

KOICHI TOHEI

**Koichi Tohei**, maître d'Aïkido, élève d'Ueshiba, n'est pas un simple pratiquant des arts martiaux. Ayant consacré toute sa vie à la métaphysique, il a redécouvert un principe et une pratique plus ou moins oubliés : ce principe, c'est le *Ki*, la force universelle que chaque être vivant *est*, et qu'il s'agit d'« étendre », pour utiliser tout son pouvoir. Quant aux pratiques, elles ont pour but d'amener à cette extension du *Ki*, et elles ont d'abord pour résultats la santé, dont les troubles proviennent toujours d'un défaut de *Ki*, et la maîtrise de soi.

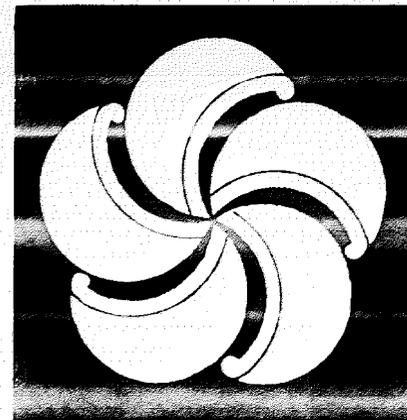
Celui qui ne fait qu'un avec le *Ki* universel est maître de lui-même et peut réaliser des choses stupéfiantes, car c'est l'univers même qui agit ainsi par lui. Il ne s'agit pas d'une spéculation abstraite, d'une doctrine obscure, mais de principes pragmatiques, utilisables par n'importe qui, expliqués clairement dans ce livre, dont les résultats sont aisément vérifiables.

L'essentiel de l'ouvrage consiste en l'explication des « quatre principes fondamentaux pour unifier le corps et l'esprit », de leurs applications précises, et les nombreuses illustrations permettent au lecteur de mettre en pratique, sans instructeur, cette méthode de réalisation de soi-même, simple, efficace, reposant sur des bases traditionnelles éprouvées.

**Tohei sensei** s'efforce de répandre la *Ki Society* dans l'univers, et la première édition française de ce manuel très apprécié à l'étranger, contribuera au développement de la connaissance de cette doctrine et de cette pratique capables de régénérer l'homme.

# LE LIVRE DU KI

L'Unification de l'Esprit  
et du Corps  
dans la vie quotidienne



Prix : 80 F

**GUY TRÉDANIEL**  
ÉDITIONS DE LA MAISNIE

La Society dans le monde :

KI NO KENKYUKAI H.Q.

Ushigome Heim 101, 2-30 Haramachi, Shinjuku-ku, Tokyo, Japan,  
162

Tél. : 03-353-3461 or 3462.

East Coast Ki Society Federation

29 East 10th St., New York, N. Y., 10003 — Tél. : 212-982-4754.

Hawaii Ki Society Federation

620 Waipa Lane, Honolulu, Hawaii, 96817 — Tél. : 808-845-3064.

Northern California Ki Society Federation

135 Austin St., San Francisco, California, 94114 — Tél. :  
415-928-4713.

Northwest Ki Society Federation

P.O. Box 02025, Portland, Oregon, 97202 — Tél. : 503-223-9124.

Southeast Ki Society Federation

1225 Arch St., Philadelphia, P. A., 19107 — Tél. : 215-607-9277.

Western States Ki Society Federation

3302 W. Jefferson Blvd., Los Angeles, California, 90018.

Guam Ki Society

P.O. Box 6363, Tamuning, Guam, 96911.

New Zealand Ki Society

P.O. Box 1140, Auckland, New Zealand.

Philippines Ki Society

230 Amapola St., Palm Village, Makati, Rizal, Philippines.

Ki No Kenkyukai São Paulo Dojo

Rua Sebastião, Carneiro, 501-AP 71, Aclimação 01543, São  
Paulo-SP, Brazil.

Mr. Keijiro Yoshigasaki

Office of Ki No Kenkyukai in Europe

c/o Ki No Kenkyukai Bruxelles

70 Rue Lieutenant Liedel, Bruxelles 1070, Belgium.

Ki Federation of Great Britain

31 St. Pauls Road, Burnham on Sea, Somerset, England, Great  
Britain.

ACHEVÉ D'IMPRIMER  
EN JUILLET 1993  
SUR LES PRESSES DE  
L'IMPRIMERIE DU FAQUIS  
70400 HÉRICOURT  
DÉPÔT LÉGAL 1993/07/20

# Table des matières

Préface .....	5	• Comment vaincre la maladie .....	58
1. Qu'est-ce que le Ki ? .....	7	• Comment augmenter votre chance au jeu .....	65
• Étendre le Ki .....	7	• Comment diminuer votre handicap au golf .....	67
• Réduire infiniment .....	9	• Comment rendre un enfant fort .....	75
• Utiliser positivement son esprit .....	12	1. <i>Comment donner confiance en soi</i> .....	75
2. Les quatre principes fondamentaux pour unifier l'esprit et le corps .....	14	2. <i>Comment rendre un enfant calme</i> .....	77
• Calmer l'esprit .....	15	3. <i>Comment rendre votre enfant positif</i> .....	80
• Les quatre principes fondamentaux .....	16	• Comment accroître la force sexuelle .....	81
1. <i>Se concentrer sur un seul point</i> .....	17	4. La découverte du Ki par l'aïkido (Une brève histoire personnelle) .....	90
2. <i>Se détendre complètement</i> .....	19	• Un enfant maladif dans la maison du juge .....	90
3. <i>Maintenir le poids en dessous</i> .....	21	• Judo, pleurésie, et absence du collège .....	92
4. <i>Étendre le Ki</i> .....	22	• Pris pour des cendres .....	93
• La relation entre les quatre principes .....	24	• Entrée au Ichikukai .....	95
3. Comment devenir fort .....	26	• Découverte de l'aïkido .....	97
• Comment entraîner le corps .....	26	• Deuxième classe dans l'infanterie .....	100
1. <i>Exercer de façon égale la droite et la gauche</i> .....	27	• Découvrant le point dans le bas de l'abdomen .....	102
2. <i>Tendre les muscles postérieurs</i> .....	28	• Rencontre avec l'Unification de l'Esprit et du Corps .....	104
3. <i>Comment se relaxer</i> .....	31	• Charbon de bois et faillite .....	106
• Comment renforcer l'esprit .....	33	• Fondation de la <i>Ki Society</i> .....	107
1. <i>Unifiez votre esprit</i> .....	34	• Transmettre la lumière .....	110
2. <i>Utiliser l'esprit positivement</i> .....	37	5. Enseigner le pouvoir du Ki au monde .....	112
• Comment développer l'intelligence .....	40	• Les îles Hawaii .....	117
1. <i>Compréhension</i> .....	40	• L'île Maui .....	118
2. <i>Jugement</i> .....	41	• L'île Kauai .....	119
3. <i>Mémoire</i> .....	42	• Honolulu .....	120
• Comment guérir le « coup du lapin » .....	43	• L'Amérique .....	122
• Comment rester calme face aux gens .....	49		
• Comment dormir profondément .....	55		

et fut repoussé. Larry devint légendaire parmi les lutteurs de *sumo* au Japon. Kashiwado lui dit : « Il n'y a pas de lutteur de *sumo* assez fort pour enseigner un homme comme vous. Qui vous a enseigné ? » Larry répondit que c'était Tohei sensei d'aikido.

## L'Amérique

J'ai enseigné l'aikido en Californie, au Nevada, en Arizona, dans l'Etat de Washington, dans le Colorado, l'Illinois, le Wisconsin, l'Indiana, l'Ohio, l'Etat de New-York, dans le New Jersey, le Connecticut, à Washington D.C., dans le Massachusetts, en Pennsylvanie, en Géorgie, Caroline du Nord, Floride, Orégon et à Hawaii. Quand j'organisai la Ki Society, en septembre 1971, je commençai à donner des cours de Ki, qui insistaient sur les principes du Ki au lieu d'enseigner le Ki pour expliquer les techniques d'aikido. D'abord, j'enseignai le Ki pendant les vacances d'été à la filiale de l'Université d'Hawaii. Il y avait 117 participants. Un séminaire a maintenant lieu en cet endroit chaque année. Ensuite, je dirigeai un séminaire de dix jours à Honolulu avec 217 participants ; l'année suivante, ils étaient 419. Il y a maintenant un séminaire chaque année. Puis je tins un autre séminaire de dix jours à l'Université Lewis and Clark de Portland, dans l'Orégon. Il y eut 450 étudiants. Après cela, j'organisai un séminaire de dix jours à l'Université de Washington, avec 110 participants, et un séminaire de la même durée à Chicago avec 96 étudiants. Je terminai mon voyage par une session de dix semaines à l'Université de Californie, à Fullerton, pour plus de 300 personnes.

Quand j'ai commencé à enseigner l'aikido, j'avais en moyenne 50 ou 60 étudiants par classe. Cependant, après que j'ai eu institué des classes de Ki, je commençai à en avoir 700 à la fois. Les étudiants d'aikido étaient pour la plupart des jeunes gens. Les classes de Ki, cependant, attirent souvent des professeurs d'université, des docteurs, des juristes, des artistes et des hommes d'affaire. L'Amérique et l'Europe semblent maintenant enchantées du mot « Ki ». Mais elles sont seulement charmées par le mot et ne sentent guère ce qu'il signifie. Les japonais utilisent le mot « Ki » quotidiennement,

mais ils semblent également savoir peu de chose de sa signification véritable ou sur la façon de le développer. J'espère répandre les rudiments du Ki et les Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps autant que possible.

plaudait encore plus. Après cela, M. Matsuda devint un étudiant particulièrement poli et serviable.

