Ueshiba pivote, uké ne peut agir

❶



46-

UKE: comme précédemment.

SHI: en reculant la jambe gauche, couper vers le bas avec la main droite; avancer (de nouveau) la jambe gauche derrière l'ennemi, saisir avec la main droite par en-dessous le poignet droit de l'ennemi, tendre la main gauche et encercler (entourer) le cou de l'ennemi par la gauche. Ou bien en gardant saisie la main droite de l'ennemi avec la main droite, faire un cercle (tourner) devant lui, et avec la main gauche derrière lui (à partir de l'arrière de l'ennemi) faire un cercle et saisir la main droite de l'ennemi et le faire tomber en poussant avec la main droite son coude droit.

❷❶

受　前同

仕　左足ひいて右手で切り下し左足再び敵の後へ進め右手で敵の右手首下から持ち左手伸して左脇へ敵の首をかゝへこむ

（或は右手敵の右手を摑んだ儘敵の前へ廻し左手敵の後から廻して敵の右手摑み右手で右肘を押し倒す）

❷❷

受　前同

仕　左足引くと同時に左膝ついて右手で敵の左脇打ち左手で敵の右袖摑んで引き倒す

❶

❷

47-

UKE: comme précédemment.

SHI: en reculant la jambe gauche, poser le genou au sol et avec la main droite frapper le côté gauche de l'ennemi; avec la main gauche, saisir la manche droite de l'ennemi et le faire tomber en tirant.

❶

前同

左足左前方へ出ると同時に体を左方に移動して半身になって入り

両手で左後に投げる

❷

48-

UKE: comme précédemment.

SHI: en avançant vers la gauche la jambe gauche, déplacer le corps vers la gauche, entrer de profil (HANMI) et projeter vers l'arrière gauche avec les deux mains.

KATA (épaule)

受　右手をもって相手左肩摑んで引く

仕　右手で面うち敵の右手摑んで左肩で押し出す様に左足進んで左手で敵の右肘摑んで前へ倒す

❶

49-

UKE: avec la main droite, tirer en saisissant l'épaule gauche de l'adversaire.

SHI: avec la main droite, frapper la face; saisir la main droite de l'ennemi et avec l'épaule gauche pousser vers l'extérieur en avançant la jambe gauche; avec la main gauche, saisir le coude droit de l'ennemi et faire tomber vers l'avant.

❷

❶

❷

受　左手で相手の右肩つかむ

仕　左足より進み右足敵の後へ踏み込み右肘から敵の首の前へのばす

50-

UKE: avec la main gauche, saisir l'épaule droite de l'autre.

SHI: à partir de la jambe gauche avancer; entrer la jambe droite derrière l'ennemi; à partir du coude droit, tendre (le bras) vers l'avant du cou de l'ennemi.

❶

受　左手で相手の右肩を持ち右手をもって打ち出す

仕　左手で受け右足敵の足の間へ進め頭を深くさげて頭越して後方へ投げる

51-

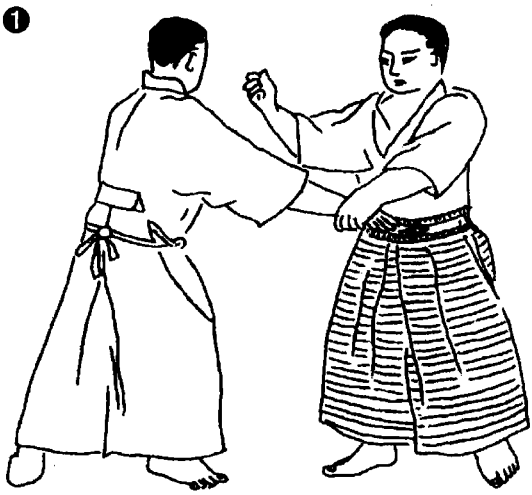
UKE: avec la main gauche, saisir l'épaule droite de l'autre et avec la main droite, frapper (piquer).

SHI: recevoir (UKERU) avec la main gauche;
avancer la jambe droite entre les jambes de l'ennemi, pencher profondément la tête et projeter vers l'arrière par-dessus la tête.

❷

L'importance de l'harmonie des pieds et des hanches

❶



受　左手で相手の右肩を持ち右手で横面うち出す

仕　左で受けて右で面をうち両手で敵の右手を持ち左足進んでくぐり前方へ投げる

❷

❸

52-

UKE: avec la main gauche, saisir l'épaule droite de l'autre;
avec la main droite, frapper le côté du visage (YOKOMEN).

SHI: recevoir avec la main gauche et avec la main droite frapper le visage; avec les deux mains saisir la main droite de l'ennemi; en avançant la jambe gauche passer dessous et projeter vers l'avant.

受　左手で相手の右肩摑む

仕　右手で敵の右手摑み左で面うち左足進んでくぐり敵の右手を右肩に

かけ左手で後衿摑んで引く

❶

❷

53-

UKE: avec la main gauche, saisir l'épaule droite de l'autre.

SHI: avec la main droite, saisir la main droite de l'ennemi; avec la main gauche, frapper la face; en avançant la jambe gauche, passer dessous; poser la main droite de l'ennemi sur son épaule droite; avec la main gauche, en saisissant l'arrière du col, tirer.

54-

UKE: comme précédemment.

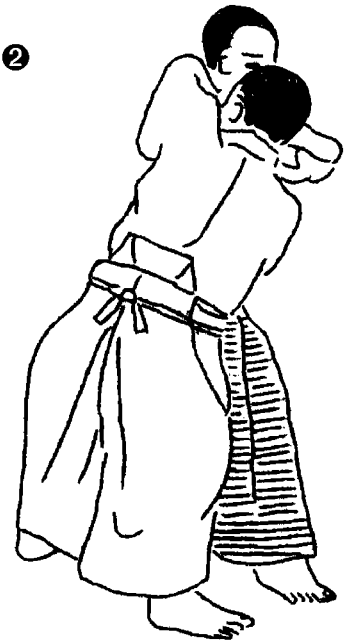
SHI: comme précédemment; après avoir saisi l'arrière du col, reculer encore la jambe gauche et faire tomber.

五十四

前と同じで後衿摑んてから左足夷に引き倒す

❶

❷



55-

UKE: comme précédemment et avec la main droite frapper (piquer).

SHI: avancer la jambe droite vers le côté droit de l'ennemi; saisir le coude droit de l'ennemi et avec la main droite, pousser le menton et faire tomber vers l'avant.

受　前同　右手て打ち出す

仕　右足敵の右横へ進め敵の右肘摑み右手て顎押し前方へ打ち倒す

❶

❷

❸

❶

❷

❸

受 前同

仕 左手で受けて右てもち直して右後方に引き寄せ同時に左足一歩進み
右手はなして敵の首へ巻き右足敵の後へ踏込んで前方へ押倒す

56-

UKE: comme précédemment.

SHI: recevoir avec la main gauche; avec la main droite, saisir de nouveau; tirer (vers soi en arrière droit); en même temps avancer d'un pas la jambe gauche; lâcher la main droite et entourer le cou de l'ennemi; avancer la jambe droite derrière l'ennemi; faire tomber en poussant vers l'avant.

57-

受　前同

仕　左手で受け同時に左足大きく引き右肩前へおし出して左膝ついて

左手引き前方へ引き倒す

UKE: comme précédemment.

SHI: recevoir avec la main gauche; en même temps reculer largement la jambe gauche et (pousser vers l'avant) l'épaule droite; mettre le genou gauche à terre; tirer la main gauche; faire tomber en tirant vers l'avant.

❶

❷

❸

❶

58-

UKE: comme précédemment.

SHI: avec la main droite, frapper le visage; avec la main gauche, saisir la main droite de l'ennemi; reculer la jambe gauche et tourner derrière.

受　前同

仕　右で面打ち左で敵の右手摑み左足引いて後へまはる

❷

59-

UKE: saisir comme précédemment et tirer, et avec la main droite frapper (piquer).

SHI: avec la main gauche, frapper le visage; avancer la jambe droite; entrer du côté gauche de l'ennemi et tourner; tendre la main droite devant l'ennemi et entrer (placer) la jambe droite derrière l'ennemi et projeter vers l'arrière droit.

受　前同引いて右手で打ち出す

仕　左で面うち右足進んで敵の左横へ這入り廻って右手を敵の前へ伸ばし右足敵の後へ踏み込んで右後方へ投げる

❶

❷

❸

60-

UKE: comme précédemment.

SHI: avancer la jambe droite et seulement la partie supérieure du corps entre sous le côté gauche de l'ennemi ;avec la main gauche, saisir la ceinture; avec la main droite, pousser les hanches et projeter vers l'arrière gauche. (on peut aussi avancer à partir de la jambe gauche et entrer du côté droit de l'ennemi).

受　前同

仕　右足進んで上体だけ敵の左脇へ這入り左へ帯掴み右手で腰おして
左後方へ投げ飛ばす
（左足より進んで敵の右脇へ這入ってもよい）

❶

❷

❸

61-

UKE: avec la main gauche, saisir la manche droite de l'adversaire et tirer.

SHI: en se laissant tirer, avec le tranchant des deux mains, soulever et pousser le coude et avancer; avec la main gauche, saisir la main gauche de l'ennemi; avancer le pied droit devant l'ennemi et avec la main droite, couper vers le bas le coude.

受　左手で相手の右袖持ち引く

仕　引かれるまゝ両手刀を肘おし上げながら進み左手で敵の左手掴み右足敵の前へ進んで右手で肘へ切りおろす

❶

❷

❸

❶

62-

UKE: avec la main gauche, saisir la manche droite de l'adversaire et avec la main droite frapper (piquer).

SHI: à partir de l'intérieur, faire un cercle avec la main droite et saisir la manche gauche de l'ennemi; reculer la jambe droite et s'agenouiller.

受　左手で相手の右袖もち右手をもって打ち出す

仕　右手内からまはし敵の左袖掴んで右足引いて膝つく

❷

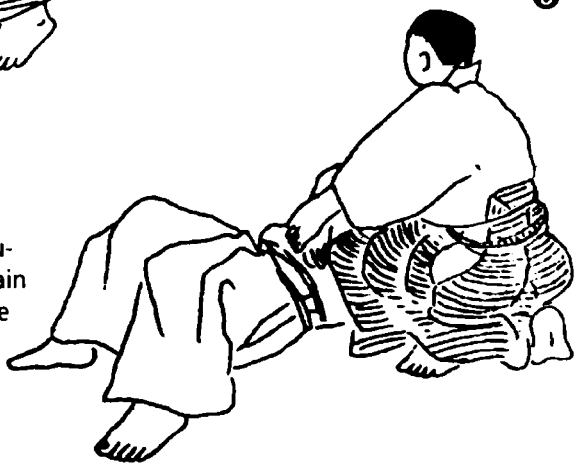
❶

受　前同

仕　左足左方へ出て右手で受け指頭に力を入れ首の前から伸ばし掌外へ向けて巻き込み左手で後衿預掴んで引く右足更に敵の後へ踏込む（打って来るのを右手で受けて右足踏込めない時は左手で敵の左袖掴んで右足後へ引く）

❷

❸



63-

UKE: comme précédemment.

SHI: avec la main droite, recevoir; en continuant ce mouvement envelopper; avec la main gauche, tirer la manche gauche de l'ennemi, reculer la jambe droite, s'agenouiller et tirer vers le bas.

❶

受　前同

仕　左足左方へ出て右手で受け指頭に力を入れ首の前から伸ばし掌外へ向けて巻き込み左手で後衿頸摑んで引く右足更に敵の後へ踏込む。（打って来るのを右手で受けて右足踏込めない時は左手で敵の左袖摑んで右足後へ引く）

❷

64-

UKE: comme précédemment.

SHI: avancer la jambe gauche vers la gauche; avec la main droite recevoir; mettre la force au bout des doigts et tendre à partir de l'avant du cou la paume de la main vers l'extérieur et envelopper; avec la main gauche, saisir l'arrière du col et tirer; placer la jambe droite de nouveau derrière l'ennemi. (recevoir avec la main droite l'attaque; quand on ne peut pas placer la jambe droite, avec la main gauche saisir la manche gauche de l'ennemi et reculer la jambe droite).

❶

受　左手で相手の右袖持ち右手で打ち出す

仕　腰に力入れて右足引き　とられた右手で敵の右手をおさへ左手で敵の右袖を掴んで引く

65-

UKE: avec la main gauche, saisir la manche droite de l'adversaire et avec la main droite frapper (piquer).

SHI: mettre la force dans les hanches et reculer la jambe droite; avec la main droite saisir, presser la main droite de l'ennemi et avec la main gauche, saisir sa manche droite et tirer.

❷

❶

受　左手で相手の右袖を摑む

仕　右足より敵の後へ進み右肘で面を打つ

❷

左手で敵の手を摑む

66-

UKE: avec la main gauche, saisir la manche droite de l'adversaire.

SHI: à partir de la jambe droite, avancer derrière l'ennemi; avec le coude droit, frapper le visage; avec la main gauche, saisir la main de l'ennemi.

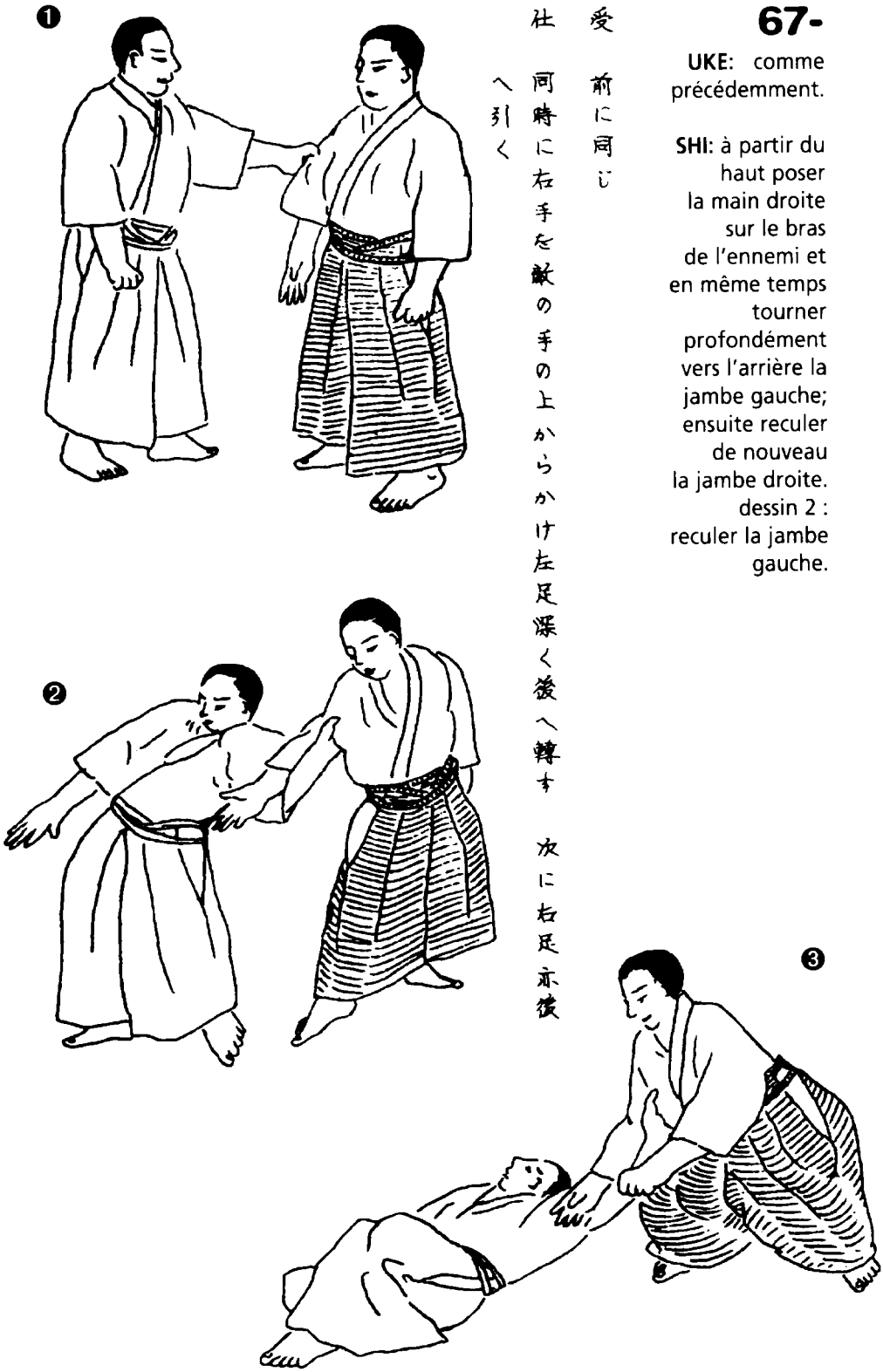
67-

UKE: comme précédemment.

SHI: à partir du haut poser la main droite sur le bras de l'ennemi et en même temps tourner profondément vers l'arrière la jambe gauche; ensuite reculer de nouveau la jambe droite. dessin 2 : reculer la jambe gauche.

受　前に同じ

仕　同時に右手を敵の手の上からかけ左足深く後へ轉す　次に右足亦後へ引く



68-

受 前同引く

仕 引かれたら右足から進んで右手で敵の胸をつき同時に右手を上へ上げる左手で敵の後衿頸を掴み同時に右手で胴うち右足で敵の水落を蹴上げて押す（左足後方へ引いてもよし）

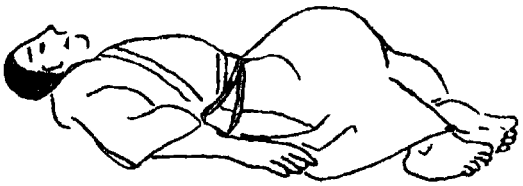
UKE: comme précédemment et tirer.

SHI: quand l'adversaire tire, à partir de la jambe droite avancer et avec la main droite piquer la poitrine de l'ennemi; en même temps lever la main droite et avec la main gauche saisir l'arrière du col de l'ennemi et en même temps avec la main droite frapper la taille (DO), et avec la jambe droite donner un coup de pied vers le haut au plexus (MIZO UCHI) de l'ennemi et pousser. (c'est possible aussi de reculer la jambe gauche).

❶

❷

❸



❶

受 前同打ち出す

仕 右足右へ出体を移動して左手で敵の面を打ち右手を持たれた手の上からかけてくゞり左手で肘を摑んで前へ押す

69-

UKE: comme précédemment et frapper (piquer).

SHI: avancer la jambe droite vers la droite; déplacer le corps; avec la main gauche, frapper la face de l'ennemi; poser la main droite sur le bras gauche de l'adversaire (la main qui saisit), passer entre et avec la main gauche, saisir le coude et pousser vers l'avant. (dans ce cas-là, si vous ne pouvez pas passer entre, lever rapidement la main gauche entre les deux cuisses de l'ennemi; il faut baisser profondément la tête).

❷

❸

70-

UKE: comme précédemment et tirer (avec la main droite).

SHI: en même temps (quand l'adversaire tire), avancer la jambe droite sur le côté arrière de l'ennemi et avec la main droite frapper la face et avancer encore profondément la jambe droite derrière l'ennemi.

受　前同引く

仕　同時に右足敵の横後へ出し右手で面を打ちつゝ右足更に深く敵の後へ進む

❶

❷

71-

UKE: comme précédemment et frapper (piquer).

SHI: avancer à partir de la jambe gauche; passer au-dessous du bras de l'ennemi; avec la main droite, piquer les côtes et avec la main gauche, piquer les hanches et avancer d'un pas la jambe droite devant lui; dessin 3 : distance supérieure à deux mètres.

前同打ち出す

左足から進み敵の手の下をくぐり抜け右手で脇をつき

左手で腰をつく右足は敵の前へ踏み出す

❶

❷

❸

❶

72-

UKE: avec la main gauche saisir la manche droite et avec la main droite donner un coup de poing (direct).

SHI: reculer profondément la jambe gauche; poser la main droite par-dessus le coude de l'ennemi;
dessin 2 : reculer la jambe gauche.

受　右手で相手の右袖を持ち右手突き出す

仕　左足深く後へひき右手敵の肘の上からかける

❷

73-

UKE: avec la main gauche, saisir la manche droite de l'ennemi et avec la main droite donner un coup de poing (direct).

SHI: mettre le pied droit sur le pied gauche de l'ennemi et poser la main droite par l'extérieur et par-dessus le coude de l'ennemi et reculer en arrière la jambe gauche.

受　左手で相手の右袖もち右手突き出す

仕　右足で敵の左足踏んで右手外上から敵の肘にかけ左足後へ引く

❶

74-

UKE: comme précédemment.

SHI: avec la main gauche, saisir la main qui frappe; avancer directement l'épaule droite et mettre sur son dos la main de l'ennemi qui avait saisi cette épaule et avancer directement en diagonale l'épaule droite et faire tomber en poussant.

受　前同

仕　突いてくる手を左で持ち右肩突出し
て之にかけ掴まれた方の敵の手を背
につけ右肩斜前に突出し押倒す

❷

❶

❷

75-

UKE: comme précédemment.

SHI: de l'intérieur vers l'extérieur faire un cercle avec la main droite et saisir la manche de l'ennemi; mettre la jambe droite derrière l'ennemi; la jambe gauche avance encore et avec la main gauche pousser le menton.

受　前同

仕　右手内から外へ廻し敵の袖づかみ

右足敵の後へ左足更に踏み込んで

左手で顎を押す

❶

76-

UKE: comme précédemment, frapper (piquer).

SHI: avec la main gauche, frapper la taille; en reculant la jambe droite, faire un cercle par-dessus avec la main droite; saisir la manche gauche de l'ennemi et tirer. Il est aussi possible de faire un cercle par-dessus avec la main droite, saisir la manche de l'ennemi, avancer la jambe gauche devant lui, baisser profondément la tête, mettre la jambe gauche entre les jambes de l'ennemi et le projeter avec les hanches.

受　前間打ち出す

仕　左で胴打ち右足後へ引き乍ら右手を上から廻して敵の左袖をとつて引く

❷

❸

O' Senseï Morihei Ueshiba utilise tout son corps pour faire chuter uké

KATA (épaule)

77-

UKE: avec les deux mains, saisir les deux épaules de l'adversaire.

SHI: avec la main gauche, frapper le visage de l'ennemi; avancer le pied droit sur l'extérieur du côté; la partie supérieure du corps avance tout droit en force; passer sous les mains de l'ennemi; la jambe gauche avance en force (profondément) derrière l'ennemi et avec le coude gauche frapper ses côtes; (pour être logique dans la réalisation de la technique, nous avons changé l'ordre par rapport à la phrase japonaise).

❶

❷

❸

受　両手で相手の両肩を摑む

仕　左で敵の面うち右足横向きに進め左足敵の後方へ踏込む上体を真直につき込み敵の手をくぐる　左肘で敵のあばらをおつ

❹

❶

受　両手で相手の両肩をもち引く

仕　面うちながら両手上から入れ同時に頭を入れて右足敵の足の間へ進め頭を下げ敵の右足掴んで跳ね上げる

❷

❸

78-

UKE: avec les deux mains, saisir les deux épaules de l'adversaire et tirer.

SHI: en frappant le visage, passer les deux mains par-dessus et en même temps mettre la tête; avancer la jambe droite entre les jambes de l'ennemi; en baissant la tête, saisir sa jambe droite et la soulever.

❶

79-

UKE: comme précédemment.

SHI: avancer la jambe gauche devant l'ennemi; avancer la jambe droite derrière lui; en même temps, avec la main droite, à partir de l'extérieur, faire un cercle par-dessus la main de l'ennemi, tendre le bras devant son cou et avec la main gauche saisir la ceinture; (c'est possible aussi de tendre la main droite à partir de l'intérieur).

受　仕

前同

左足敵の前へ右足敵の後方へ進め同時に右手外より廻し敵の手の上から首の前へ伸し左手で帯掴む（右手内からのばしてもよい）

❷

❶

❷

80-

受 前同

仕 右手で面うち左へ肩を引き左足敵の後横へ進み敵の手の後へ頸くゞり右手で頸押すと同時に右足深く敵の後へ踏み込む

UKE: comme précédemment.

SHI: avec la main droite, frapper le visage; tirer l'épaule vers la gauche et la jambe gauche avance sur le côté arrière de l'ennemi; passer la tête sous et derrière la main de l'ennemi, et pousser le menton avec la main droite; en même temps, avancer la jambe droite profondément derrière l'ennemi.

❸

❶

TE (mains) KATATE (une main)

受　左手で相手の手頸を持って打ち出す

仕　右手の掴まれた点に力を入れ迅速に左足踵の後へ右手振りかぶり乍ら右足更に踏み込む

❷

81-

UKE: avec la main gauche, saisir le poignet de l'adversaire et frapper (piquer).

SHI: mettre la force à l'endroit saisi de la main droite et rapidement avancer la jambe gauche derrière l'ennemi; en levant la main droite au-dessus de la tête, avancer de nouveau la jambe droite.

82-

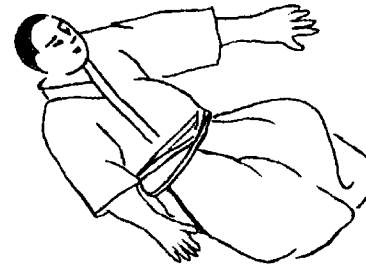
UKE: comme précédemment.

SHI: au moment d'être saisi, reculer profondément la jambe droite et avec la main gauche, frapper les côtes. (il est aussi possible de saisir avec la main gauche la manche gauche de l'ennemi et encore avec la main gauche frapper le cou).

受　前同

仕　とられた瞬間右足深く引いて左手であはらを打つ

（左手で敵の左袖掴むもよし又左手で頸部うつ）



AIKINAGE

83-

UKE: comme précédemment.

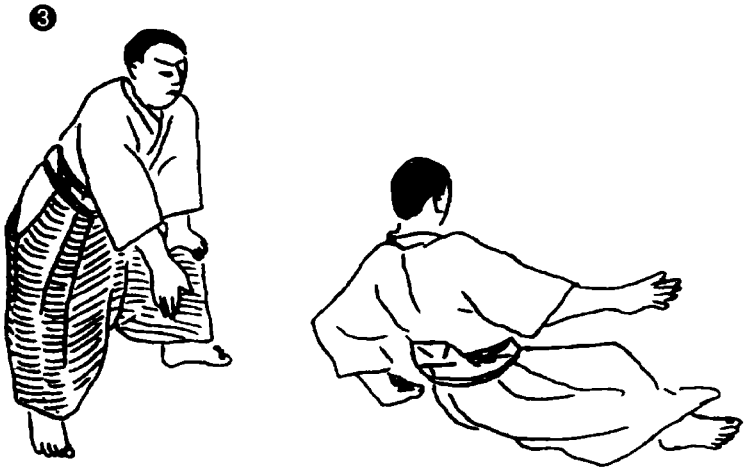
SHI: au moment d'être tiré, se laisser tirer, avancer la jambe droite vers l'avant gauche; en même temps, tendre la main droite dans la même direction.

受 前同

仕 一 引かれた時

の前左へ進め

引かれる侭に右足敵



84-

UKE: comme précédemment.

SHI: de l'extérieur faire un cercle avec la main droite et la poser au-dessus du poignet de l'ennemi; reculer profondément la jambe gauche et projeter.

❶

❷

受　前同

仕　右手外から廻し敵の手頸の上からかけ左足深く引いて投げる

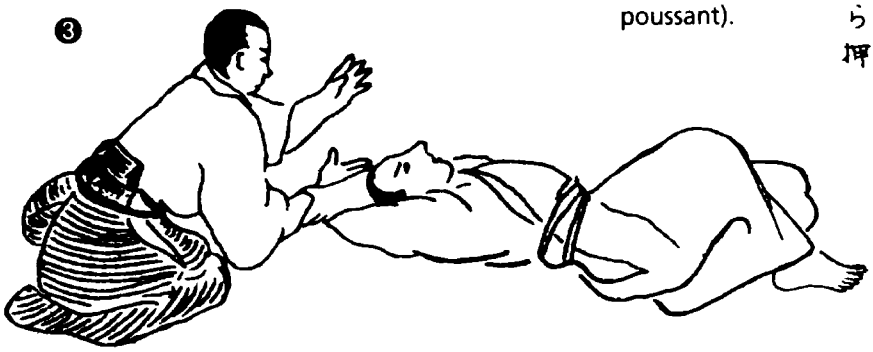
受 前同

仕 左で敵の面打ちながらくぶり左手で肘つかんで投げる
（くぶった後右足敵の後へ踏込んで右肘で敵のあばらを打ち作ら押し倒す）

85-

UKE: comme précédemment.

SHI: avec la main gauche, frapper le visage de l'ennemi et en même temps passer, et avec la main gauche saisir le coude et projeter; (après être passé, avancer profondément la jambe droite derrière l'ennemi en frappant ses côtes avec le coude droit et le faire tomber en poussant).



86-

UKE: avec la main gauche, saisir le poignet droit de l'ennemi.

SHI: dès la saisie, avancer à partir de la jambe droite; avancer profondément la jambe gauche derrière l'ennemi et tendre la main droite; (si l'ennemi retire la jambe, avancer la jambe gauche et avec la main gauche tirer la manche gauche de l'ennemi ou bien avancer la jambe droite vers la gauche de l'ennemi).

❶

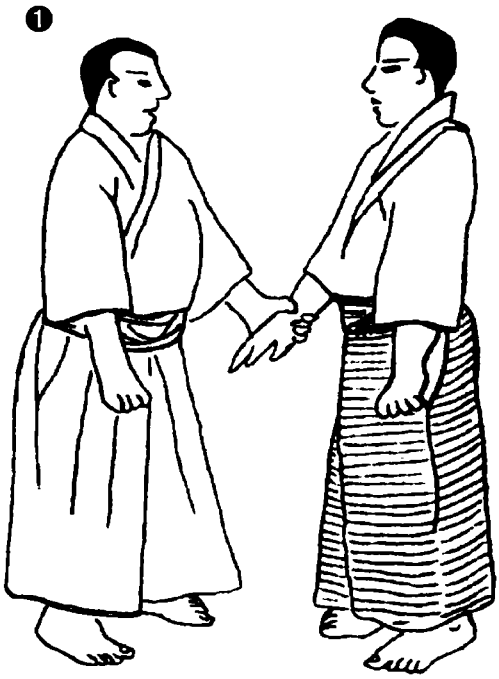
❷

受　左手で相手の右手頸摑む

仕　もたれたら直ちに右足から進み左足敵の後へ踏み込み右手を伸ばす

（敵が足を引いたら左足踏み込み左手で敵の左袖ひく又右足敵の左へ踏込むもよし）

❶



87-

UKE: comme précédemment.