## Honolulu

Un professeur de judo de la police vint assister à une démonstration que je donnais à Honolulu. Il dit au chef, Dan Ryu, que l'aikido était trop dangereux pour l'usage de la police. Par conséquent, la police d'Honolulu ne pratiqua pas.

En 1954, juste avant que je ne quitte Honolulu, un jeune homme du nom de Mateas, qui avait été condamné à 60 ans de prison, s'échappa avec un ami. Prétendant être malade pour qu'on l'envoie à l'hôpital, il s'était facilement échappé en poignardant un garde. On mit six mois à le reprendre. Dans un éditorial, un journal, le Hawaii Hochi, disait : « L'aikido enseigné ici par M. Koichi Tohei, du Japon, inclut des techniques permettant de maîtriser très facilement un criminel armé d'un couteau. Tous les policiers d'Hawaii, de Maui et de Kauai ont pris des cours avec Tohei. Pourquoi la police d'Honolulu n'en a-t-elle pas fait autant ? Si Mateas avait fait la même chose dans l'une des autres îles, il aurait été arrêté immédiatement ».

L'instructeur de judo qui avait dit au chef que mes techniques étaient dangereuses fut blâmé. Quand je revins à Hawaii en 1955, le Chef Ryu et l'Assistant Chef Tarbat prirent des cours privés et recommandèrent à tous leurs hommes de prendre des leçons.

L'étudiant le plus enthousiaste de la police d'Honolulu était M. Larry Mehau. Larry était bâti comme un lutteur de *sumo* japonais et avait la réputation d'être l'homme le plus fort d'Hawaii.

Riki Do Zan, un lutteur de *sumo* japonais qui devint lutteur professionnel. Pendant l'une de mes leçons, lors de mon premier voyage à Honolulu, il fit son apparition à la porte du dojo et se tint debout, nous regardant, les bras croisés. Il donnait l'impression de penser que ce que nous faisions était truqué. Je ne lui prêtai pas attention.

Un jour Larry dit à Riki Do Zan qu'il pensait que l'aikido était du charlatanisme. Riki répondit : « Non, M. Tohei

n'est pas un charlatan. Vous êtes policier. L'aikido est la meilleure chose pour vous. Allez le voir et apprenez. Aussi Mehau demanda à un ami nommé Hirata, qui était cinquième dan de judo, de l'introduire. Quand M. Hirata introduisit Larry auprès de moi, il mentionna que Larry était un étudiant de M. Riki Do Zan. Je l'acceptai immédiatement. Larry se demandait si mon changement d'attitude à son égard était dû au fait que j'avais peur de Riki. Mais en pratiquant, il découvrit bientôt que sa force ne lui servait à rien pour l'empêcher d'être renversé. Plus tard il me fit part de sa confusion. « Comme vous m'avez d'abord ignoré, puis accepté comme étudiant quand vous avez su que j'étudiais avec Riki, j'ai pensé que vous aviez fait cela parce que vous aviez peur de lui. Mais je peux voir maintenant que rien ne pouvait vous faire peur. Pourquoi avez-vous changé d'attitude ? » Je lui répondis : « A notre première rencontre, vos yeux étaient très négatifs. Ils étaient condensants et déshonnêtes. Il m'apparut qu'il ne servait à rien d'essayer d'enseigner un homme dans ces dispositions. Mais quand je sus que vous étiez un étudiant de Riki, je décidai que ce devait avoir été seulement une première impression négative. Aussi, je vous ai admis ». Larry sut ce que je voulais dire, et depuis, son attitude continua de s'améliorer. Il m'aimait et m'obéissait. Il réalisa que pour devenir réellement fort, il devait étudier le Ki au lieu de développer ses muscles. Parce qu'il avait de la force corporelle, il arriva à comprendre le pouvoir du Ki. Depuis lors, il vécut et respira le Ki et gagna les championnats hawaiiens de *sumo* et de judo.

Azumafuji, un ex-champion de *sumo* devenu lutteur professionnel, fit une tournée à Hawaii et affronta Larry dans plusieurs matchs de *sumo*. Trois fois il fut jeté hors du ring par Larry. M. Kokichi Endo, un judoka qui devint professionnel, reconnut qu'il était incapable de vaincre Larry au judo.

Plusieurs années après, un groupe de lutteurs de *sumo* japonais de *sumo* perdirent contre Larry. Un jour, le champion Kashiwado enseigna les Hawaiiens. Il demanda à chaque membre de l'équipe d'essayer de le faire reculer. Avec beaucoup d'aisance, il arrêta le Hawaiiien et le jeta hors du ring. La taille n'y faisait rien. Dès qu'un Hawaiiien arrivait, il se retrouvait par-terre. Larry était le dernier. Il étendit le Ki à partir de son corps tout entier, et sans s'arrêter se heurta à Kashiwado. Le champion japonais fut incapable de l'arrêter

d'entre eux avaient été tracassés par la police durant la guerre, et ils notèrent une amélioration de l'attitude des policiers à l'égard des Nippo-américains après la venue de l'aikido.

## L'Ile Maui

A Maui aussi, j'eus quelques mésaventures et connus un départ assez lent. Cependant, avec l'aide de M. Seiichi Tabata de Lahaina, maintenant chef instructeur de l'Hawaii Ki Society, et de ses étudiants, je pus ouvrir une classe. Alors, M. Shinichi Suzuki (plus tard commandant de la police locale de Maui, maintenant à la retraite et conseiller de l'Hawaii Ki Society, dirigeant du département étranger à l'État-Major de la Ki Society à Tokyo) parla au chef de la police. Après quoi tous les membres des forces de police d'un grade inférieur à celui de capitaine reçurent l'ordre d'apprendre l'aikido. Il y avait 50 policiers la matinée, et cinquante autres l'après-midi. Cela accrut considérablement la popularité de l'aikido dans l'île.

Un jour que j'expliquais les techniques dans l'une des classes de policiers, il arriva quelque chose d'intéressant. La classe n'écoutait pas assise en *seiza*, comme il est de tradition, mais se tenait debout en cercle autour de moi. Il y avait tant de choses à enseigner, que je n'avais pas le temps de faire respecter l'étiquette. Comme je parlais, un policier du nom de Morina se faufila à l'extérieur du cercle et essaya de me frapper par derrière. Au moment où il allait frapper, je fis demi tour, attrapai sa main et le rejetai. Morina heurta le sol si durement qu'il resta un moment sans pouvoir se relever. En souriant, je tendis un bras pour l'aider. Il s'excusa abondamment. Les policiers riaient tous. Quelqu'un dit : « Vous auriez dû le balancer plus durement ». Le soir de ce jour, Morina essaya de faire amende honorable en invitant M. Suzuki et moi à souper. Nous étions en train de manger quand M. Suzuki demanda « Sensei, pouvez-vous voir derrière vous ? » « Non, je ne peux pas » répondis-je. « Vous devez en être capable », insista-t-il, « a l'instant où Morina était sur le point de vous frapper, vous avez regardé en arrière et l'avez repoussé. Vous ne pouvez faire de telles choses sans voir derrière vous ».

« Suzuki san », dit-je, « vous saviez depuis le départ que Morina allait faire quelque chose. Pourquoi ne l'en avez-vous pas empêché, ou ne m'avez-vous pas averti ? »

« Je vous prie de m'excuser, dit M. Suzuki, je voulais voir ce que vous feriez ». Nous éclatâmes tous de rire.

« Au commencement de la classe, je regarde toujours tous les visages », expliquai-je. « Je peux toujours repérer quelqu'un comme Morina qui a plus d'un tour dans son sac. Chaque groupe de policiers a quatre ou cinq types retors. Je ne les laisse jamais se tenir derrière moi, je les ai toujours à l'œil. Du moment que Morina s'était déplacé, je pouvais savoir que quelque chose allait arriver. Il commença par se frayer un passage parmi les autres, aussi je regardai en arrière m'attendant à le voir derrière moi. Il n'y a rien de mystérieux là-dedans ».

M. Suzuki sembla très impressionné. « Sensei, c'est étendre le Ki. C'est la chose la plus importante pour un policier ». Il me dit qu'il s'était souvent trouvé dans les situations dangereuse, même blessé par balle, depuis vingt ans qu'il était policier, mais qu'il était sûr qu'il n'aurait rien eu s'il avait su comment étendre le Ki.

## L'Ile Kauai

Je fis une démonstration au gymnase de Kauai. M'assistèrent plusieurs judokas et M. Wally Tutsumi, qui était venu d'Honolulu. Parmi eux se trouvait un policier nippo-Américain nommé Matsuda, qui avait étudié un ancien art martial japonais. Il avait toujours voulu instruire dans son art la police de Kauai et était jaloux de ma présence. Ses attaques étaient souvent soudaines, mais j'étais capable de le rejeter. Après avoir fait un mouvement de recul, les spectateurs applaudissaient, il se rautilla derrière moi et me sauta sur le dos. Il passa ses bras autour de mon cou, ses jambes autour de mes cuisses. Dès qu'il me sauta dessus, je me penchai en avant. Ordinairement, cela aurait suffi à le jeter en avant, mais ses jambes empêchèrent cela. Sa tête, cependant, n'était pas plus basse que la mienne, aussi je me redressai et me penchai à nouveau rapidement. Il atterrit la tête la première sur le tapis et resta un moment inconscient. L'assistance ap-

quel Tohei sensei en même temps. Tout le monde peut participer. Cinq hommes attaqueront simultanément dans les directions différentes. Les judokas n'ont pas l'habitude de frapper avec les mains ou avec les pieds, aussi Tohei sensei ne frappera ni avec les mains ni avec les pieds. Mais les cinq attaquants seront autorisés à frapper avec les mains, à donner des coups de pied ou à mordre ».

Quand j'enseignais à Hawaii, après m'avoir vu changer ma position chaque fois que je rejetais quelqu'un, le Dr. Kurizaki avait demandé : « Est-ce que ce serait la même chose qu'avec un adversaire, si plusieurs vous attaquent ? » J'avais dit oui. Alors il avait demandé à sept judokas, tous au-dessus du quatrième dan, de m'attaquer en même temps. Le Dr Kurizaki, qui avait plus de 50 ans à l'époque et qui était 4e dan de judo, était parmi mes attaquants. Je n'avais eu aucun choix. J'avais simplement réagi, sans penser à ce que je faisais, et me trouvais un moment après au milieu de sept hommes prostrés.

Le Dr. Kurizaki suggérait maintenant la même chose. Je lui fus reconnaissant de sa confiance en moi, mais il m'avait mis dans une situation difficile. Je ne pouvais pas refuser. Au début, ils commencèrent par m'attaquer à partir de la même direction, aussi je pensai que je serais capable de contrôler la situation. Puis le Dr. Kurizaki les arrêta. Il dit : « Ne venez pas sur lui de la même direction. Attaquez simultanément à partir de cinq directions différentes quand je frapperai sur la table. » Le cercle des cinq hommes devint de plus en plus petit. Je restai bien campé et, me concentrant sur un point. A son signal, ils attaquèrent tous les cinq. J'en rejetai un et bondis hors du cercle. Je courus dans la salle, les rejetant 20 ou 30 fois. Le grand homme noir m'agrippa autour des hanches. Je pivotai soudain et il fut rejeté, atterrissant si durement sur le tapis qu'il resta un moment incapable de se relever.

Leur attaque s'arrêta d'elle-même. Alors le Dr. Kurizaki

gens quittèrent leurs sièges et se pressèrent autour de moi. Quelqu'un dit : « Quand le noir vous tenait aussi durement qu'il le pouvait, vous souriez. Comment pouvez-vous sourire dans une situation comme celle-ci ? » Je n'avais pas eu l'intention de sourire. « J'ai l'habitude de sourire quand je suis en difficulté », dis-je. L'aikido avec l'esprit et le corps coordonnés devint largement connu à travers le monde.

## Les Iles Hawaii.

Dès mon retour à Hawaii, j'allai tout de suite à l'île d'Hawaii. Malheureusement, un vétéran du Nishi Kai hyper-enthousiaste, m'avait précédé en disant des choses comme : « Le judo n'est rien. Des quatrième ou cinquième dan de judo sont tombés comme des feuilles d'un arbre ». Naturellement, tous les enthousiastes du judo furent mécontents et négativement prédisposés à mon égard.

La situation fut très surprenante pour moi quand j'arrivai : Je leur dis : « La montagne ne se moque pas de la rivière parce qu'elle est lente. La rivière n'insulte pas la montagne pour son immobilité. Chaque art a ses mérites. Nous devons nous respecter les uns les autres ». Mais ils ne voulurent pas m'écouter.

Quand je commençai à enseigner l'aikido, tous mes étudiants étaient des hommes âgés, des femmes, et des enfants. La rumeur avait dû courir, que l'aikido ne convenait qu'aux humbles. Bien, je ne pouvais pas être aidé. De toutes façons, j'étais content de les enseigner. Puis le chef de la police d'Hilo ordonna à ses 25 hommes de suivre ma classe. Un minimum de cinq policiers furent acceptés dans la police. Je mesure cinq pieds quatre pouces. J'avais l'impression d'être dans le fond d'une vallée quand ils se rassemblaient autour de moi. Je commençai d'expliquer l'aikido par l'intermédiaire d'un interprète. Mais personne n'écouta. Ils se contentaient de se tenir debout, sans bouger un muscle, les bras croisés. Leurs poils abondants, qui ressemblaient à une toison d'ours pour quelqu'un habitué au corps japonais relativement glabre, et les vêtements usés qu'ils portaient, me donnaient l'impression que j'avais affaire à une troupe de clochards. Leur manière faisait clairement comprendre qu'ils n'étaient venus que parce que le chef le leur avait ordonné. Décidant que je devais prendre l'initiative, je

pratique ». J'allai immédiatement vers un groupe de quatre ou cinq hommes, en attrapai un par le bras et le jetai sur le tapis. Au milieu de la surprise générale, je renversai rapidement les quatre autres. La classe entière décroisa les bras. « Mettez-vous en ligne », ordonnai-je. Après cela, tous m'accordèrent la plus grande attention et pratiquèrent durement. Les Nippo-américains, qui regardaient la classe par les fenêtres, étaient ravis de me voir renverser les policiers. Certains

était donné que j'avais toujours repoussé l'adversaire au moment où il me touchait. Ils ne pouvaient pas dire s'il y avait ou non un truc. Ils vinrent souvent regarder ma démonstration mais ne me provoquèrent jamais, parce que ma technique les réduisait à quia. Peu de temps après, le Dr. Kurizaki, vice-président du Nishi Kai, s'opposa à l'idée d'un match. « Nous ne devons pas essayer », dit-il, « de gagner de l'argent avec un tel art martial philosophique ». Le plan fut annulé.

Puis ils me demandèrent de faire une démonstration au Civic gymnasium, dans le centre de la ville, où des programmes de lutte professionnelle étaient présentés chaque week-end. Après les deux premiers matchs de lutte professionnelle, il y avait un entracte, suivi d'un match final. On me demanda de faire la démonstration pendant l'entracte.

J'offris de prendre tous les participants, mais il n'y eut pas preneur. J'imagine qu'ils sentaient qu'il serait humiliant d'être incapable de battre ce petit homme devant l'assistance. En outre, il n'y avait pas d'argent à gagner. Aussi l'une de mes nouvelles recrues, M. Wally Tsutsumi, monta sur le ring pour être mon partenaire. L'assistance fut enchantée.

Je me tins au centre du ring, portant le *aogi* et le *nakama*. Wally tournait autour de moi, cherchant une opportunité pour m'attaquer. Tout le monde parmi les spectateurs me criait des encouragements. Au moment où Wally parvint à me prendre au cou, il s'envola. Un rugissement sortit de l'assistance. Il se releva et me sauta dessus. Je le renversai plus de dix fois. Wally fut pris d'étourdissement.

Après que la démonstration fut finie, et que j'eus serré la main de Wally, je m'apprêtais à quitter le ring, quand le maître des cérémonies dit quelque chose au micro. Un gros portugais jeta son beret rouge sur le sol et monta sur le ring. Je demandai à mon interprète ce qui se passait. « Montrez-nous votre bras impliable, dit-il. Le speaker a annoncé que tout le monde pouvait essayer de le plier, aussi cet ami est venu ». Le bras impliable est utilisé pour démon-

damentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps. Etendre le Ki à travers le bras allongé le rend impliable. Personne n'a jamais plié mon bras impliable. J'acceptai.

J'étendis mon bras droit en avant et il essaya autant qu'il put de le plier avec ses deux mains. Son visage devenait rouge ; je gardai le sourire. Il dut se mettre en colère, car il essaya de me faire trébucher en glissant son pied gauche derrière ma jambe droite. Comme il remontait son pied, j'é-

tendis mon bras loin en avant, et il tomba en arrière dans les cordes. L'assistance était excitée et commença à siffler. Il quitta le ring en colère, puis revint me serra la main. Le speaker expliqua que ce que j'avais fait s'appelait « Etendre le Ki ».

Après cet incident, le terme « Etendre le Ki » se répandit dans Hawaii. Plus tard on me dit que le speaker avait dit : « Toute personne qui peut plier le bras de M. Tohei recevra 500 \$ ».

En mai 1953, le Tournoi interaméricain de judo, financé par le A.A.U., était tenu au collège d'État de San Jose en Californie.

Les participants vinrent de toutes les parties de l'Amérique, du Mexique et du Canada. Le Dr. Kurizaki, président de la Société Hawaïenne des Ceintures Noires et vice-président du Hawaii Nishi Kai, et M. Tsuneo Nakamura prirent quatre participants d'Hawaii. Le Dr. Kurizaki suggéra aux directeurs du Nishi Kai que l'aikido soit introduit au tournoi et ils acceptèrent.

Il y avait près de 2000 spectateurs dans le gymnase. Je fis une démonstration d'aikido entre deux matchs de judo. Trois judokas m'attaquèrent et je les renversai un à un. L'assistance était très surprise. Quelqu'un parmi les participants utilisant ce qui ressemblait à des pas de danse était une source d'étonnement. Quand je retournai à mon hôtel, un message d'un reporter m'attendait. Il disait : « Je vous ai vu faire votre démonstration pour la première fois aujourd'hui, et j'ai pensé que c'était merveilleux. Mais je n'ai pu prendre des photos ou des notes pour un article parce que c'était trop rapide. Auriez-vous la bonté de refaire une démonstration demain ? ».