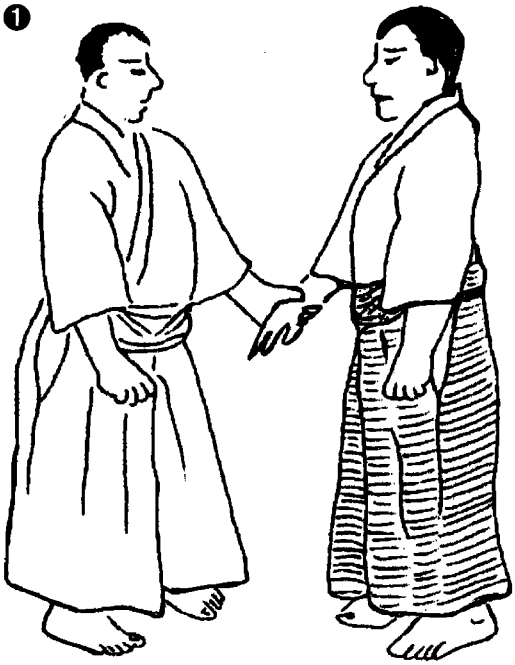
SHI: à partir de la jambe gauche, avancer devant l'ennemi; en même temps tendre la main droite devant son cou; la jambe droite avance derrière l'ennemi; avec la main gauche, presser la main droite de l'ennemi et le faire tomber tout droit en bas vers la droite ou bien vers l'arrière. (dessin 2 : il est aussi possible de saisir avec la main gauche à la place de la main droite;avancer la jambe droite derrière l'ennemi et avec la main droite encercler son cou).

受　前同

仕　左足から敵の前へ進め同時に右手敵の首の前へ伸し右足敵の後へ踏込み左手で敵の右手押へて右下真下或は後方へ押倒す（左で持ち換へ右足敵の後へ踏み込んで右手で敵の首を抱へ込んでもよい）

❷

❶



88-

UKE: comme précédemment.

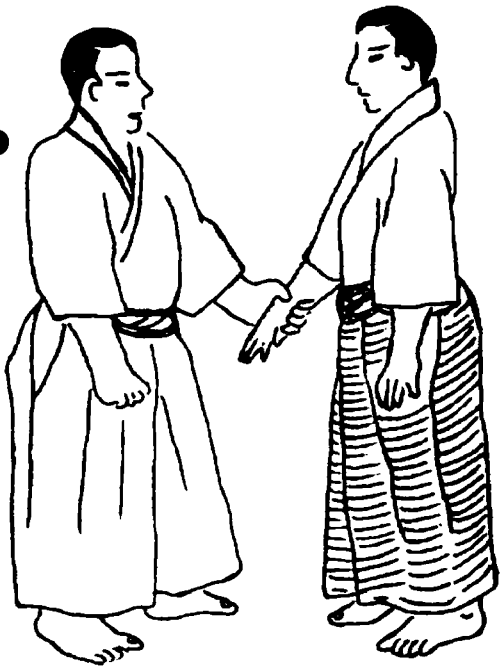
SHI: avec la main gauche, frapper le visage et avec la même main, prendre la main gauche de l'ennemi et en même temps reculer la jambe gauche; avec la main droite, presser son coude et le faire tomber en poussant.

受　前同

仕　左手で面打ちその手で敵の左手を
とり同時に左足後へ引いて右手で
肘押へて突き倒す

❷

❶



89-

UKE: comme précédemment et tirer.

SHI: avec la main gauche, frapper le visage; avec la main droite, piquer tout droit et lever; avancer le pied droit et le poser sur le pied gauche de l'ennemi et avec la main droite, pousser les hanches et avec la main gauche, presser le cou.

受 前同引く

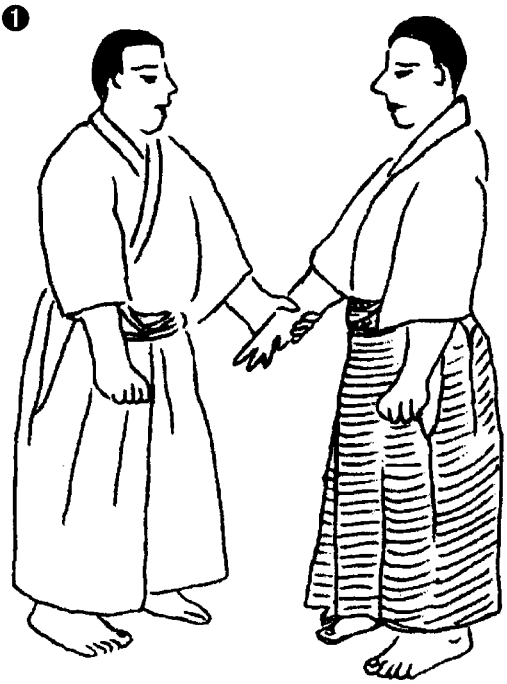
仕 左で面うち右手グッと突き出して上げ右足踏込んで敵の左足踏み右手で腰押し左手で首を押さへる

❷

❶

受　左手で相手の右の手頸を掴む

仕　左足敵の前へ右手内から上げ敵の首の後へ廻し右足敵の後へ進め左手首の前から廻して右手で後衿首を引いて左足更に深く進む



❷

❸

❹

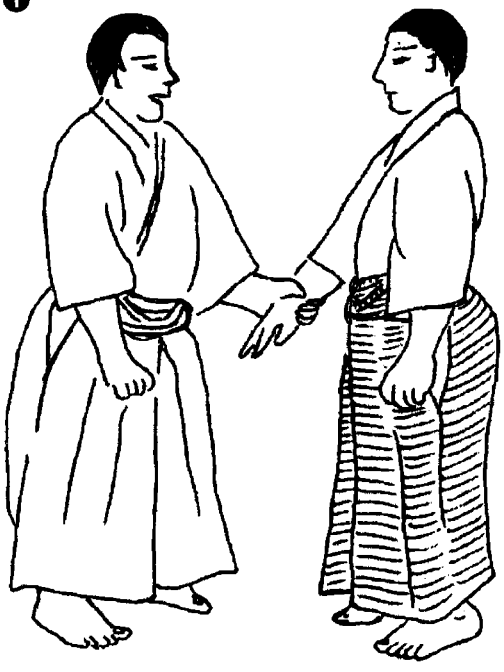
（右手敵の首の前へ突き出し左手で帯つかみ右手切りおろす）

90-

UKE: avec la main gauche, saisir le poignet droit de l'adversaire.

SHI: avancer la jambe gauche devant l'ennemi; de l'intérieur, lever la main droite et faire un cercle vers l'arrière du cou de l'ennemi et avancer la jambe droite derrière lui; avec la main gauche, faire un cercle à partir du devant du cou et avec la main droite, tirer le col arrière et avancer la jambe gauche de nouveau et profondément; (tendre devant le cou de l'ennemi la main droite; avec la main gauche, saisir la ceinture et avec la main droite, trancher vers le bas).

❶



受　前同

仕　右足一歩出して左足後へ轉じ

敵を後方に投げる。

91-

UKE: comme précédemment.

SHI: avancer d'un pas la jambe droite; faire un demi-cercle vers l'arrière de l'ennemi avec la jambe gauche et le projeter vers l'arrière.

❷

❶

92-

UKE: comme précédemment.

SHI: tendre fortement (comme un coup de poing piqué) devant en diagonale la main droite saisie; avec la main gauche, saisir la main qui avait saisi (main gauche de l'ennemi); faire un demi-cercle vers l'arrière avec la jambe gauche; lever l'épaule droite; tirer la main gauche de l'ennemi et le faire tomber vers l'arrière; la jambe droite avance derrière l'ennemi; (avec la main droite, frapper la taille; baisser profondément la tête; avancer la jambe droite derrière l'ennemi et tendre avec force la main gauche et porter sur le dos son ennemi et le projeter).

❷

受　前同

仕　掴まれた右手斜前に突き出し左てとり直し左足後へ轉じ右肩を上げ敵の左手を引いて後へ倒す右足は敵の後へ進める

KOKYU, RYOTE (deux mains)

93-

❶

❷

UKE: avec les deux mains, saisir les deux mains de l'adversaire et avancer la jambe droite.

SHI: 1-si votre jambe gauche est avancée du même côté que celle de l'ennemi, faire un cercle vers l'arrière avec la jambe droite et mettre la force dans les paumes et tendre suffisamment.
2-si votre jambe est avancée vers le côté opposé de l'ennemi, avancer en grand la jambe gauche et faire un cercle.
En ce qui concerne la jambe, comme précédemment dans le cas 1, avec la main droite saisir la main droite de l'ennemi et lever au-dessus de la tête, dans le cas 2, c'est la même chose; avec la main droite, saisir la main droite de l'ennemi et lever au-dessus de la tête et avancer.

SHIHO NAGE (projections dans les quatre directions)

受　両手で相手の両手とり右足出す

仕　(一)敵と同し側左の足が出て居たら右足後へ引いて廻る掌に力入れて充分のばす

(二)敵と反対側右の足が出て居たら左足大きく進んでまはる足は前と同じで(一)の場合は右手で右の右手を掴んで振りかぶる。(二)の場合も同様右手で敵の右手を掴んでふりかぶりながら進む

❸

❶

94-

UKE: avec les deux mains, saisir les deux mains de l'ennemi.

SHI: à partir de la jambe gauche, avancer; la jambe droite avance vers l'arrière droit de l'ennemi; tendre la main gauche; en levant tout droit au-dessus de la tête la main droite, avancer et trancher le cou vers le bas.

受　両手で相手の両手を掴む

仕　左足より進み右足敵の左後（間合から見て）へ進み左手伸し右手真正面に振りかぶりつゝ進んで首へ切りおろす

❷

❶

95-

UKE: comme précédemment

SHI: avancer la jambe droite devant l'ennemi; lever vivement la main gauche; tendre avec force cette main au-delà du cou comme si on poussait; avancer la jambe gauche derrière l'ennemi, la paume de la main gauche vers le ciel; (il est possible de lâcher la main gauche et de saisir le bras gauche de l'ennemi).

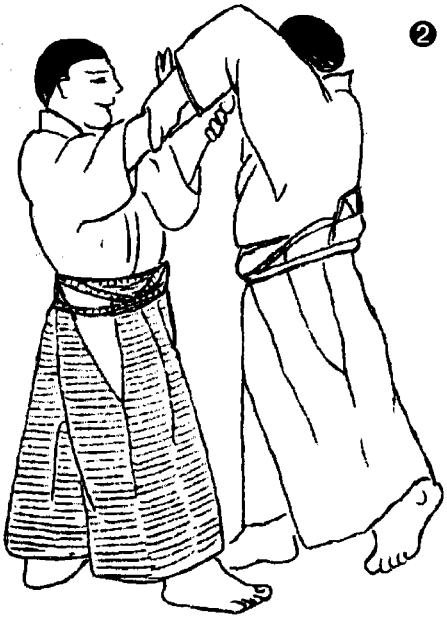
受　前同

仕　右足敵の前へ左手突上げて首の向側へ押し気味に突出す左足は敵の後方へ進める左上は掌を上に向ける

❷

❶

❷



96-

UKE: comme précédemment.

受　前同

SHI: au moment d'être saisi, reculer la jambe gauche; lever tout droit les doigts des deux mains; les lever avec le sentiment et tirer; descendre vers l'arrière et projeter l'ennemi par-dessus la tête.

仕　もたれた瞬間左足引いて両手指を眞直くに立て、引心地で上げ夷に後へ下して敵を頭を越して投げる

❸

❶

受　前同

仕　右足敵の右横へ出しながら右手同じく左斜前につき出す

❷

97-

UKE: comme précédemment.

SHI: en avançant la jambe droite sur le côté droit de l'ennemi, pareillement, tendre fortement en diagonale gauche devant soi la main droite.

❶

受　前同

仕　右足より進み右足敵の後へ出し左手敵の前へ押し気味に上げ首の手
前から後へまはし右手は首の向ふ側へ切りおろす
敵左の手を放したら後衿頸をつかむ

98-

❷

UKE: comme précédemment.

SHI: à partir de la jambe droite, avancer; placer la jambe droite derrière l'ennemi; lever avec le sentiment de pousser la main gauche devant l'ennemi; faire un cercle vers l'arrière à partir du devant du cou; avec la main droite, trancher vers le bas au-delà du cou; quand l'ennemi lâche la main gauche, saisir l'arrière du col.

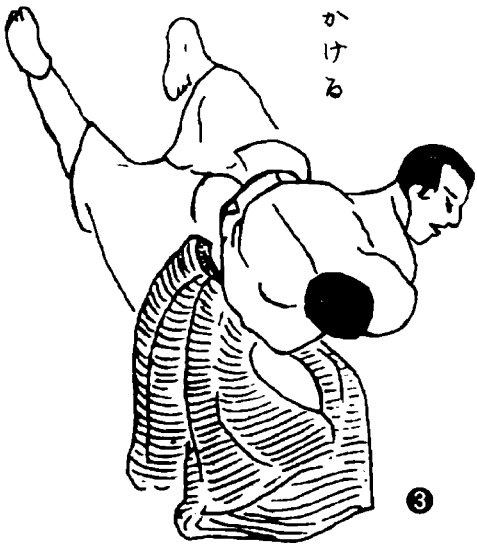
99-

UKE: comme précédemment.

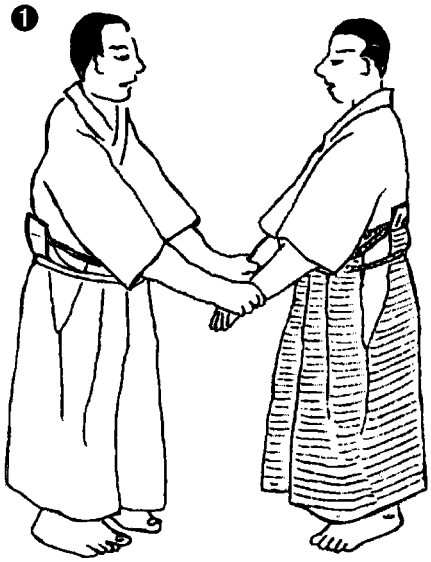
SHI: avec la main droite, de l'extérieur faire un cercle; tirer vers le haut et vers soi, avancer d'un pas la jambe droite et projeter par les hanches.

受　前同

仕　右手外からまはして引きつり込み右足一足進んで腰投をかける



❶



❷

100-

UKE: comme précédemment.

SHI: en retirant la jambe, projeter par les hanches.

仕　受

左　前
足　同
引
い
て
腰
投
げ

❸

❶

101-

UKE: comme précédemment.