Le jour suivant était le dernier jour du tournoi. Il y eut un entracte de 30 minutes avant le match final. Je fis une démonstration d'aikido avec 3 partenaires. Cette fois, quand nous fûmes annoncés, l'assistance applaudit bruyamment. Après

et dit quelque chose en anglais aux spectateurs. Un cri d'excitation jaillit et cinq judokas apparurent au bord du tapis.

Un homme noir poussait des cris étranges en sautant au-dessus de la tête de ses partenaires. Je demandai une explication au Dr. Kurizaki. Il me fit part de ce qu'il avait dit : « Certains d'entre vous peuvent avoir pensé que c'était truqué. Maintenant, je vais demander à cinq judokas d'atta-

# 5. Enseigner le pouvoir du Ki au monde.

J'abandonnai complètement les affaires et consacrai tout mon temps à l'entraînement, ayant décidé que répandre l'aïkido dans le monde était la tâche de ma vie. Pour moi, il était évident que les Japonais méprisent les produits japonais. Cependant, si quelque chose de Japonais est apprécié à New-York ou Paris, les Japonais l'achèteront quel que soit son prix. J'étais convaincu que la première priorité était de répandre l'aïkido à l'étranger.

Juste avant, j'avais dû partir. Je rencontrai à nouveau le Dr. Nishi : « Tohei sensei, dit-il, il y a un problème. Je viens de recevoir une lettre d'Hawaii. Ils ne comprennent pas la vraie signification des arts martiaux. Dois-je refuser leur requête ? ». Je lus la lettre. Elle disait : « Projets du Hawaii Nishi Kai pour construire une salle. Nous voulons organiser des matches entre Tohei sensei et plusieurs lutteurs professionnels pour réunir l'argent pour la construction du bâtiment. Voulez-vous s'il vous plaît vous charger d'obtenir l'accord de Tohei sensei ? ».

Le Dr. Nishi fut d'avis de refuser. Je réfléchis et répondis : « Etant donné que j'ai décidé d'y aller, j'irai. Mais je me rends là pour enseigner le principe de non-dissension. Aussi, je ne peux provoquer personne pour un match. S'ils veulent que je combatte contre les lutteurs professionnels, laissons-les me provoquer. Maître Ueshiba m'a permis de me défendre ».

Le Dr. Nishi transmit ma réponse à Hawaii.

Je quittai le Japon en février 1953. Beaucoup de gens me dirent au port de Yokohama. Mon oncle Chosan Takamatsu, un contre-amiral inspecteur de la marine en retraite qui parlait souvent de ses expériences à l'état-major de l'amiral Togo, était parmi eux. Il me dit : « En Amérique il y a des hommes aussi forts que des ours. Gardez-vous d'accepter un match avec un homme comme cela. Vous seriez tué. » Un respectueux « oui, monsieur », fut ma seule réplique.

Après un agréable voyage de huit jours, j'arrivai à Hawaii.

Je me fortifiai dans la pensée de rencontrer des hommes forts. A la différence de ce que j'avais connu au Japon, je serais attaqué par des adversaires grands. Ce serait une nouvelle expérience, mais je décidais que je pourrais contrôler la situation tant que je me concentrerais sur le point dans le bas de l'abdomen et unifierais mon esprit et mon corps.

Il y eut beaucoup de monde pour m'accueillir à l'arrivée du bateau. Quand j'arrivai à l'hôtel Yamashiro, plusieurs membres du Nishi Kai vinrent m'interviewer. « Les gens d'Hawaii parlent franchement, me dirent-ils, et ils ne cachent rien. Leur attitude est très différente de celle qui prévaut au Japon. Ayez cela à l'esprit, s'il vous plaît ». « Je comprends répondis-je, plusieurs hawaiiens m'ont parlé sur le bateau de ces différences ».

Des questions directes commencèrent à fuser : « Vous êtes jeune, n'est-ce pas ? » Je dus répondre oui. J'avais 32 ans à l'époque. Tous ceux qui étaient dans la pièce étaient plus âgés. « Vous êtes petit, n'est-ce pas ? » Je dus l'admettre. « Etes-vous réellement ce que vous prétendez être ? » Je fus surpris. Ils me demandaient si ce que je faisais n'était pas au-dessus de mes possibilités. Je sus par la suite qu'ils s'étaient attendu à voir un homme de plus de six pieds avec une grande barbe. « Même si je vous assure que je peux le faire, vous serez encore inquiets. Je vous prie de réunir 10 Hawaiiens forts quand vous voulez. Alors, je vous donnerai ma réponse ».

Vint le jour d'accomplir ma promesse. Plusieurs adversaires m'attaquèrent au Shobukan, un dojo de judo devant environ 30 spectateurs. Tous mes adversaires étaient 4e ou 5e dan de judo ou de kendo ou lutteurs professionnels. Je les repoussai facilement ou les jetai à terre. Ils devinrent tous immédiatement mes étudiants. Ils participèrent à d'autres démonstrations, ce qui fut pour moi d'un grand secours. Les membres de Nishi Kai étaient extatiques.

Une semaine plus tard, je donnai une conférence-démonstration au gymnase de l'école Kawanakowa. C'était la première fois que je donnais une conférence-démonstration.

Je concentrai mon esprit sur le point et sentis que j'étais capable de rester aussi calme qu'à l'habitude, ce qui était une surprise. Par rapport à mon enfance, où les feu-follet des cimetières m'effrayaient, j'avais changé profondément.

Après la conférence, je commençai à attirer de plus en plus d'étudiants. Le match avec les lutteurs professionnels n'eut jamais lieu. Les lutteurs pouvaient faire face aux techniques utilisées en judo, mais non à celles de l'aïkido,

Mémorial Olympique. Avant de commencer, cependant, je parlai avec la Second Doshu, Kisshomaru Ueshiba, et énumérai les restrictions que j'étais prêt à accepter.

## Transmettre la lumière.

Si l'État-Major de l'aïkido ne voulait pas enseigner le Développement du Ki, je devrais l'enseigner à l'extérieur. Mais si j'enseignais l'aïkido à l'extérieur en prenant la position d'instructeur en chef de l'État-Major de l'Aïkido, cela embarrasserait l'organisation. Je fis les cinq promesses suivantes au Second Dashu.

1. Aucune technique d'aïkido ne sera enseignée dans les classes de Ki.
2. Aucun terme d'aïkido ne sera utilisé dans les classes de Ki.
3. Les facilités de l'État-Major de l'aïkido ne seront pas utilisées pour les classes de Ki.
4. Les fonds de l'État-Major de l'aïkido ne seront pas utilisés pour les classes de Ki.
5. Aucun étudiant d'aïkido ne sera invité à assister aux classes de Ki. « J'observerai ces cinq conditions, dis-je ». « Si vous en avez d'autres, faites m'en part maintenant, s'il vous plaît ». Le Second Doshu dut penser que je ne pouvais pas enseigner le Développement du Ki sans utiliser le nom d'aïkido ou les techniques d'aïkido. « Très bien, dit-il, allez-y ». J'appelai mon organisation la Ki Society et enseignai seulement l'unification de l'esprit et du corps, sans enseigner les

techniques, il n'y eut que six membres, avec le temps, leur nombre atteignit deux ou trois cents. Comme des dojos filiales étaient établis et que le Ki Society commençait à se répandre, l'État-Major de l'aïkido commença à exercer des pressions sur nous.

En mars 1974, un ordre fut envoyé à tous les instructeurs et les étudiants d'Amérique de ne plus m'accueillir dans les dojos d'Amérique. Je pris ma décision finale d'abandonner quand j'appris que l'État-Major de l'aïkido avait fait enlever par les instructeurs en Amérique, mon portrait des murs de leur dojo.

Le 30 Avril, je parlai au Second Doshu et quittai l'État-Major de l'Aïkido auquel j'avais consacré la plus grande partie des 30 dernières années. Je n'avais plus rien.

Le 1er Mai, je fondai le Sin Sin Toitsu Aikido, aikido selon les principes de l'unification de l'esprit et du corps. J'ouvris de nouveaux dojos et accueillis de nouveaux membres. Je fus très content d'apprendre que Koretoshi Maruyama, 7e dan, Shizuo Imaizumi, 6e dan, Iwao Tamura, 6e dan, Minoru Kurita, 6e dan, et Fumio Toyoda, 5e dan, acceptaient de me suivre sans hésiter.

J'ai maintenant 50 dojos au Japon et 80 dojos dans d'autres pays. Mon dessein ne se borne pas à étendre la Ki Society. Je désire éduquer autant d'instructeurs que possible et m'efforcer d'améliorer l'état du monde. Mes Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps sont une voie que vous pouvez enseigner à d'autres pour unifier l'esprit et le corps, et que vous pouvez tout aussi bien utiliser vous-même. Je peux seulement enseigner un nombre limité de gens. Mais si je montre comment enseigner les autres, ces principes se répandront très rapidement.