SHI: avancer la jambe droite; avec la main gauche, frapper le visage; avec la jambe gauche, faire un large cercle vers l'arrière; baisser suffisamment la main gauche et lever la main droite.

受　前同

仕　右足踏みこんで左手で面打ち更に左足大きく後へまはり左手下げ右手を上げる

❷

❸

❶

102-

UKE: comme précédemment.

SHI: en avançant la jambe droite sur le côté gauche de l'ennemi, tendre fortement en diagonale la main droite par-dessus le coude droit de l'ennemi.

受　前同

仕　右足敵の左横へ進めながら右手敵の右手の肘の上から斜前に突き出す

❷

❶

103-

UKE: comme précédemment.

SHI: avec la main droite, saisir la main droite de l'ennemi; tendre fortement la main gauche en diagonale vers la droite; lâcher et saisir par-dessus la main gauche de l'ennemi; en avançant le pied gauche, passer (à travers) et projeter.

受　前同

仕　右手で敵の右手つかみ左手右斜前へ突き出して放し敵の左手を上から掴んで左足ふみながらくゞつて投げる

❷

❸

❶

受　前同

仕　右手敵の左肘へかけ左手放して後衿首掴んで引く又は左で面うつ

（左手敵の前へのばし胴をかゝへ右手足の下へまはしてすくい投げ

する　左足は敵の後方へ進む）

104-

UKE: comme précédemment.

SHI: poser la main droite sur le coude gauche de l'ennemi; libérer la main gauche et saisir l'arrière du col et tirer; ou bien avec la main gauche, frapper le visage; (tendre la main gauche devant l'ennemi; prendre la taille et avec la main droite, encercler par en-dessous les jambes et projeter; avancer la jambe gauche derrière l'ennemi).

❷

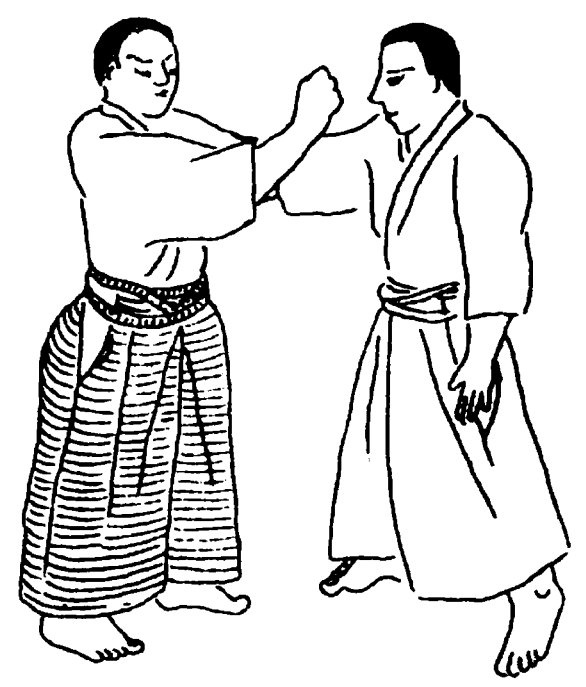
❸

❶

MUNE (poitrine, cou, col)

受　右手で相手の胸元掴んで引く

仕　右手で面うち掴んだ手をとつて腰を一寸さげて引かれるまゝに左足深く進み左手敵の肘関節にかけて押す



❷

105-

UKE: avec la main droite, saisir la poitrine de l'adversaire et tirer.

SHI: avec la main droite, frapper le visage; prendre la main qui saisit, baisser un peu les hanches; en se laissant tirer, avancer profondément la jambe gauche; poser la main gauche sur l'articulation du coude de l'ennemi et pousser.

106-

UKE: comme précédemment et pousser.

SHI: reculer la jambe gauche; avec la main droite, frapper le visage; saisir la main de l'ennemi et baisser son corps; avec la main gauche, saisir l'articulation de son coude et tirer.

受　前同押す

仕　左足引いて右で面うち乍ら敵の手をとって体をかゝめる様にして

とり気味にして左手で肘関節を摑んで引く

❶

❷

❸

❶

107-

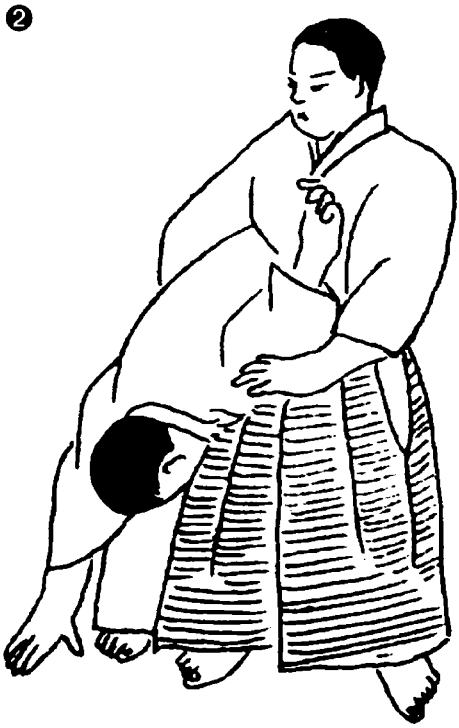
UKE: comme précédemment.

SHI: en frappant le visage, avec la main gauche saisir la main gauche de l'ennemi; reculer la jambe gauche; avec la main droite, saisir la taille et avancer la jambe droite devant l'ennemi. (reculer la jambe gauche, avec la main gauche saisir la main gauche de l'ennemi; poser sur l'articulation droite (du coude droit); avec la main gauche, saisir l'arrière du col et avec la main droite pousser les hanches; quand vous frappez le visage, la jambe droite se déplace légèrement vers la droite).

受 前同

仕 面うち乍ら左手で敵の左手掴み左足ひいて右手で胴かゝへて右足敵の前へ進（左足ひいてたて敵の左手掴み右関節にかけ左手で後衿首掴み直し右で腰押す面打つ時右足少し右へ寄

❷



❶

❷

108-

UKE: comme précédemment.

SHI: avancer un petit peu la jambe gauche en tournant le corps; avec la main droite, couper du côté gauche le cou de l'ennemi; avancer d'un pas la jambe droite vers la gauche.

受　前同

仕　左足一寸出し体をひねって右手敵の左首へ切り下し右足左側へ一歩進む

❶

❷

❸

109-

UKE: comme précédemment; avec la main droite frapper (piquer).

SHI: avec la main gauche, recevoir la main qui frappe; avec la main droite, la saisir; avec la main gauche, saisir la main de l'ennemi qui a saisi la poitrine et avancer la jambe gauche.

受　前同右手をもって打ち出す

仕　打ってくる手を左で受け右でもち直し

左で胸を掴んだ手をとり左足進んでく

受　前同

仕　左手で受け面打ち乍ら上から入れ右足出して頭充分下げ左手下へ引く

（打って来る時右手上から入れ打って来る手を受けずに頭を下げて後方へ投げ飛ばす）

110-

UKE: comme précédemment.

SHI: recevoir avec la main gauche; en frappant le visage, passer dessus, avancer la jambe droite, baisser suffisamment la tête; tirer vers le bas la main gauche; (quand l'adversaire vient frapper, passer la main droite dessus, mais au lieu de recevoir la main de l'autre, en baissant la tête projeter vers l'arrière).

❶

111-

UKE: saisir et attaquer comme précédemment.

SHI: avec la main droite, faire un cercle par l'extérieur; avancer la jambe droite et tendre la main droite droit devant le cou de l'ennemi; (ou bien, dans cette situation, de l'intérieur tendre tout droit la main droite).

受　前同

仕　右手外から廻し右足進んで右手真直に

敵の首の前へ伸ばす（右手真俯内から真直に伸す）

❷

112-

UKE: avec la main droite, saisir profondément la poitrine de l'adversaire.

SHI: avec la main droite, frapper le visage de l'ennemi; avec la main droite, saisir par le bas le poignet droit de l'ennemi; passer en se baissant par l'extérieur de la main de l'ennemi.

受　右手で相手の胸元深くつかむ

仕　右で敵の面を打ち敵の右手首を右手で下からつかみ敵の手の外側からくぐる

❶

113-

UKE: avec la main gauche, saisir la poitrine de l'adversaire; avec la main droite, frapper (piquer).

SHI: recevoir l'attaque avec la main droite; avancer d'un pas la jambe gauche; ouvrir le corps; avec la main droite, couper vers le bas l'épaule de l'ennemi et avancer encore la jambe droite.

受 左手で相手の胸元掴み右手を以て打ち出す

仕 打って来るのを右で受け左足一歩出て体を

開き右手敵の肩へ切り下す

右足更に進む

❷

❸

❶

受　前同

仕　右で受け右足引いて左手で敵の左袖つかんでひく

❷

114-

UKE: comme précédemment.

SHI: recevoir l'attaque avec la main droite; reculer la jambe droite; saisir avec la main gauche la manche gauche de l'ennemi et tirer.

115-

UKE: comme précédemment.

SHI: comme précédemment reculer la jambe droite; avec la main gauche, piquer la taille.

MUNE TO TE (poitrine et main)

❶

受 左で相手の手首を持ち右手で胸元つかむ

仕 引かれたらひかれるまゝ掴まれた手振りかぶる様にして左足より進み右足敵の後へ進んで切りおろす

116-

UKE: avec la main gauche, saisir le poignet de l'adversaire; avec la main droite, saisir la poitrine.

SHI: en se laissant tirer, comme si on levait la main saisie au-dessus de la tête; avancer à partir de la jambe gauche et avancer derrière l'ennemi la jambe droite et trancher vers le bas.

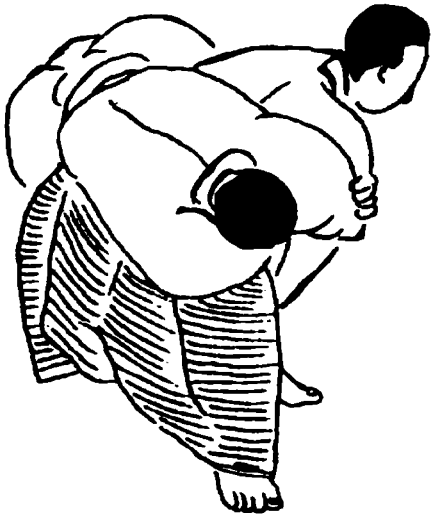
❷

❶

受　前同

仕　右手外から廻はしいざなひながら左手で袖を引いて左足より進み右足一歩進入って左手で敵の左袖摑んで引く

❷



117-

UKE: comme précédemment.

SHI: par l'extérieur, faire un cercle avec la main droite et en guidant, avec la main gauche, tirer la manche et à partir de la jambe gauche avancer; et avancer d'un pas la jambe droite et avec la main gauche, saisir la manche gauche de l'ennemi et tirer.

❶

❷

前同

右手持たれた瞬間左斜前へ突き出して左足進んで左手でとり直し右手で敵の右袖つかんで右足進む

118-

UKE: comme précédemment.

SHI: au moment de la saisie de la main droite, tendre devant la main droite en diagonale vers la gauche; avancer la jambe gauche et avec la main gauche, saisir de nouveau et avec la main droite, saisir la manche droite de l'ennemi et avancer la jambe droite.

❶

受　前同

仕　右足敵の後へ進み左手で敵の左手もち直し右手はなして後衿首掴み
左手真直のばして首かゝへこむ

❷

119-

UKE: comme précédemment.

SHI: avancer la jambe droite derrière l'ennemi; avec la main gauche, saisir de nouveau la main gauche, libérer la main droite et saisir l'arrière du col; tendre tout droit la main gauche et encercler le cou.

120- KUBIJIME (étranglement)

UKE: étrangler en croisant les deux bras.

SHI: avec la main droite, tirer la manche gauche de l'ennemi; reculer suffisamment la jambe droite et avec la main gauche, frapper la taille.

仕　受

右手で敵の左袖いて右足充分引き左手で胴うつ

両手で被にとって首締める

❶

❷

O' Senseï Morihei Ueshiba termine par un atémi

❶

121-

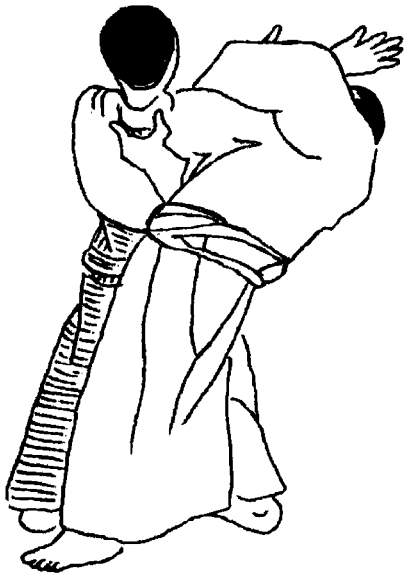
UKE: comme précédemment;
(il faut préciser que cette attaque est la même pour les trois explications de SHI en 122).

SHI: frapper le visage de l'ennemi.

122-

SHI: ❶ avec la main droite, en frappant le visage, passer cette main par-dessus, reculer légèrement la jambe gauche; passer sur le côté gauche de la main de l'ennemi; dans cette situation, tendre tout droit les deux mains.
❷ après être passé, sortir la main droite à l'extérieur et frapper la taille.
❸ comme précédemment; sortir la main droite et saisir la ceinture et soulever.

❷❶



❷❷

受　前同

仕一、右で面打ち作ら右手上から入れ左足一寸引いて敵の手の左側から潜り其儘両手を真直に伸す

二、潜ってから右手を外に出し胴を打つ

三、同様右手を出して帯掴んでつり上る

❷❸

123-

UKE: comme précédemment.

SHI: avec l'épaule, soulever la main de l'ennemi et projeter par le dos; dessin 1: hausser l'épaule.

受　前同

仕　肩で敵の手を押し上げて背負投げする

❶

❷

❶

124-

UKE: comme précédemment.

SHI: à partir du bas passer la main gauche et la poser sur le bras gauche de l'ennemi; avec la main droite, presser la tête; en même temps avancer la jambe gauche.

前同

左手下から入れ敵の左腕にかけ右手で頭押へ同時に左足進む

（左足引いて面うち乍ら左手で敵の右袖もち乍ら右側から這入り右手で首おさへる）

❷

❶

受　前同

仕　右手下から入れぐっと伸ばし右足敵の右側に進んで左手で顎押へる
（右手で帶つかみ左足敵の後へ進めて左手で顎押へる又右手上から
かけ左足進む）、

❷

125-

UKE: comme précédemment.

SHI: à partir du bas passer la main droite et la tendre avec force; avancer la jambe droite du côté droit de l'ennemi; avec la main gauche, presser la tête; (avec la main droite, saisir la ceinture et avancer la jambe gauche derrière l'ennemi; avec la main gauche, presser son front et poser la main droite par-dessus et avancer la jambe gauche).

❶

受　前同

仕　右手下から入れ敵の右肩に向けて充分のばし切りおろす右足敵の左後方に進める

❷

126-

UKE: comme précédemment.

SHI: passer la main droite par-dessous, la tendre suffisamment vers l'épaule droite de l'ennemi et trancher vers le bas; avancer la jambe droite vers l'arrière gauche de l'ennemi.

受　前同

仕　右手下から出し敵の左肩から後へまはし右足敵の左後へ進め左手頭の後へまはして締め顎で押へる

❶

127-

UKE: comme précédemment.

SHI: sortir la main droite par-dessous; à partir de l'épaule gauche, faire un cercle vers l'arrière; avancer la jambe droite vers l'arrière gauche de l'ennemi; avec la main gauche, faire un cercle derrière la tête et fermer; presser avec le menton.

❷

❶

128-

UKE: comme précédemment.

SHI: avec la main gauche, saisir au-dessous de la saisie de UKE; reculer la jambe gauche et ouvrir le corps vers la gauche; (avec les deux mains, saisir le col comme si on voulait l'agrandir - l'ouvrir est la traduction mot à mot et entrer à partir du côté gauche).

受　前同

仕　もたれた下を左手でもち左足引いて左へ体を開く

（衿を開く様に両手でもち左側から逆入る）

❷

❶

前同

右手敵の右側へつき出し右足敵の左後へ進む反対に左足引いてもよい

（右手上からかけ両手伸ばして左足引き切りおろす）

❷

129-

UKE: comme précédemment.

SHI: frapper en piquant avec la main droite le côté droit de l'ennemi; avancer la jambe droite à l'arrière gauche de l'ennemi, ou bien à l'inverse, il est possible de reculer la jambe gauche; (à partir du haut, poser la main droite; tendre les deux mains; reculer la jambe gauche et trancher vers le bas).

❶

130-

UKE: comme précédemment.

SHI: avancer la jambe gauche derrière l'ennemi; avec la main gauche, à partir du haut, porter le bras de l'ennemi; passer la main droite sous la jambe et soulever.

受　前同

仕　左足敵の後へ進め左手上から敵の手をかゝへ右手足の下から入れ

掬ひ上げる

❷

131-

UKE: comme précédemment.

SHI: en se baissant avec la main droite, frapper le dessus du pied de l'ennemi; (ou bien avec les deux mains, presser la jambe droite de l'ennemi).

受　前同

仕　かゝんで右手で敵の足の甲を打つ

（或は両手で敵の右足をおさへる）

❶

❷

❶

受　前同

仕　右手上から入れ大さく左へまはり敵の頭を左の脇下にかゝへ込む

❷

132-

UKE: comme précédemment.

SHI: à partir du haut, passer la main droite et faire un grand cercle vers la gauche; porter par-dessous l'aisselle la tête de l'ennemi.

❶

❷

133-

UKE: comme précédemment.

SHI: en soulevant la main gauche au-dessus de la tête, passer la tête du côté gauche du bras de l'ennemi et sortir entre les deux mains; avancer la jambe gauche derrière l'ennemi et en tendant la main gauche, le faire tomber en frappant vers l'arrière gauche.

受　右手を以て相手の後衿をつかむ

仕　右足真後へ引きつゝ右手ふりかぶり左手で敵の面を打つて左足大きく後へさがり敵の手の後へぬけて右手で敵の右手をとり左手で右肘押さへて左足再び進み前方に投げ飛ばす

O' Senseï Morihei Ueshiba termine la technique en projetant

USHIRO ERI (arrière du col)

受　右手を以て相手の後衿をつかむ

仕　右足真後へ引きつゝ右手ふりかぶり左手で敵の面を打って左足大きく後へさがり敵の手の後へぬけて右手で敵の右手をとり左手で右肘押さへて左足再び進み前方に投げ飛ばす

❶

❷

134-

UKE: avec la main droite, saisir l'arrière du col de l'adversaire.

SHI: en reculant la jambe droite tout droit vers l'arrière, lever la main droite au-dessus de la tête; avec la main gauche, frapper le visage de l'ennemi; reculer largement (profondément) la jambe gauche; passer derrière le bras de l'ennemi et avec la main droite, prendre sa main droite et avec la main gauche, presser le coude droit et avancer de nouveau la jambe gauche et projeter vers l'avant.

❸

❹

135-

UKE: comme précédemment.

SHI: reculer légèrement la jambe droite; la paume de la main gauche tournée vers le ciel, tendre; tenir le corps droit et trancher tout droit jusqu'en bas.

受 前同

仕 右足一寸引き左手の掌を上に向けぐっとのばし体を真直ぐに真下へ切りおろす

受　前同

仕　右足一寸引いて左手で面打つ

受　左手で之を受け掴む

仕　❶　掴まれたまゝ左足敵の後へ引き左手真下へ切りおろす

❷

136-

UKE: comme précédemment.

SHI: reculer un petit peu la jambe droite et avec la main gauche frapper le visage.

UKE: avec la main gauche, saisir en recevant cela (la main gauche de SHI).

SHI: en se laissant saisir, reculer la jambe gauche derrière l'ennemi; avec la main gauche, trancher tout droit jusqu'en bas.

❶

137-

UKE: avec la main droite, saisir l'arrière du col de l'adversaire.

SHI: avec la main gauche tout en frappant la taille, tourner vers la gauche (reculer la jambe gauche); avancer de nouveau la jambe droite et avec la main droite presser le menton.

受　右手で相手の後衿を摑む

仕　左で胴を打ちながら左へ廻り（左足引いて）右足更に踏込んで右手で顎を押す

❷

❶

138-

UKE: avec la main droite, saisir l'arrière du col et avec la main gauche, saisir le poignet gauche de l'adversaire.

SHI: reculer la jambe droite et pivoter de moitié vers la droite; reculer la jambe gauche et la sortir derrière l'ennemi; passer entre les deux jambes de l'ennemi la main gauche à partir du devant, la main droite à partir du bas et soulever.

受　右手で後衿左手で相手の左手頸をつかむ

仕　右足引いて半ば右へ向き左足引いて敵の後へ出し左手敵の前から右手下から足の間へ入れて掬い上げる

❷

139-

UKE: avec la main droite, (saisir) à l'arrière du col et avec la main gauche, saisir le poignet gauche de l'adversaire.

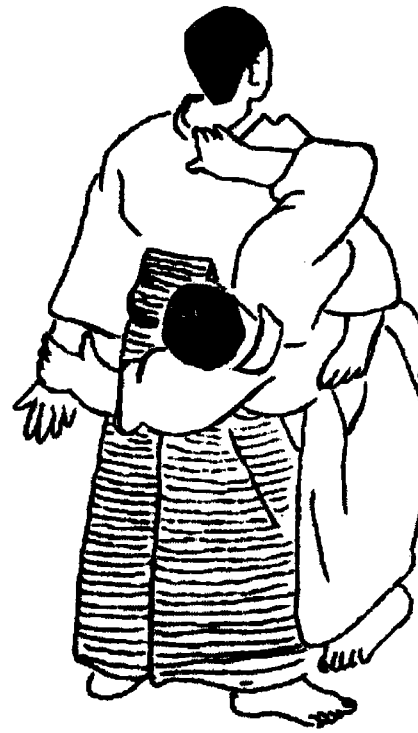
SHI: reculer largement (profondément) la jambe droite vers l'arrière droit de l'ennemi; avec la main gauche tout en guidant vers l'avant, avec le coude droit, frapper les côtes droites de l'ennemi et le faire tomber.

受　右手で後衿左手で相手の左手頸掴む

仕　右足敵の右後に大きく引き左手で前に誘導しつゝ右肘で同時に敵の右脇を打ち倒す

❶

❷



O' Sensei Morihei Ueshiba contrôle sans regarder

受　前同

仕　左手上げて同時に体を左にまげ頭を越して右斜前にたゝき倒す

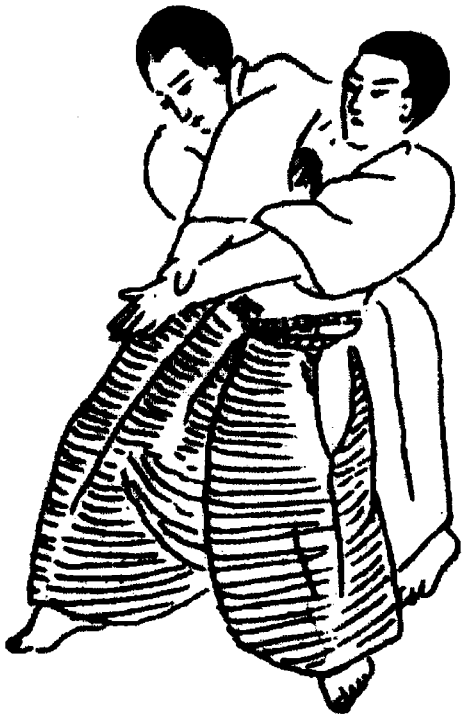
左手上げつゝ迅速に右足を後に引き乍ら水落を打ち左足を後に引いて自分の前に引き倒す　又左足引いて右足敵の後へ引き左手頭を越して前へもって来右手で敵の後衿摑み左足前からまはりへ廻し右手敵の手の間から真直に延ばす又同じく後へ下り右手を敵の上からかけ捲込む様に前に投る

右手を以て敵の胴を抱へ右前に投る

左手をあげて頭越し同時に右足敵の足間に入れ腰を深く入れて腰投げをかけ

❶

❷



140-

UKE: comme précédemment.

SHI: lever la main gauche; en même temps, pencher le corps vers la gauche; en passant par-dessus la tête frapper et faire tomber vers l'avant en diagonale droite; en levant la main gauche, reculer rapidement la jambe droite; frapper au plexus; reculer la jambe gauche et faire tomber devant soi en tirant; ou bien encore, reculer la jambe gauche et reculer la jambe droite derrière l'ennemi; en passant par-dessus la tête, amener la main gauche devant; avec la main droite, saisir l'arrière du col de l'ennemi; avec la jambe gauche, à partir de devant, faire un cercle et avancer derrière l'ennemi et tendre la main (le bras) gauche; ou bien reculer la jambe droite, amener la main gauche devant en passant par-dessus la tête; tendre la main droite tout droit entre les deux bras de l'ennemi; ou bien encore, reculer; avec la main droite, en passant par-dessus l'ennemi, saisir comme si on enroulait (le bras) et projeter vers l'avant; avec la main droite, prendre la taille de l'ennemi et le projeter vers l'avant droit; lever la main gauche en passant au-dessus de la tête; en même temps, passer la jambe droite entre les jambes de l'ennemi et entrer les hanches profondément et projeter (par les hanches).

143-

UKE: comme précédemment et pousser.

SHI: de la même façon que 141; tourner vers la droite; en même temps, saisir la main droite de l'ennemi; mettre la force dans la main gauche, en même temps reculer la jambe gauche vers l'arrière gauche; avec la main gauche, frapper fortement le bras gauche de l'ennemi et faire tomber.

受　前同ておす

仕　百四十一と同じ要領で右に舞じ同時に敵の右手を掴み左手に力入れ

左足を左後に引くと同時に左手で敵の左腕を強く打ち倒す

❶

KATA (épaule)

141-

UKE: saisir avec les deux mains les deux épaules de l'adversaire.

SHI: lever la main gauche au-dessus de la tête, comme si on voulait entourer la tête; en même temps, avancer d'un demi-pas la jambe gauche; baisser les hanches et tourner vers la droite; avancer la jambe gauche derrière l'ennemi; en même temps, tendre suffisamment le coude gauche ou les deux bras et projeter vers l'arrière gauche.

❷

受　両手で相手の両肩掴む

仕　左手頭上にふりかぶり頭を圍ふ様にして同時に左足半ば進み腰を下げて右に廻轉し左足敵の後へ進め同時に左肘又は両手を充分のばして敵を左後方へ投げ飛ばす

❸

❹

142-

UKE: comme précédemment et tirer.

SHI: en même temps, reculer légèrement la jambe droite et reculer la jambe gauche derrière l'ennemi; en même temps, avec le coude gauche, en frappant le plexus de l'ennemi, faire tomber.

受 前同で引く

仕 同時に右足一寸さがり左足敵の後へ引き同時に左肘で敵の水月を

打ち倒す

❶

❷

144-

UKE: comme précédemment et pousser.

SHI: de la même façon que 141, tourner de la même manière; entrer la jambe droite et avec la main gauche, presser la tête et avec la main droite, frapper la taille.

受　前同でおす

仕　百四十一と同じ要領で廻り右足はいり

左手で頭を押へ右手で胴を打つ

❶

受　前同で引く

仕　左から引き右足後へ下がって敵の手の後へ頭を出し左手で敵の首を押へ右手で帯を掴み頭で胴を押す

❷

145-

UKE: comme précédemment et tirer.

SHI: reculer à partir de la gauche; reculer la jambe droite; sortir la tête derrière le bras de l'ennemi; avec la main gauche, presser le cou de l'ennemi et avec la main droite, saisir la ceinture et presser la taille avec le menton.

❸

❶

146-

UKE: comme précédemment.

SHI: en tournant seulement le talon (KUROBU-SHI) gauche, reculer le corps vers la gauche et en baissant la tête, avec la main droite, sortir derrière les bras de l'ennemi et poser la main droite par-dessus le bras (la main) de l'ennemi et pousser avec les hanches son côté droit.

受　前同

仕　左の踵たけ廻し体を左に引きながら頭を下げて右手と共に敵の手の後に出で右手敵の手の上からかけ腰で右横に押す

❷

❶

受　前同

仕　左足敵の右後へ引き、左手上から右手足の下から入れ抱き上げる

147-

UKE: comme précédemment.

SHI: reculer la jambe gauche vers l'arrière droit de l'ennemi; placer la main gauche par-dessus et passer la main droite par-dessous les jambes (de l'ennemi) et soulever.

❷

❸

❶

148-

UKE: comme précédemment.

SHI: à partir de la jambe gauche, reculer derrière l'ennemi; passer la tête derrière les bras de l'ennemi; avec la main droite par-dessus et la main gauche par-dessous, tordre le cou.

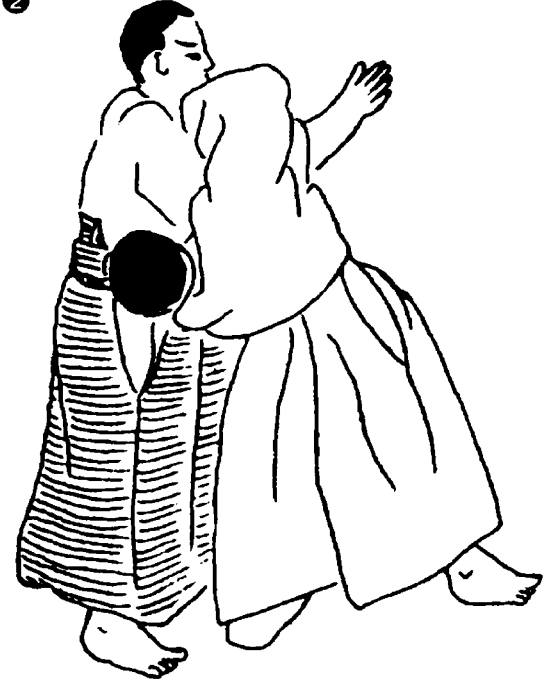
受　前同

仕　左足より敵の後へ下り頭を敵の手の後へ出して右手上から左手下から首をひねる

❷

❶

❷



149-

UKE: comme précédemment.

SHI: lever la main droite au-dessus de la tête; à partir de devant, avec la jambe droite, faire un cercle vers la gauche; tendre suffisamment la main droite sous la main de l'ennemi et trancher vers le bas.