Une torche peut allumer mille bougies. Je peux manifester le pouvoir de l'unification de l'esprit et du corps qui est la possession originale de l'homme et allumer une bougie dans chaque esprit.

est un bon pays et que les Japonais sont un bon peuple », dit-il. « Quand ils viennent au Japon, cependant, ils sont déçus par le comportement des Japonais qui ne s'intéressent qu'à la nourriture et au gain, laissant de côté toutes les normes de conduite. En outre, les Japonais qui vont à Hawaï sont pour la plupart des gens peu sérieux. Parfois un membre du congrès vient faire une conférence sur le « Japon d'aujourd'hui » et demande des dons à l'assistance. Ils déçoivent tout le monde. Nous ne devons pas laisser ces choses continuer. Il faut que nous introduisons les bonnes choses du Japon à Hawaï ». Je lui expliquai l'aïkido avec l'esprit et le corps coordonnés, dans lequel l'esprit meut le corps. Il fut impressionné, et quand il retourna à Hawaï, s'employa à obtenir une invitation pour moi. Finalement, le Hawaii Nishi Kai accepta de subventionner pour moi une visite à Hawaï. Le Hawaii Nishi Kai fut fondé par le Dr. Katsuzo Nishi, qui enseignait la méthode d'hygiène Nishi, et il y avait des membres de la société dans toutes les îles de l'archipel d'Hawaï.

Un jour, je rendis visite au Dr. Nishi qui venait d'Hawaï. Je ne le vis que cinq minutes. Le docteur avait un visage agréable, et, en souriant il me demanda : « Aimerez-vous aller à Hawaï ? » Oui, dis-je, « J'aimerais bien ». Nous parlâmes de choses générales. Plus tard j'appris à Hawaï que le Dr. Nishi avait dit aux gens de là-bas qu'il prenait la visite sous son entière responsabilité. Il dut avoir vu en moi du premier coup d'œil. Plusieurs années après, il m'a souvent dit : « Je suis très fier que vous ayez fait un travail si grand à Hawaï. Si vous n'aviez pas réussi, j'étais résolu à prendre toutes les responsabilités ». Je lui suis très reconnaissant.

J'ai répandu l'aïkido à travers 20 états. J'ai été en Amérique 17 fois en 22 ans depuis ma première venue à Hawaï pour enseigner l'aïkido en février 1953. Je suis petit et j'ai enseigné l'aïkido à des hommes faisant presque le double de ma taille. J'ai souvent laissé quatre ou cinq hommes m'attaquer en même temps. Il ne me serait pas possible de faire

que l'esprit meut le corps. J'enseigne : « Avant d'apprendre correctement les techniques d'aïkido, vous devez d'abord apprendre à unifier l'esprit et le corps ». J'appelle cela le développement du Ki. Quand j'enseignais une heure, j'enseignais le développement du Ki pendant 10 minutes et les techniques d'Aïkido durant les cinquante minutes restantes. Les techniques correctes d'aïkido étaient l'objet principal et l'unification de l'esprit et du corps le moyen de les réussir. J'ai

toujours enseigné : « Apprendre à renverser les autres est de peu d'utilité pour les gens ordinaires dans leur vie quotidienne. Le but de l'entraînement d'Aïkido est de contrôler l'esprit et le corps et d'obtenir le pouvoir d'unification de l'esprit et du corps ».

Mais après dix ou quinze ans, je fus choqué de ce qui se passait souvent : la plupart des gens pratiquaient seulement les techniques d'aïkido et oubliaient le Développement du Ki. Au Japon, quand Maître Morihei Ueshiba était vivant, il parlait toujours du Ki, et tout le monde pensait au Ki. Mais après sa mort, les gens non seulement devinrent incapables de comprendre le Ki, mais aussi cessèrent d'utiliser le mot. Les techniques devinrent incorrectes, et si un homme fort affrontait la plupart des étudiants, ils ne pouvaient pas en venir à bout. Si on le laissait dans cet état, l'aïkido de Maître Ueshiba deviendrait une simple technique formelle. Je suggérai d'établir des classes de Ki à l'Etat Major de l'aïkido.

« Il est facile d'apprendre des techniques pour renverser les gens, argumentai-je, parce que les mouvements du corps sont visibles. Les jeunes gens spécialement ne s'intéressent qu'aux techniques d'aïkido. Nous devons enseigner comment unifier l'esprit et le corps, les principes de l'esprit et du corps et comment agir d'après la coordination de l'esprit et du corps. Les gens malades et âgés peuvent assister à ces classes parce que nous n'utiliserions pas de techniques. Nous pouvons satisfaire un grand nombre de personnes en accroissant leur vigueur. Les jeunes gens aussi peuvent faire des progrès plus rapides dans les techniques en apprenant comment unifier l'esprit et le corps. Ce que les autres gens mettent cinq ou dix ans à apprendre, nous pouvons l'enseigner en six mois en un an. Nous devons établir des classes de Ki en plus des classes d'aïkido ».

Ma requête ne fut pas acceptée, mais j'eus la permission d'établir des classes de Ki en dehors de l'Etat Major de l'Aïkido. « J'ai déjà plus de cinquante ans, pensai-je, mes

Corps sont issus de toute ma vie d'entraînement. C'est une méthode par laquelle n'importe qui peut réaliser l'unification de l'Esprit et du Corps. Si je meurs sans la transmettre aux autres, elle sera perdue. Personne ne peut dire quand la prochaine personne qui saisira cette méthode viendra. Quelqu'un qui a reçu la loi de l'univers est supposé la transmettre avant qu'il ne meure ». Ayant cela à l'esprit, je commençai les classes de Ki trois fois par semaine au Centre de Jeunesse du

# Charbon de bois et faillite.

Après m'être établi dans ma situation de fermier, de grandes parties de la terre familiale furent données aux tenanciers sur ordre du gouvernement. Il était clair que j'avais peu d'avenir dans l'agriculture. A ce moment, mon père revint d'Osaka, enthousiasmé par une étude du Dr. Goro Kano, chef d'un institut de recherche scientifique, sur la fabrication du charbon de bois à partir de la pulpe. Le charbon activé est utilisé pour filtrer la liqueur et l'alcool. Il y avait de grandes quantités de sciure de bois près de chez nous. Mon père était enchanté par le plan du Dr. Kano et commença immédiatement à réunir des fonds et invita le Dr. Kano à la maison. Mon père se précipitait toujours sur quelque chose et s'en lassait vite. A une certaine époque, il mit son enthousiasme à organiser une école et parcourut le Japon pour instruire les fermiers. Puis il donna l'école au gouvernement. Durant la guerre il se mit à fabriquer des emballages pour le riz et fut un pionnier des industries annexes pour fermiers. Dès que d'autres gens s'y mirent, il posséda à un moment un grand nombre d'animaux — 100 porcs, 50 moutons, 2 chèvres, une vache, un cheval, 100 poulets, 20 000 carpes. Mais à cause de la rareté de la nourriture pendant la guerre, il les vendit tous. Ma mère s'opposa au plan en question parce qu'elle connaissait mon père par cœur. Après beaucoup de discussions, elle accepta finalement à la condition que je participe à l'affaire avec mon père. Cependant, quand l'affaire se porta mal, mon père se retira et me laissa me débrouiller. J'aurais pu vendre du charbon de bois ordinaire au lieu de charbon activé, mais je ne pouvais me résoudre à participer à une telle fraude. Je m'efforçai de produire le charbon activé de haute qualité prévu par le Dr. Kano, mais les choses n'allèrent pas bien dans les mains d'un scientifique candide et dans les miennes. Je commençai par construire un fourneau électrique. Mais à cause des sévères restrictions de l'après-guerre sur l'utilisation de l'électricité, je n'obtins pas la permission de m'en servir. Pendant ce temps, j'aiguillai mon attention sur une autre affaire de spéculation et perdis de l'argent. Quand finalement j'obtins la permission, l'électricité s'arrêta durant la production et le charbon devint inférieur à la norme.

Le Dr. Kano se lassa de l'affaire et retourna à Osaka, laissant l'un de ses étudiants, M. Sueda, diplômé de l'Université de Tokyo. Au bout d'un certain temps, M. Sueda et moi, ainsi que d'autres collègues, fûmes forcés de dormir à l'usine. Nous consacraâmes notre attention à employer un autre fourneau fabriqué par M. Sueda. Finalement nous parvînmes à produire un charbon activé de haute qualité. Un institut de recherche scientifique de Tokyo nous passa une commande. Nous fûmes ravis. J'empruntai plus d'argent et me mis à fabriquer du charbon et à l'envoyer à l'institut. A ce moment précis, les employés de l'institut se mirent en grève.

S'ils m'avaient donné une avance de trois mois, j'aurais pu m'organiser. Mais ils n'en firent rien. J'étais complètement battu. Je ne pouvais plus résister. J'avais pensé que si j'avais confiance en les autres ils auraient confiance en moi. Cependant, les amis et les ouvriers à qui j'avais accordé ma confiance, m'abandonnèrent quand je ne pus plus les payer. Seuls trois d'entre eux restèrent jusqu'à la fin. J'en vins finalement à cette conclusion : « Je ne suis pas fait pour les affaires ». Je me dis : « Ce n'est pas ce que l'univers veut que je fasse. C'est pourquoi il y a toujours un obstacle au dernier moment. Je peux mettre mon esprit et tout mon cœur dans l'entraînement métaphysique mais non dans les affaires, aussi durement que j'essaie. Je ne peux pas mettre de Ki réel dans les affaires. Je veux obéir à l'univers et vivre selon la voie que l'univers me montre. Je décidai de dissoudre la compagnie. J'avais beaucoup de dettes, mais je demandai à mes créanciers d'attendre que je puisse les rembourser. Je me débrouillai de toutes les façons pour tout résoudre. Je renouvelai ma résolution et allai chez Maître Ueshiba à Iwama pour continuer l'entraînement.

## Fondation de la Ki Society.

Plusieurs mois après cela, je rencontrai un homme, M. Fujikoka (maintenant professeur de Japonais à l'Université d'Hawaï) qui était allé à Hawaï pour ses études. Il s'intéressait à la deuxième et à la troisième génération japonaise à Hawaï qui méprisait le Japon après la guerre. « Ils ont toujours entendu dire par leurs parents et leurs grand-parents que le Japon

Les officiers ne l'étaient plus que de nom. Certains officiers abdiquèrent complètement leurs responsabilités. J'avais la charge de mes cinquante soldats et de trente autres dont l'officier était mort. Heureusement, tous m'obéirent. En Mars 1945, nous reçûmes l'ordre de rentrer chez nous.

## Rencontre avec l'Unification de l'Esprit et du Corps.

Le jour où je revins, je commençai à faire des travaux à la ferme. Ma mère me conseilla de prendre un mois de repos complet. Je dis : « Non, mère, j'ai pu supporter des épreuves comme dormir sur le sol parce que je n'ai pas relâché mon Ki. Si je relâche mon Ki maintenant, ça n'ira pas. Je vais travailler à la ferme pour renforcer mon Ki. Je fais des visites à des amis et à des parents quand je me serai mis en train ». Au bout d'une semaine, je commençais mes visites. Je ne fus pas du tout malade. Plus tard j'appris que des soldats qui revenaient se reposaient et mouraient, puisque leur Ki s'affaiblissait. Je réalisai à nouveau l'importance de m'emplir de Ki. A cette époque Ueshiba sensei était cultivateur à Iwama-cho, dans la Préfecture d'Ibaragi et avait là un dojo. Je lui rendis visite et il fut content de voir que j'étais rentré sain et sauf. Puis j'allai au Ichikukai. Hino sensei et sa femme allaient bien, mais maître Josei Ota et Tet-suju Ogura sensei étaient morts avant la fin de la guerre. Je repris le *misogi* et l'aikido et continuai à travailler à la maison familiale.

J'allai à Iwama pour voir mon père sur une bicyclette chargée de riz. Alors que j'étais à l'armée, j'avais obtenu le cinquième dan et j'obtins le sixième immédiatement après mon retour. La technique d'Ueshiba sensei avait mûri. Je ne pouvais pas encore comprendre comment il pouvait exécuter ses techniques doucement tandis que nous, étudiants, ne pouvions pas. Quand nous exécutions les mêmes techniques, nous résistions l'un à l'autre.

Pendant ce temps, je reçus une introduction pour le Maître

Tempu Nakamura, qui enseignait l'Unification de l'Esprit et du Corps au Temple Gokokuji à Tokyo. Il avait fait de l'espionnage pendant la guerre russo-japonaise, puis avait été dans l'Himalaya et pratiqua le yoga. Après son retour au Japon, il avait commencé à prêcher dans les rues au sujet du grand pouvoir que l'homme possède. Le général Togo, Jugo Sugiura, Mitsuru Toyama furent ses disciples. Je me joignis immédiatement au groupe. Ce fut une révélation de l'entendre dire : « l'esprit meut le corps » pendant la première conférence à laquelle j'assistai. « Oui », me dis-je à moi-même, « j'oubliais ce fait fondamental. Ueshiba sensei domine d'abord l'esprit et son opposant, puis jette son corps, de façon que l'opposant ne peut résister. Nous essayons seulement de mouvoir le corps sans dominer l'esprit. C'est pourquoi nous résistons l'un à l'autre ». Quand je repensai à ses mouvements, cela devint très clair pour moi.

Mais comment dominer l'esprit de quelqu'un ? Vous devez être capable de contrôler votre propre esprit avant de contrôler celui d'un autre. Comment pouvez-vous contrôler l'esprit d'un autre si vous ne pouvez pas contrôler le vôtre ? Oui, l'unification de l'esprit et du corps est le fondement de l'aikido.

L'aikido est fondamentalement une voie pour devenir un avec le Ki. Si vous considérez cela comme un moyen de devenir un avec le Ki des autres, alors vous vous méprenez sur la signification essentielle de l'aikido et les techniques deviennent inefficaces. Cela doit être une voie pour devenir un avec le Ki de l'univers. Pour devenir un avec le Ki de l'univers, vous devez d'abord coordonner votre esprit et votre corps. Si votre esprit et votre corps sont séparés, comment pouvez-vous être un avec l'univers ? L'aikido authentique doit être fondé sur l'unification de l'esprit et du corps.

Après que j'eus pensé à tout cela, je réexaminai toutes les techniques de l'aikido à la lumière des règles pour l'unification de l'esprit et du corps. Je réalisai que je les avais exécutées seulement avec la force, et que si je n'avais appris à dominer le Ki d'un opposant, je pourrais aisément renverser un homme fort sans utiliser la moindre force.

réprimandé. Mais vous agissez comme il faut tant que vous gardez vos yeux fixés sur le supérieur. Les autres officiers me regardaient aussi. Je fus tout à fait éveillé pendant un petit moment, mais bientôt j'eus à nouveau sommeil. Je ne pouvais pas m'en empêcher. Je m'endormis debout. J'étais capable de dormir, sans bouger, dans la position debout. Aucun officier ne me frappa. Après le discours qui dura deux heures, le principal dit : « Vous êtes tous des pleutres. Bien que j'aie dit que vous pouviez vous lever si vous aviez sommeil, personne ne l'a fait. Vous essayiez de dormir en douce et vous avez été frappé sur la tête. Mais aujourd'hui pour la première fois, un jeune homme s'est levé. C'est la première fois depuis que je suis principal. Je suis très content ».

J'avais dormi autant que je pouvais et je n'avais pas été réprimandé. Mes camarades de classe avaient été humiliés. « Je me serais levé aussi, si je pouvais dormir debout », dit l'un d'eux. « Mais j'aurais honte si je tombais par terre ». Je fus récompensé par l'estime du Directeur Général à la remise du diplôme. Mes camarades dirent tous : « Tu as reçu une récompense pour avoir dormi ».

## Découvrant le point dans le bas de l'abdomen.

Je fus envoyé sur le front en Chine en février 1944. Je fus d'abord inscrit pour aller à Pékin comme instructeur militaire, mais la situation changea, et je fus envoyé à Nankin, Hankéou, Gakashu, Changsha et Shotaki.

Sur le chemin de Nankin à Hankéou, l'ennemi attaqua de

Je ne pouvais pas savoir d'où venaient les balles. Ma compagnie avait des armes automatiques qui ne servaient à rien dans de telles situations. Une autre compagnie répliqua avec ses fusils. Après que l'ennemi fut repoussé, je me sentis honteux d'avoir eu peur.

J'avais fait *zazen*. J'avais résolu beaucoup de *koan* et je pensais que j'étais prêt à mourir. Cette expérience avait montré combien je n'étais pas prêt en réalité. Je pris conscience

alors de la différence entre la vie quotidienne et le combat présent. Aussi, je m'assis encore en *zazen* pendant un long moment. Pendant le *zazen*, je pensais : « Si l'univers a un esprit, il n'a pas pu me permettre de m'entraîner sans nécessité. J'ai entrepris cet entraînement parce que j'ai quelque chose à accomplir dans ma vie. Je ne l'ai pas encore fait, je ne vais pas mourir maintenant. Si je dois mourir, alors l'univers n'a pas d'esprit et je n'ai rien à faire avec un tel univers. Je serai content de le quitter. Je remets à l'univers la décision de ma mort ou de ma vie ». Ma décision me mit tout à fait à l'aise. C'est l'état de vraie relaxation, le second des Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps. Après cela les balles ne me tracassèrent plus. Je disais à mes hommes avant d'aller dans une zone dangereuse. « Ne vous en faites pas. De méchantes balles comme celle-ci ne pourront pas vous frapper ». Personne dans ma compagnie ne fut tué ni blessé jusqu'à ce que nous retournions au Japon après la fin de la guerre. Je compris vaguement que lorsque vous vous remettez aux mains de l'univers et vous détendez complètement, vous êtes rempli de Ki, et même les balles vous évitent.

Cela développe la confiance qu'en se détendant complètement et en s'emplissant de Ki, on peut maîtriser toutes les épreuves de la vie.

Quand j'allais dans une zone ennemie, je me sentais gêné quand je plaçais la force dans le bas de l'abdomen, et devenais très fatigué. En revanche, si j'avais oublié le bas de l'abdomen, j'aurais été paralysé par la peur. Le bas de l'abdomen, j'en pris conscience, est nécessaire mais n'est pas un endroit où placer sa force. Je découvris finalement que vous devez concentrer votre esprit et non votre force dans le bas de l'abdomen. La concentration devait se faire sur un seul point. J'en vins à réaliser que la méthode vraiment efficace était de concentrer mon esprit sur le point sous le nombril.

Après cela, je me sentis à l'aise et détendu à quelque

maîtriser la situation.

En 1945, quand la guerre fut terminée, j'étais encore au cœur de la Chine. Un mois après la signature de reddition, un messenger vint à moi avec l'ordre de faire revenir mon unité à la compagnie et me dit que la guerre était perdue.

Nous attendions les ordres. Personne ne savait quand nous pourrions retourner chez nous, aussi il n'était pas facile de contrôler les soldats. L'autorité commença à s'effriter dans l'armée.