受 前同

仕 右手振りかぶり右足前から廻して
左へ廻り右手敵の手の下からぐっ
と伸ばして切りおろす。

UDE (bras)

❶

❷

150-

UKE: avec les deux mains, saisir au-dessus des coudes de l'adversaire.

SHI: au moment de la saisie, tirer vers le haut et l'arrière les deux coudes en penchant le haut du corps vers l'avant; reculer la jambe gauche vers l'arrière gauche de l'ennemi et le projeter sur le dos.

受　両手で相手の両上膊を掴む

仕　掴まれると同時に両肘を後上に引き上
体を前にかゞめ左足蹠の左後へ引き仰
向に投げる

❸

❶

❷

前同で前へ押す

右手ふりかぶり右足進めて左に轉じ右手で首を押へ左手で敵の左袖ひく

151-

UKE: comme précédemment et pousser vers l'avant.

SHI: lever la main droite au-dessus de la tête; avancer la jambe droite et tourner vers la gauche; avec la main droite, presser le cou de l'ennemi; avec la main gauche, tirer la manche gauche de l'ennemi.

❶

受　前同

仕　右足敵の左後に引き体を引き左手で敵の左手を押へて自分の胸に

つけ右手で敵の左肘を押し前へ押し倒す

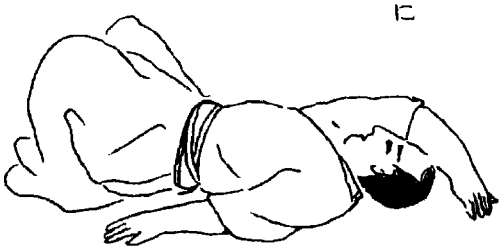
152-

UKE: comme précédemment.

SHI: reculer la jambe droite vers l'arrière gauche de l'ennemi; reculer le corps et avec la main gauche, presser la main gauche de l'ennemi, la poser sur sa poitrine et avec la main droite, pousser le coude gauche de l'ennemi et le faire tomber en poussant vers l'avant.

❷

❸



❶

153-

UKE: comme précédemment.

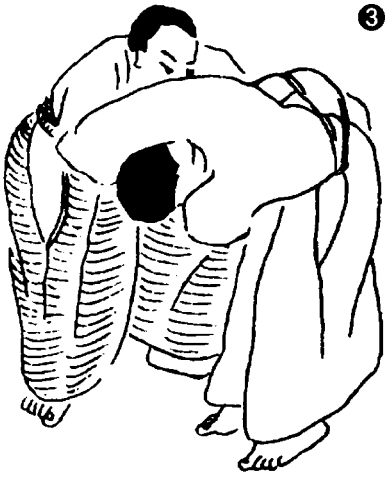
SHI: lever les deux mains et reculer légèrement la jambe droite et de plus reculer en grand la jambe gauche; en même temps avec la main droite, frapper le visage de l'ennemi et avec la main gauche, frapper la taille.

受　前同

仕　両手を上げて右足少し後に引き更に左足大きく後にさがると同時に左手で敵の面を左手で胴を打つ

❷

❸



TEKUBI (poignet)

154-

受　両手をもって相手の両手頸を掴む

仕　右足後に引き右手頸を越して前へ廻し、左足敵の後へ引き左手で肘をつかんで左足更に前へ進む押し倒す

UKE: avec les deux mains saisir les deux poignets de l'adversaire.

SHI: reculer la jambe droite; en passant la main droite par-dessus la tête, reculer la jambe gauche derrière l'ennemi et avec la main gauche, saisir le coude, avancer de plus la jambe gauche et faire tomber en poussant.

❶

❷

❸

❶

155-

UKE: comme précédemment.

SHI: à partir de devant, faire un cercle vers la gauche avec la jambe droite; en même temps lever la main droite, tourner vers la gauche, tendre les deux mains (bras), renverser l'ennemi et le faire tomber sur le dos.

受　前同

仕　右足前から左に廻し同時に右手を撃げて左に廻り両手を伸ばして敵をとりかへらせ御向に倒す

❷

❸

156-

UKE: comme précédemment.

SHI: avec la main gauche, guider vers l'avant et vers le bas; tourner la main droite vers le côté droit de l'ennemi; reculer la jambe droite et faire tomber en se penchant vers l'arrière droit.

受　前同

仕　左手前下へ誘導し右手を敵の右後へまはし右足後へひいて体を傾け

右後方に打倒す

O' Senseï Morihei Ueshiba contrôle en fin d'action

受　前同

仕　右足出し乍ら両手を上に向けて前へ突出し上げると同時に左足敵の右後へ引いて両手前下へ下し頭を越して前方へ投げ飛はす

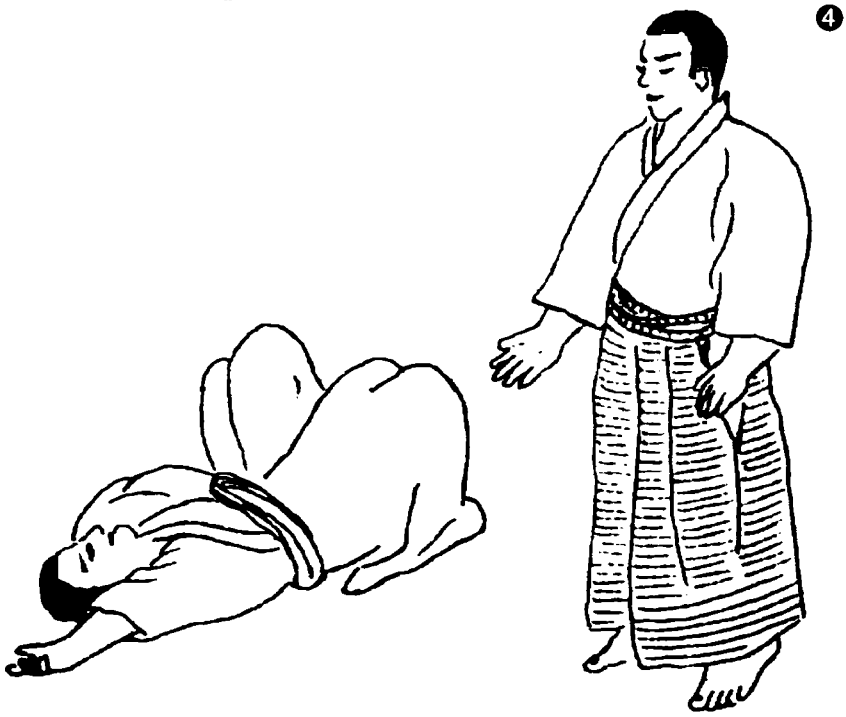
❸

157-

UKE: comme précédemment.

SHI: en avançant la jambe droite, tendre devant soi les deux mains, paumes tournées vers le ciel; en même temps que les deux mains se lèvent, reculer la jambe gauche vers l'arrière droit de l'ennemi; baisser les deux mains vers l'avant et en passant par-dessus la tête, projeter vers l'avant.

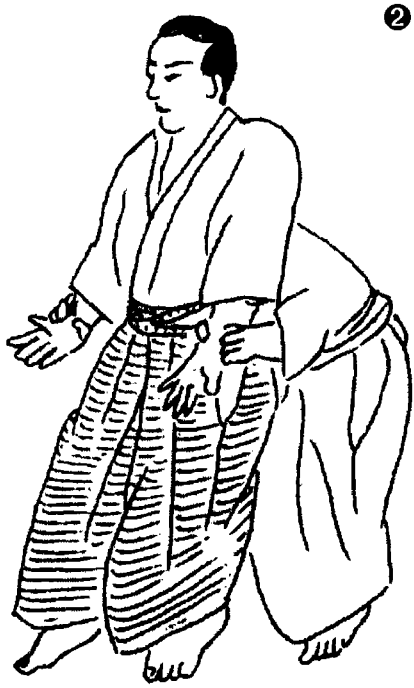
❹



受　前同

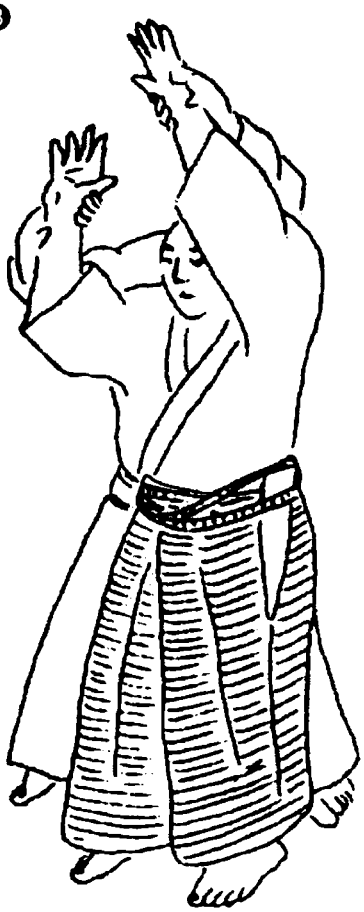
仕　足を出さずに両手をあげ前下へ下すと同時に右足敵の左後へさがり前方へ投げる

❶



❷

❸



158-

UKE: comme précédemment.

SHI: lever les deux mains sans avancer; (en même temps) les baisser vers l'avant, en même temps reculer la jambe droite vers l'arrière gauche de l'ennemi et projeter vers l'avant.

❹

159-

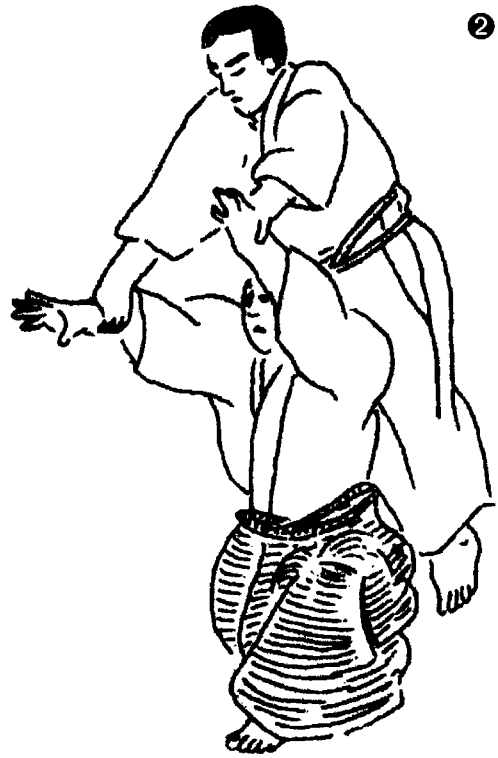
UKE: comme précédemment.

SHI: comme précédemment; reculer la jambe droite entre les deux jambes (de l'ennemi) et projeter.

受　前同

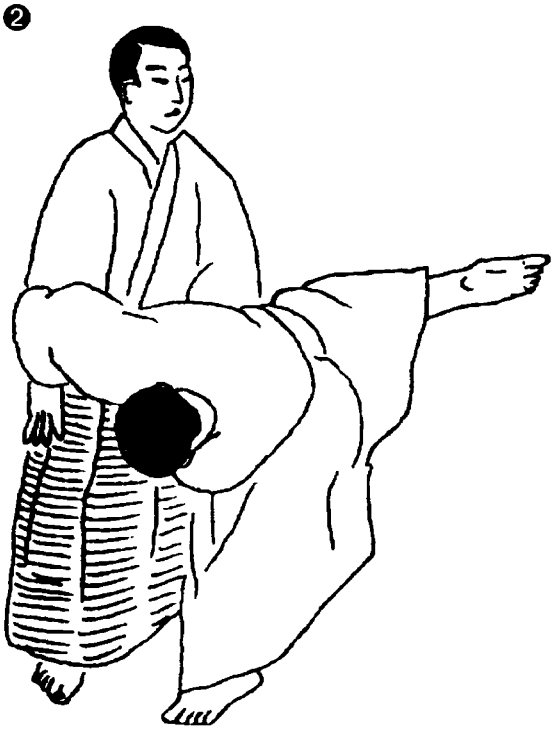
仕　前と同じで右足敵の間へ引いて

投げる



❶

❷



160-

UKE: comme précédemment.

SHI: reculer à partir de la jambe droite; en reculant la jambe gauche vers l'arrière droit de l'ennemi, reculer le corps; en tirant la main droite vers le côté droit, baisser les deux mains et faire tomber vers l'avant.

受　前同

仕　右足からさがり左足敵の右後方に引いて体を後に引き右手右横に引きつつ両手下へさげて前方にこかす

❶

161-

UKE: comme précédemment.

SHI: replier le bras (plier le bras vers l'arrière, en japonais mot à mot); lever la main gauche et en la passant par-dessus la tête, la poser sur l'épaule droite; avec la main droite, plier le coude (de l'ennemi) vers l'avant comme si on l'enveloppait; passer à l'intérieur du bras gauche de l'ennemi; avancer d'un pas la jambe droite; en tirant la main gauche, projeter vers l'avant.

受　前同

仕　右手後へまげ左手あげて頭越して右肩にかけ右手肘をまわく巻き込む様に前にまげて敵の左手の内側に入れ右足一歩前に出て左手を引きつゝ前方に投げ飛ばす

❷

❶

受　前同

仕　左足よりさがり右足敵の左後に大きく
さがって左手で敵の右手をつかみ右手
放して胴をうつ

❷

162-

UKE: comme précédemment.

SHI: reculer à partir de la jambe gauche; reculer en grand la jambe droite vers l'arrière gauche de l'ennemi; avec la main gauche, saisir la main droite de l'ennemi; lâcher la main droite et frapper la taille.

163-

UKE: comme précédemment.

SHI: en levant les deux mains, avancer la jambe gauche et tourner vers la droite; avancer la jambe droite derrière l'ennemi; tendre suffisamment la main droite; (il est possible aussi de lever la main gauche et de tirer la main droite).

受　前同

仕　両手を擧げて左足進み右へ回轉し右足敵の後へ進めて右手ぐっと伸ばす（左手をあげ右手を引いてもよい）

❶

❷

受　前同

仕　左手あげて敵の左後へ出て右足で敵の右足踏み左手で首押さへる

164-

UKE: comme précédemment.

SHI: en levant la main gauche, sortir vers l'arrière gauche de l'ennemi; poser le pied droit sur le pied de l'ennemi; avec la main gauche, presser le cou.

❶

165-

UKE: comme précédemment et tirer.

SHI: en penchant vers l'avant la partie supérieure de corps, tendre les deux bras vers le haut, les paumes vers le ciel; en redressant le corps, reculer la jambe droite vers l'arrière gauche de l'ennemi et faire tomber vers l'arrière droit.

受　前同で引く

仕　上体前にかめ両手上に向けて上へ出し、体を伸ばして右足跡の左後へ引き　右後方に打倒す

❷

❸

❶

❷

166-

UKE: avec les deux mains, soulever les deux poignets de l'adversaire.

SHI: reculer la jambe droite vers l'arrière gauche de l'ennemi; mettre la main gauche sur les hanches; tendre la main droite et trancher vers la poitrine de l'ennemi.