# Deuxième classe dans l'infanterie.

Après six mois encore, je commençai d'accompagner Maître Ueshiba et parfois enseignai en son nom. J'enseignai à l'école de police militaire de Nakano, à une école privée dirigée par M. Shumei Ohkawa à Meguro, au Dojo Matsudaira de Sanrizuka, et donnai des cours privés à M. Sosaburo Okada, président d'une compagnie. J'étais ceinturé noire de judo mais je n'avais pas de grade d'aikido à cette époque, bien que j'enseignasse des personnes qui étaient troisième ou quatrième d'Aiki-Budo.

En 1942, la guerre contre la Chine éclata. Mon diplôme de collège fut anticipé de six mois, et je fus appelé sous les drapeaux le 1er Octobre. Je devins simple deuxième classe d'infanterie à Utsunomiya. Le premier jour, les sous-officiers et les militaires de carrière souriaient et nous traitaient poliment. Nous étions étonnés, ayant entendu dire que l'armée était dure. Cela ne dura qu'un jour. « Hé vous », criaient-ils « cessez de vous prendre pour un invité ! » Le deuxième soir, après que les officiers se furent retirés, le sous-officier qui s'occupait de nous commença à enquêter sur notre vie. Un soldat de première classe nous réveillait un par un. L'ampoule électrique était camouflée de façon que la lumière ne puisse pas être vue du dehors. L'officier avait déjà terminé sa propre enquête la journée, mais il s'agissait là d'une façon non officielle, d'une tracasserie qu'ils appelaient « l'éducation des nouveaux soldats ». Ils posaient des questions idiotes auxquelles on ne pouvait pas répondre, et c'était un prétexte pour nous frapper. L'homme qui occupait la couchette à côté de la

l'aide financière de sa fiancée, qu'il avait épousée immédiatement après avoir reçu son diplôme, et il avait été forcé de partir à l'armée trois jours après son mariage. « Regrettez-vous votre femme ? » demandèrent-ils ? « Non », répondit-il, pensant qu'il serait frappé s'il répondait oui. « Ne mentez pas ». Comment pouvez-vous oublier votre femme seulement trois jours après le mariage ? Allez-vous mentir à un supérieur ? Ils le frappèrent. « Oui, je la regrette », dit-il. « Quoi !

Ne soyez pas intime avec votre supérieur ». Ils le frappèrent encore.

Puis ce fut mon tour. « Je suis coincé. Quoi que je réponde, ils me frapperont. Mieux vaut que je fasse le fou ». Les questions commencèrent. « Quel est votre nom ? » me demanda le sous-officier à voix basse. « Mon nom est Koichi Tohei », hurlai-je. Le sous-off fut embêté, étant donné que l'officier qui était au rez-de-chaussée pouvait entendre. S'il découvrait ce qu'ils faisaient, le sous-officier et l'engagé seraient punis. « Ne parlez pas si fort. Répondez doucement. » Je chuchotai : « Mon nom est Koichi Tohei ». « D'où venez-vous ? » Je repris ma grosse voix : « Préfecture de Tochigi, Hagagun, Ichikaimura, Akabane. » Le sous-off m'arrêta au milieu de ma réponse. « Très bien », dit-il, retournez au lit. Je fus le seul à ne pas être frappé. Plus tard j'entendis le première classe dire : « Je ne peux pas dire s'il est malin ou fou. Je n'aime pas son regard ».

Je continuai à jouer au fou et passai l'examen des cadets militaires, avec les meilleures notes de la compagnie. J'entrai à l'école des officiers de réserve en Avril 1943. Pour faire huit mois d'entraînement. Une grande partie du programme rigoureux d'entraînement consistait à courir autour d'un grand terrain de sport. Plusieurs cadets s'effrondaient pendant la course, mais j'étais habitué au *misogi*, ce n'était pas trop éprouvant pour moi. Parce que je ne montrais aucun signe de fatigue les instructeurs faisaient de leur mieux pour m'épuiser. De temps en temps ils faisaient une petite échappée, remplaçant plusieurs cadets, de façon que je devais courir avec plusieurs équipes. Ils finirent par me laisser tranquille.

Une fois par mois, le principal de l'école, le Major Général Saburo Nakasawa, faisait une conférence. Les conférences militaires étaient mortellement ennuyeuses, d'incessantes incitations à mourir pour le pays. Les 1500 cadets s'asseyaient dans le gymnase durant le discours. La chaleur endormait tout le monde. Les officiers chargés des compagnies frap-

mençaient à s'assoupir. Le principal ne disait rien à ce sujet. Il était presque impossible de dormir sans se faire remarquer avec tant d'officiers qui nous observaient. Je n'aimais pas être frappé. Puis le principal disait : « Tous ceux qui ont sommeil doivent se lever ». Je me levai. Immédiatement, je sentis une brise fraîche, et ma torpeur m'abandonna. Le principal me regardait tandis qu'il parlait. Je le regardai à mon tour. A l'armée, si vous laissez errer vos yeux, vous êtes

dans la section Wakamatsu, Shinjuku, portait l'inscription « Kobu Kai, Aiki Budo, Ueshiba Dojo ». Un disciple appelé Matsumoto m'accueillit à la porte et m'accompagna à l'intérieur du dojo. Il me dit que le Maître Ueshiba était sorti, et je lui demandai : « Qu'est-ce que l'Aikido ? » Il me demanda de lui tendre une main. Je lui tendis ma main gauche et il appliqua une technique douloureuse. J'eus mal mais je supportai et continuai de le regarder en face. Il y a longtemps, un samourai alla en Corée et combattit contre un tigre. Le tigre mordit son bras. Le samourai laissa le tigre manger son bras, mais avec l'autre il sortit une courte épée et tua le tigre. J'avais donné à Matsumoto ma main gauche pour avoir la main droite libre. Il s'arrêta, voyant ma réaction. Je fus très déçu ; vous pouvez juger du maître par le disciple. Je parlais quand le Maître Ueshiba revint avec l'un de ses disciples. Il commençait alors à laisser pousser sa célèbre barbe, et il était souriant et amical. Je lui montrai la lettre d'introduction de M. Mori, puis il me fit une démonstration avec un disciple. L'étudiant l'attaqua et il fut facilement renversé. Puis le Maître Ueshiba se tourna vers moi et dit : « Enlevez votre veste et attaquez-moi ». J'essayai de l'empoigner, mais je ne sus comment je me retrouvai allongé sur la natte. Je ne pouvais pas me représenter comme j'avais été renversé. Je n'avais senti aucune force appliquée à une partie quelconque de mon corps. S'il avait agi ainsi, j'aurais été capable de penser à une défense, mais je n'avais senti aucune force.

Je sus immédiatement que c'était ce que je voulais. J'eus la chance d'être admis comme étudiant. Je commençai à pratiquer le matin suivant et depuis ne manquai jamais le moindre exercice.

Il y avait une technique appelée *Kokyudosa* que nous faisions toujours à la fin d'une leçon.

Au début, vu que je ne savais comment faire, tout le monde pouvait me renverser facilement. Même un junior de l'école supérieure pouvait me faire tomber. Je n'avais pas l'habitude de pratiquer des techniques en *seiza*, parce que dans la pratique du judo, j'étais toujours debout. Cependant quand je pratiquai cette technique après avoir pratiqué *misogi* et *zazen* au Ichikukai, personne ne put me renverser. Après trois jours de *misogi* et de *zazen*, j'étais plus fort. Au bout de six mois, personne dans le dojo ne pouvait me renverser, sauf le maître Ueshiba. Tout le monde fut surpris de mes progrès, moi y compris.

Figure 63

A est assis, les deux bras étendus devant lui, les doigts ouverts, B prend les poignets de A avec les deux mains et A pousse vers le bas. Cela est fait assis en *seiza* pour renforcer les hanches et la respiration.



Plus tard, je sus pourquoi. J'avais observé le premier et le troisième des Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps (« concentrez-vous sur un point » et « Détendez-vous complètement ») sans le savoir et j'étais inébranlable. Vous ne pouvez pas tendre vos bras ou vos épaules si vous avez été assis toute la nuit en *zazen* ou si vous avez manié la clochette toute la journée. Vous devez vous détendre complètement pour continuer dans ce genre d'entraînement. J'étais venu au dojo avec mon esprit et mon corps unifiés et j'étais immuable durant *Kokyudosa*.

leur adresse, et déposaient leurs chaussures. Il était interdit de fumer pendant l'entraînement. Déposer les sandales et les portefeuilles empêchaient les étudiants de partir pendant la nuit. Une fois, un *shogaku* s'échappa en mettant des pantoufles dans les toilettes, et il parcourut trois lieues de Nakano à Yotsuya.

« Cet entraînement a pour but de bannir la peur de la mort. Vous devez faire chaque respiration sérieusement. Ne pratiquez pas tièdement et ne gênez pas les autres ». M. Ogura disait cela pour accroître notre résolution. On discutait de la méthode de pratique et les étudiants allaient au lit à 8 h 30. Le matin suivant, nous étions réveillés de bonne heure au son du tambour, lavions nos visages et entrions au dojo vêtus d'un *hakama* blanc et d'un vêtement de dessous (un pantalon semblable à une robe porté par les samourai et les prêtres du Shinto). Les anciens, appelés « *tsudoï* », s'asseyaient avec des visages sévères, en ligne, derrière les *shogaku*, qui s'asseyaient aussi en ligne. Le *osa* (chef) s'asseyait à droite, avec deux *Kagura* (assistants) assis à sa droite l'un face à l'autre. Le chef agitait une clochette et alors les *kagura* agitaient les leurs. Tout le monde chantait à l'unisson avec les trois cloches. Nous commençons par un exercice de respiration appelé « *Nagayo no Den* ». Puis nous chantions huit syllabes distinctes : « To-Ho-Ka-Mi-E-Mi-Ta-Me ». Ce qui devenait : To-Ho-Kami-Emi-Tame, puis « To-hokami Emitane ». Nous chantions aussi fort que possible pendant plus d'une heure, assis en *seiza*. Nous faisons cela une heure avant le petit déjeuner, trois fois dans la matinée, trois fois dans l'après-midi, et une fois le soir. On nous permettait de nous reposer une heure après chaque repas, et 20 minutes entre les sessions. Les *tsudoï* chantaient et donnaient des encouragements aux *shogaku* en leur tapant dans le dos.