受　両手を以って相手の両手頸を下から持ち上げる

仕　右足敵の左後へさがり、左手腰につけ右手伸ばして敵の胸元へ切りおろす

BIOGRAPHIE DE O' SENSEI MORIHEI UESHIBA

Le 14 décembre 1883, à Tanabe, dans la province de Kii (aujourd'hui préfecture de Wakayama), naît Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aïkido. Il est le seul garçon d'une famille de quatre enfants. Son père, Yoroku Ueshiba, propriétaire terrien aisé, est conseiller du village ; sa mère, Yuki, est l'une des plus habiles calligraphes de la préfecture. Selon sa jeune soeur Kiku, Morihei était un enfant rêveur, plutôt faible physiquement. Mais il avait une grande mémoire : une fois qu'il avait entendu quelque chose, il ne l'oubliait plus. Il s'enfermait très souvent dans sa chambre, lisait avec avidité tous les livres des rayonnages. Il aimait les revues des classiques chinois et les histoires de héros, mais il aimait encore plus la physique et les mathématiques. En 1896, il entre au lycée de Tanabe, qu'il quitte au bout d'un an pour s'inscrire dans une école privée de comptabilité. Après avoir obtenu le diplôme de l'école, il entre dans un bureau des impôts comme spécialiste des comptes.

Très jeune aussi, il s'intéresse aux religions et aux disciplines martiales. A 7 ans, il étudie la secte du bouddhisme shingon, sous la direction du prêtre Mitsujo Fujimoto ; à 10 ans, le bouddhisme zen du temple Homanji. Vers 15 ans, il commence la pratique du budo.

Son père, qui était très fort physiquement, l'incite à pratiquer le sumo (lutte japonaise) et la natation ancienne. Mais c'est à 18 ans, lorsqu'il se rend à Tokyo pour y être marchand, qu'il débute véritablement la pratique des arts martiaux : il étudie le jujutsu de l'école Tenshin shinyoryu, sous la direction de Tosawa Tokusaburo (qu'il s'appelait en réalité Tabari Takisaburo), à Asakusa. Pendant cette période, il étudie aussi le ken-jutsu de l'école Shinkague, à Lidamachi. Au bout d'un an, il quitte pour des raisons de santé la société qu'il avait créée - la Ueshiba Shokai, où il vendait des articles de papeterie et des fournitures scolaires dans une charrette à bras -, et retourne à Tanabe, sa ville natale.

De 1904 à 1905, Morihei Ueshiba participe à la guerre de Nichiro sur le front de Mandchourie, où il se fait remarquer aussi bien par ses qualités physiques et mentales que par son habileté à manier la baïonnette. Son

Morihei Ueshiba à Ayabe en 1922

envoi sur le front se fit non sans difficultés : il enseignait alors la baïonnette aux troupes régulières ; quand débuta la guerre russo-japonaise, le commandant du régiment décida que Morihei Ueshiba devait rester avec le régiment pour entraîner les nouvelles recrues. Mais cette situation devenait insoutenable pour le fondateur de l'Aïkido, et devant son insistance, il fut décidé de l'envoyer au front, où il servit comme sergent-major dans le 2e bataillon, 4e division d'Osaka, 61e régiment de Wakayama.

Pendant son séjour à l'armée, il pratique lors de ses permissions le gotoha yagyu jujutsu, à Sakai, sous la direction de Masakatsu Nakai. Il continuera d'ailleurs cette pratique après la guerre. A la fin de son service militaire, Morihei Ueshiba, qui s'était marié avant son départ pour l'armée avec Itokawa Hatsu, une amie d'enfance, revient à Tanabe. Jusqu'à son départ en Hokkaido (1912), il est très instable : par exemple, en pleine nuit il bondit de son lit et se verse de l'eau froide tirée du puits ; ou bien il s'enferme dans une pièce et se plonge dans la prière toute la journée ; ou bien encore il part jeûner dans la montagne. C'est pour calmer l'ardeur de son fils que le père a l'idée de faire appel à Takagui Kiyoshi, un professeur de judo du style Kodokan. Il lui construit un dojo, lui fournit un bon salaire et lui demande d'enseigner. Cela a un effet très profitable sur Morihei Ueshiba qui commence ainsi à s'entraîner assidûment au judo kodokan, tout en continuant par ailleurs l'étude du gotoha yagyu jujutsu. Pendant cette période, il participe activement à la vie du village. C'est ainsi qu'il s'investit dans la défense des temples de la région contre une décision gouvernementale ordonnant leur destruction. Ses efforts sont récompensés puisque, en comparaison avec d'autres régions, peu de temples furent détruits. Par ailleurs, il constitue avec les autres jeunes du village le groupe Kishu, et en mars 1912, à la tête de ce groupe, il part en Hokkaido pour y défricher les terres vierges. Il y restera jusqu'en 1918, année de la maladie de son père.

En Hokkaido, Morihei Ueshiba, grâce à son énergie débordante et ses multiples activités, est élu conseiller municipal de Kamiyubetsu et appelé "le roi de Shirataki" dans la province de Kitamaki. Ce séjour est également marqué, en 1915, par sa rencontre avec Takeda Sokaku et l'étude du daitoryu jujutsu. Takeda Sokaku, le responsable de l'école, est un homme de petite taille, très puissant et de caractère très violent. Il est réputé pour le kenjutsu de l'école Onoha itto ryu, le bo-jutsu et le sumo.

Cette rencontre est importante pour maître Morihei Ueshiba car elle va lui permettre enfin d'étudier une école de budo, correspondant au ko-bujutsu

Morihei Ueshiba au Kobukan dojo en 1931

Morihei Ueshiba pratiquant les armes

de la bataille réelle traditionnelle du Japon. En effet, il faut savoir que, depuis la fin de la période des guerres (Muromatchi), les écoles de budo s'étaient modifiées : elles avaient surtout pour but l'entraînement de la volonté et de l'esprit, mais ne correspondaient plus au combat réel, et maître Morihei Ueshiba restait très insatisfait. Avec le daitoryu, une école "fermée" enseignée seulement dans le nord du Japon et qui n'a pas subi de déformations, il trouve l'élément qui lui faisait défaut dans son étude de budo. Avec le daitoryu, il avait, disait-il, une des clés de l'avancement de son propre budo. En 1916, il obtient le diplôme de l'école: Hiden okugui no mokuroku soden.

En 1918, son père étant gravement malade, Morihei Ueshiba doit retourner à Tanabe. Mais il apprend sa mort sur le chemin de retour. Désespéré et culpabilisé d'avoir laissé si longtemps son père seul, alors qu'il est l'unique garçon de la famille, il décide d'aller à Ayabe demander des apaisements à Deguchi Onisaburo, le révérend de l'Omotokyo, une nouvelle secte dont la renommée est grandissante. Il y reste cinq jours, puis poursuit son voyage jusqu'à Tanabe. Mais l'année suivante, toujours très perturbé par la mort de son père, il décide de retourner à Ayabe pour s'y installer avec sa famille. C'est ainsi qu'en 1920 il devient membre du mouvement Omoto.

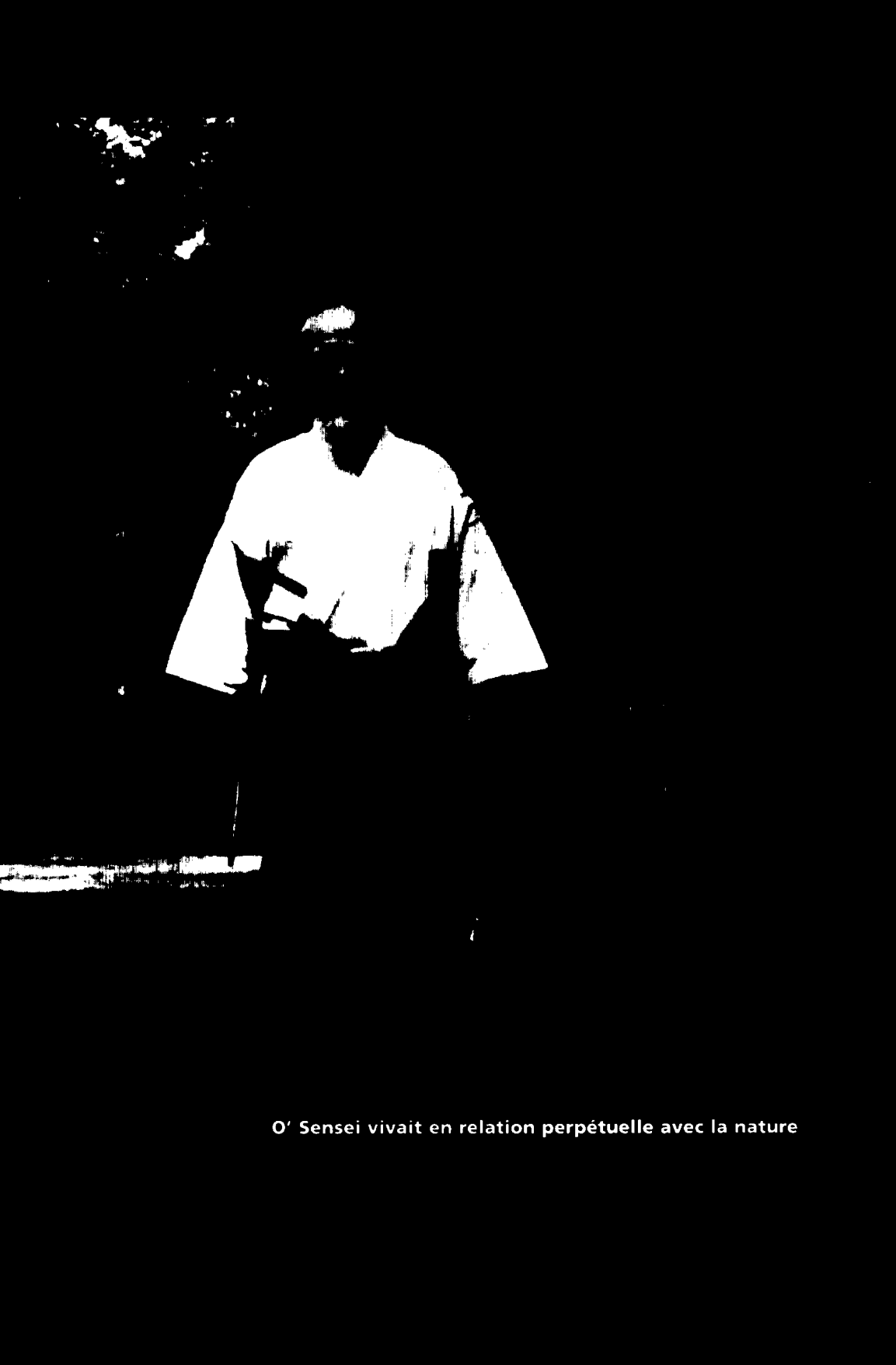
Maître Morihei Ueshiba et sa famille vont habiter une assez grande maison dont une partie est réservée à l'habitation, l'autre aménagée en dojo, le Ueshiba juku. Aux alentours, la montagne, des champs et de nombreux animaux. Maître Morihei Ueshiba, comme les autres membres, partage la vie communautaire : prières matin et soir; travail de dévouement pour la collectivité ; entraînement au yusai (pour développer la sensation du sacré et entrer en communication avec l'âme divine) ; étude des archives de la secte. La vie est très simple, le mouvement cherchant à retrouver le Japon d'autrefois, tant du point de vue des habits que de la nourriture. Au sein de ce groupe qui vit en autarcie, maître Morihei Ueshiba occupe une fonction importante puisqu'il gère l'économat. Tout en partageant la vie du mouvement, il continue sa recherche du budo. En 1922, il est diplômé de l'école Shinkague de ken-jutsu. Cette même année, il reçoit la visite de maître Takeda Sokaku; celui-ci constate, en le regardant enseigner, que ses techniques ont changé par rapport à l'école, et il lui demande, en conséquence, de ne plus utiliser la dénomination de daitoryu. Maître Morihei Ueshiba nomme alors son école : Daitoryu aïki jujutsu; mais comme par la suite Takeda Sokaku utilisera la même terminologie pour désigner son école,

maître Ueshiba, pour s'en distinguer, nommera la sienne Ueshiba ryu jujutsu jusqu'en 1924, puis Ueshiba ryu à partir de 1925-26.

Mais 1922 est une année difficile pour le mouvement Omoto. Le 10 janvier 1922, il est mis en accusation par le gouvernement japonais qui, dans une période économiquement et socialement difficile pour le pays s'inquiète des discours et de la propagande d'un tel mouvement qui ne cesse de prendre de l'importance. Le 8 octobre, Deguchi Onisaburo est condamné à 5 ans de prison, mais il bénéficie d'un non-lieu et, dès sa libération, en 1924, il décide de se rendre secrètement en Mongolie avec trois de ses disciples les plus proches pour y construire un royaume idéal. Morihei Ueshiba est du nombre. Cependant, l'expédition tourne mal ; faits prisonniers, ils ne sont sauvés que grâce à l'intervention du consul du Japon. Malgré ces péripéties, cette expédition est très importante car elle est l'occasion pour maître Morihei Ueshiba d'avoir une expérience qui ne relève pas du monde de nos sens. En effet, alors que le groupe expéditionnaire marche sur un sentier, il sent comme une boule blanche, qu'il esquive en pivotant ; or un instant après, la balle réelle arrive. Comme cette vision se répète, il comprend que cette lumière blanche est la volonté de tirer de l'ennemi qui se manifeste ainsi sous une forme énergétique. Maître Morihei Ueshiba vécut ainsi la recherche la plus profonde du budo: le Sen no sen (ou Saki no saki), qui signifie "être en avance d'en avance"; mais non pas le Sen no sen du mouvement du coeur. Il sentait la volonté de l'adversaire avant son acte.

A son retour à Ayabe, maître Morihei Ueshiba continue son enseignement, mais son budo a changé, et on commence à parler de techniques divines (Kamu waza). L'année suivante, en 1925, il reçoit la visite d'un officier de marine qui est également professeur de kendo (escrime japonaise). Après une discussion, cet officier l'attaque au sabre de bois (bokken). Chaque attaque est esquivée facilement par maître Morihei Ueshiba qui explique ensuite à l'officier qu'avant chaque attaque il voit comme une lumière blanche qu'il esquive. Sortant ensuite dans le jardin pour y aller se laver les mains, il a la sensation d'être paralysé en même temps que l'envahit un sentiment très agréable. Par la suite, il expliquera qu'il a senti l'univers trembler et un esprit doré sortir du sol, qui a enveloppé son corps et l'a changé en un autre, fait d'or.

C'est sa deuxième expérience, son Satori (illumination) ; il comprend alors qu'il n'existe rien d'autre dans l'univers que l'amour. Deux ans après cette expérience fondamentale, à la fin de 1927, maître Morihei Ueshiba démé-



O' Sensei vivait en relation perpétuelle avec la nature

nage à Tokyo. A partir de là, il va faire connaître son art. Mais avant de quitter définitivement Ayabe pour suivre le fondateur dans la capitale, on peut essayer de mettre en lumière les apports du révérend Deguchi à maître Morihei Ueshiba. Car, enfin, si celui-ci est resté si longtemps à Ayabe, c'est bien qu'il devait y recevoir ce qu'il souhaitait. De plus, n'oublions pas que c'est toujours en présence du révérend Deguchi que se déroulent les expériences spirituelles.

Maître Morihei Ueshiba faisait souvent référence au Kojiki, le plus important texte ancien rédigé en japonais. Plus généralement, il disait que l'Aïkido exprime le Kojiki en entier. Or la manière de lire, d'interpréter le Kojiki, c'est de Deguchi Onisaburo qu'il la tient. Il en va de même pour le Chinkon kishin no ho que maître Morihei Ueshiba faisait chaque jour. Un de ses disciples raconte que, lorsque O'Sensei avait fini sa pratique, il était, pendant quelque temps, presque impossible de rester auprès de lui tant son "aura" était intense. Or ces exercices, le révérend Deguchi les avait enseignés à Maître Morihei Ueshiba qui les intégra par la suite dans son propre budo. De même encore, maître Morihei Ueshiba disait que l'Aïkido est le prodigieux résultat du Kototama (Kototama no myoyo). Or il l'avait étudié précisément auprès de Deguchi Onisaburo, lequel lui avait enseigné personnellement tout ce qu'il avait découvert avec le Kototama. La façon d'interpréter de maître Morihei Ueshiba était celle de Deguchi Onisaburo. (Après la mort de celui-ci, O'Sensei continuera cette étude avec Nakanisai Sensei).

Après la guerre, maître Morihei Ueshiba demande à Hikitsuchi Michio Sensei de le suivre afin que l'Aïkido transforme le monde humain en une grande famille. "Il faut créer le paradis sur Terre, lui dit-il". Or cette idée du paradis sur terre est la base du message du mouvement Omoto. Un dernier exemple, tiré du livre Bu no shinjin de Sunadomari Kanemoto, une fidèle de l'Omotokyo et disciple de maître Morihei Ueshiba, éclaire parfaitement la relation qui existait entre maître Ueshiba et le révérend Deguchi, et la façon dont celui-ci pouvait enseigner au fondateur de l'Aïkido: "Deguchi Onisaburo appelle Morihei Ueshiba et lui dit: - Monsieur Ueshiba, pour couper le bambou, on coupe comme ça. Il coupe le bambou et lui montre". Et Sunadomari Kanemoto de préciser que seuls Deguchi et Ueshiba comprenaient. Pour elle, c'était Oku okuden, c'est-à-dire plus qu'un diplôme de fin d'école, c'était une véritable initiation. Ainsi, Ayabe a été comme un creuset qui a permis au fondateur de l'Aïkido de se préparer à son illumination.

O' Sensei, le regard de la sérénité

Illumination où il perçoit que les autres et lui, c'est la même chose ; que Dieu et lui, c'est la même chose; qu'il est l'Univers (Ware Soku uchu).
Cette perception est à l'origine de la découverte de son budo. L'Aïkido va germer, mais c'est toute une vie - la sienne - que O'Sensei va lui consacrer.
En 1927 donc, invité par l'amiral Takeshita, maître Morihei Ueshiba se rend à Tokyo et commence à faire connaître son art. A la fin de l'année, il déménage avec sa famille et loue une petite maison dans un quartier central de Tokyo, à Sarumachi. Il enseigne son art, qui se nomme alors Aïki-budo, dans la salle de billard du château du prince Shimizu. En 1928, nouveau déménagement. Maître Ueshiba est invité comme professeur de budo à l'académie navale. Les demandes pour suivre ses cours devenant de plus en plus nombreuses, il est obligé de chercher un local plus grand. En 1929, il déménage à Shiba-Takanawa, Kurumamachi. Mais six mois plus tard, par manque de place, il décide de faire construire un gymnase. En attendant, maître Morihei Ueshiba vit et enseigne dans une grande maison, à Mejiro. Le gymnase, de 80 tatamis, construit à Ushigome Wakamatsucho, est terminé en 1931 et appelé Kobukan. Il est aujourd'hui le lieu central de l'Aïkikaï.
En octobre 1932, une association pour l'avancement du budo est créee. Maître Ueshiba en est le président. Un dojo de 150 tatamis est construit à Takeda, dans la province de Tamba, et le fondateur de l'Aïkido achète une vieille maison dans la ville pour en faire le siège social de l'association. D'autres branches de l'association sont créées en plusieurs endroits du Japon, et le nombre d'élèves, au siège, est en hausse. Maître Morihei Ueshiba est ainsi très occupé à visiter toutes les sections, et il ne reste occasionnellement que dix à douze jours par mois au dojo central de Tokyo. Cependant, pour lui, la direction d'un gymnase est secondaire : à trop s'occuper de sa gestion, de son administration, on se consacre moins au budo, et l'adresse diminue. C'est pourquoi, dès que le siège central de Tokyo a été établi, maître Morihei Ueshiba a cherché un autre lieu d'entraînement, loin des problèmes administratifs de gestion d'un dojo.
C'est à Iwama, à 120 kilomètres environ de Tokyo, qu'est érigé un nouveau centre d'entraînement, en plein air, combinant fermage et budo selon le désir de maître Ueshiba. En 1939, le Kobukan prend le nom de kobukaï, et Isamu Takeshita en devient le président. L'année suivante, un comité pour la promotion du budo est créé. Maître Morihei Ueshiba en fait partie et participera à un voyage en Mandchourie comme un membre de la délégation japonaise de budo pour le dixième anniversaire de l'Empire mandchou.

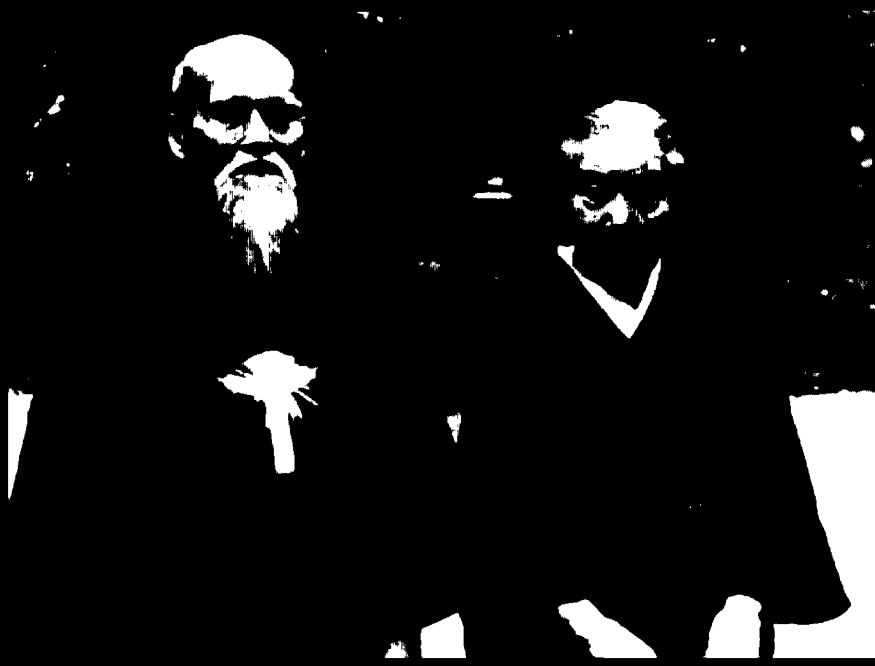
O' Sensei Morihei Ueshiba vers 1960

1940 est aussi une année charnière dans l'avancement du budo du fondateur. C'est, en effet, à la fin de cette année que se produit cette autre expérience spirituelle qui va lui faire quitter le monde de l'Aïki-budo pour pénétrer complètement dans celui de l'Aïkido. Comme il le dit lui-même: "A ce moment-là, j'avais oublié toutes les techniques que j'avais apprises, et je devais faire de nouveau les techniques des ancêtres; et ces techniques sont pour montrer que le monde entier est comme une famille et qu'il n'y a pas d'étrangers".

Dans son livre Takemusu Aïki, Takashi Hideo décrit comment le fondateur sentit son corps envahi de puissance et devenu capable d'exécuter spontanément un nombre incalculable de techniques. Maître Morihei Ueshiba expliqua qu'il avait eu une vision, qu'il avait été visité par l'esprit gardien de l'Aïkido. Ce fut une expérience spirituelle intense. Le fondateur tombe d'ailleurs gravement malade et le reste pendant plus d'un an. Pour cette raison et en partie aussi à cause de la guerre, maître Morihei Ueshiba retourne à Iwama. Cependant, sous la direction de son fils, maître Kisshomaru Ueshiba, et de Kisaburo Osawa, la branche d'instruction du Kobukaï continue à rester active durant toute cette période.

En 1942, durant la guerre, en accord avec l'administration de tous les budo, l'Aïki-budo est affilié au Butokukai, et Minoru Hirai, le directeur du dojo, est envoyé au Butokukaï, et Minoru Hirai, le directeur du dojo, est envoyé au Butokukaï comme délégué de maître Morihei Ueshiba. Sur cette base, l'appellation de Aïki-budo est changée d'une manière formelle en Aïkido. C'est la première fois que le terme Aïkido est enregistré officiellement. Mais avec l'Occupation, les arts martiaux sont interdits. Le Kobukai est fermé et ne rouvrira qu'en 1948. Le 9 février de cette année-là, le nom officiel de l'organisation devient Aïkikaï (association Aïki). Un effort est fait pour porter l'Aïkido à la connaissance du grand public. Quant à maître Morihei Ueshiba, il continue, jusqu'à la fin de sa vie, à enseigner, se déplaçant très souvent à Iwama, à Shingu dans le Wakayama, à Osaka et dans le Kyushu.

Le 26 avril 1969, à 86 ans, meurt Morihei Ueshiba, cet homme exceptionnel. Ses cendres se trouvent au cimetière de Tanabe, sa ville natale ; ses cheveux et sa barbe à Iwama, à Ayabe - dans le caveau de la famille Ueshiba -, à Kumano Hongu et à Kumano Juku, dans l'autel du dojo de Hikitsuchi Michio Sensei.



Morihei Ueshiba en compagnie de son épouse

LEXIQUE (dans la préface et le texte)

BU

Les techniques et la force concernant le combat.
exemples : BU DO, BU JUTSU.

KAMI

« Au -dessus », nom général donné à toutes les divinités et esprits du Shinto personnifiant des éléments, des arbres, des montagnes ou autres choses naturelles ou bien encore divinisation d'êtres humains exceptionnels. Ce terme est utilisé au singulier et au pluriel.

KOTODAMA

C'est la croyance dans le pouvoir mystérieux qui réside dans les paroles. Cette théorie tendrait à prouver que la vibration (le son) est à l'origine de la vie. D'où en arts martiaux l'émission du KI AÏ.

KI

L'énergie vitale, originelle, fondamentale, la manifestation de l'énergie subtile qui pénètre tout l'Univers et réunit toutes les manifestations de celui-ci visible ou invisible.

IN - YO

En chinois YIN - YANG.
Les deux principes, à la fois opposés et complémentaires, qui ne peuvent exister l'un sans l'autre et qui, dans la philosophie chinoise du DAO, sont à l'origine de la création et de la vie. IN symbolise le côté négatif, féminin, passif des choses et leur fin. YO symbolise l'aspect positif, mâle, actif des choses et leur début. YO est aussi la lumière et le sec, alors que IN est l'ombre et l'humidité. Toutes les sciences d'origine chinoise sont basées sur le concept de l'interaction de ces deux principes, étant entendu que rien ne peut être totalement IN ou totalement YO, mais que chaque chose doit nécessairement comporter soit une petite partie de IN dans YO, soit une petite partie de YO dans IN.

SUI GETSU

Mot à mot : l'eau et la lune. Désigne aussi le plexus.

KEN DO

« Voie du sabre »

Art martial (BU DO) du maniement du sabre (KEN). Autrefois appelé KEN JUTSU, au 19ème siècle s'est transformé en sport (KEN DO).

SATORI

Ouverture de l'esprit et du mental, soit par accumulation des connaissances et leur compréhension intuitive, soit par une soudaine expérience qui fait découvrir l'ultime réalité des choses et des êtres, ainsi que leur totale identité avec soi et l'univers.

IWATO BIRAKI

« L'ouverture de la porte du Rocher ».

Dans le KOJIKI (le livre le plus ancien du Japon) : La Déesse du soleil AMATERASU OMIKAMI, en colère contre son frère SUSANO NO MIKOTO qu'elle trouve trop violent, se cache dans une grotte. Mais en se cachant, elle rend obscure la terre et le ciel, et le jour disparait. Aussi les autres divinités, ennuyées, décident-elles d'aller prier et danser devant la porte de la grotte où s'est réfugiée la Déesse. Celle-ci, en les entendant, ouvre la porte de la grotte et sort. Aussitôt le ciel et la terre reçoivent de la lumière et s'éclairent. Telle est la légende de IWATO BIRAKI.

HASSO

Tenue en main du sabre verticalement à hauteur d'épaule et sur le côté droit (ou gauche).

SEI GAN

Garde moyenne (CHU-DAN) en attente et en préparation de l'attaque, temps pendant lequel les adversaires se jugent.

SUSANO NO MIKOTO

C'est un Kami de la mythologie japonaise, le frère de la Déesse du soleil, AMATERASU OMIKAMI.

IRIMI-TENKAN

Changer la position du corps avec le mouvement pivotant du corps en entrant.

LEXIQUE (dans les poèmes)

Joyau (MAGATAMA), miroir, sabre
Les trois trésors divins (SANSHU NO JINGI), symboles de l'Empereur.

OMOTE
Positif, surface, dessus.
Son opposé est URA.

JO-DAN
Garde haute à hauteur de la tête ou au-dessus.

CHU-DAN
Garde moyenne à hauteur de la poitrine.

GE-DAN
Garde basse à hauteur du ventre.

IZU et MIZU
Principes complémentaires.
IZU : un des caractères divins de KAMI-DAIGENREI.
Ses symboles sont, paternel, sincérité et honnêteté.
MIZU : maternel, amour, compassion.

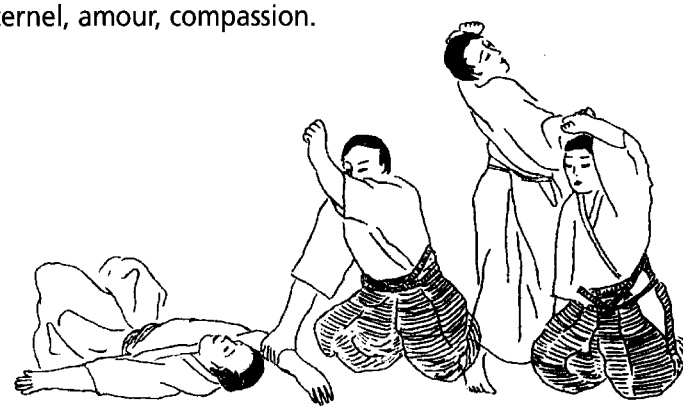


Table des matières

Avant-propos - **6**
Introduction par Kisshomaru Ueshiba - **8**
Préface par O'sensei Morihei Ueshiba - **10**
L'Enseignement secret des budo (poèmes)
par Morihei Ueshiba - **12**
L'Essence des techniques - **18**
Techniques de budo
Illustrations et explications - **35**
Suwari waza, techniques assis - **37**
Tachi waza, techniques debout - **83**
Biographie de Morihei Ueshiba - **236**
Lexique - **250**
Remerciements - **255**