Votre voix devenait complètement enrôlée au bout d'une demi-journée et à mesure que vous vous forciez à crier, vous découvriez que vous deveniez de plus en plus enrôlé. On tenait la cloche dans la main droite, le bras droit était en ligne droite en direction du genou droit, comme si la cloche était une épée tranchant quelque chose. On ne peut pas de relâcher votre Ki. C'est un combat avec tout l'esprit et tout le corps.

Le premier soir, le côté gauche de ma poitrine commença à devenir douloureux. C'était la même douleur que j'avais éprouvée au début de ma pleurésie. Je faisais tout ce qui m'avait été interdit par mon médecin. Je pensais que j'avais une

nouvelle attaque de pleurésie mais je ne pouvais pas abandonner parce que j'avais promis de ne pas le faire, dussé-je en mourir. Très bien, pensai-je. Si je dois mourir, que je meure. Je renforçai mon esprit et continuai l'entraînement. Graduellement la douleur disparut. J'accomplis trois jours d'entraînement. La douleur ne revint jamais. Une année après je vins à l'hôpital Keio pour vérifier. Les rayons-X indiquaient une guérison complète. D'habitude la pleurésie laisse une trace pour le reste de la vie, mais chez moi il n'y en avait aucune.

## Découverte de l'Aikido

A partir de la deuxième session, je fus un *tsudoï* et j'avais pour tâche d'encourager les *shogaku*. C'était très difficile. Les *tsudoï* agitaient la cloche chacun leur tour et leurs paumes devenaient couvertes d'ampoules. Taper dans le dos d'un *shogaku* avec une main pleine de cloques causait une douleur qui se répercutait jusque dans la tête. Cela faisait plus de mal aux *tsudoï* qu'aux *shogaku*. Vous ne pouviez pas frapper à demi. Pour encourager les *shogaku*, vous deviez crier plus fort qu'eux et taper, ce qui était épuisant. Le seul avantage que le *tsudoï* avait sur le *shogaku* était sa position d'autorité et le sentiment qu'il aidait le *shogaku* à progresser. Je dirigeais l'entraînement une ou deux fois par mois, en tout 60 fois durant mes années de collège, un record que personne n'a battu depuis. En outre, je ne manquais jamais une session mensuelle de *zazen*. Je m'asseyais toute la nuit, puis allai à l'école. J'avais tout le temps sommeil pendant la classe. Parce que je dormais en gardant la bonne posture, mes camarades de classe me donnèrent le surnom de « Tenjo Tenga Yuiga Dokuson » ce qui signifie « Je suis le centre de l'univers », un célèbre verset bouddhiste.

Au bout d'un an environ, je repris le judo, mais cela ne me satisfaisait plus, après la pratique du zen et du *misogi*. Les techniques de judo sont fondées seulement sur les mouvements du corps et ignorent le mouvement de l'esprit. Certaines sont illogiques. J'abandonnai graduellement le judo. Matsuei Mori, qui avait été un de mes instructeurs au club de judo (il est maintenant membre de la Diète Nationale), revint de Chine où il était pour son travail, et me donna une lettre d'introduction pour le maître Morihei Ueshiba. Le dojo,

quarante degrés de fièvre. Un docteur vint de Mito et m'examina. Il me dit que j'avais une rechute de pleurésie. Rester au lit pendant trois jours et des médicaments firent tomber la température à 38 degrés. On me reconduisit à la maison, allongé dans un lit de fortune à l'arrière de la voiture.

Sur la route, nous dépassâmes deux files d'écoliers portant des drapeaux nationaux, qui s'inclinèrent quand la voiture passa. Cela me surprit d'abord, mais dès que je compris ce qui arrivait, je devins pâle. La guerre de Chine avait commencé et ils attendaient les cendres des soldats morts. J'avais été pris pour des cendres.

L'année d'absence du collège qui suivit fut très importante pour moi. Elle changea complètement ma vie. Les journées continues passées au lit me persuadèrent que je ne pouvais pas passer ma vie ainsi. Après deux mois, je fus en état de m'asseoir. Je commençai à lire des livres sur l'éducation métaphysique, la méditation et la religion. Je lus les *Analectes de Confucius* et de Mencius —deux anciens livres chinois— et les biographies des grands hommes. Je fus particulièrement intéressé par le *Saikontan*, un autre chef d'œuvre de la Chine ancienne, et je l'ai lu si souvent que je l'ai presque appris par cœur. Je décidai graduellement de m'entraîner moi-même. Après une année de repos, je revins au collège. Un jour ma sœur m'apporta un livre intitulé « Propos de Mon Maître », me disant qu'elle l'avait trouvé dans une librairie du quartier Kanda, et qu'elle pensait que je l'aimerais. Il parlait de la vie et de la philosophie du fameux escrimeur et politicien Yamaoka Tesshu, écrit par l'un de ses disciples, Tetsuju Ogura. Le livre traitait surtout de son implacable participation aux pratiques ascétiques. Je fus spécialement impressionné par la description de son entraînement au Dojo Shunfukan. Le livre se terminait par une note qui disait qu'il y avait un dojo du nom d'Ichikukai à Nakano, à l'extérieur de Tokyo, que Tetsuju Ogura et d'autres dirigeaient, comme il était décrit dans le livre. Je résolus immédiatement de me joindre à ce groupe. Sachant très bien que ma mère n'aurait certainement connaissance de mes projets, je fis une visite à Ichikukai le lendemain, sans rien dire à personne.

## Entrée au Ichikukai.

Quand je visitai le dojo, je fus accueilli par Mme Michie Hino, femme du maître de dojo. Apparemment, elle me considéra comme un garçon fragile en comparaison des hommes vigoureux qui fréquentaient le dojo. Je lui parlai de ma maladie et de mon désir de prendre part à l'entraînement. « Non, vous ne pouvez pas, dit-elle sans hésiter. Vous devrez crier aussi fort que possible et serez frappé dans le dos durant l'entraînement ». Je dis avec insistance que je voulais m'entraîner au dojo. M. Hino entra dans la pièce à ce moment et suggéra que je commence à pratiquer *zazen*, puis que je me tourne vers le *misogi* —le type d'entraînement qui m'intéressait—, quand je serai devenu plus fort.

Le Révérend Josei Ota, président du Temple Daitokuji de Kyoto, dirigeait une classe de *zazen* trois jours par mois au dojo. Les gens qui pratiquaient le *misogi* faisaient *zazen* très sérieusement, aussi le vieux maître était content d'enseigner au Ichikukai.

La séance de *zazen* commençait à 6 heures du soir. Le maître faisait une conférence de 7 heures à 8 heures. Le maître était bien bâti physiquement, et, nous regardant avec de grands yeux, il disait : « Vous ne pourrez pas comprendre ». Il avait raison. Je n'ai jamais compris aucune de ses conférences.

Après une demi-année de *zazen*, je recouvrai la santé et restaurai mon Ki. Je pouvais supporter une nuit entière de *zazen*. En août 1937, on me permit de commencer le *misogi*. *Misogi* est une méthode de respiration qui vient de l'ancien Shinto. Pendant l'ère Tokugawa, il fut interdit par le gouvernement et devint souterrain. Le Maître Tetsuju Ogura eut l'occasion de l'essayer et pensa qu'il serait très utile pour l'entraînement des jeunes gens. Avec de l'argent donné par

Ichikukai (Société du Dix-Neuvième) en mémoire de Yamaoka Tesshu, qui mourut le dix-neuvième jour du mois.

Plus tard, il épousa une artiste qui s'appelait Yuki Mizogame et alla à Tetsujuan au Temple Kenchoji de Kamakura, et à cet époque il enseignait le zen et le *misogi* au jeunes gens.

L'entraînement commençait chaque jeudi soir à 6 heures. Les débutants appelés *shogaku*, écrivaient leur nom, leur âge,

elle disait : « Tu dois avoir un rhume, reste à la maison aujourd'hui ». Je devenais de plus en plus faible.

J'avais une sœur, de deux ans ma cadette, qui était très vigoureuse et toujours en bonne santé. Les gens disaient souvent qu'il aurait mieux valu que je sois une fille et elle un garçon. Ceux qui me connaissent aujourd'hui ont des difficultés à le croire.

Un jour d'hiver que mon père et moi nous lavions ensemble, il décida que j'avais trop de vêtements sur moi. Il me les enleva, et versa de l'eau froide sur ma tête. Après cela, il m'interdit de porter plus de deux vêtements superposés. Je n'ai jamais été enrhumé depuis. Il m'a toujours semblé que dès que vous portez trop de vêtements, vous en porterez de plus en plus, et deviendrez de plus en plus faible.

## Judo, pleurésie, et absence du collège.

Mon père commença à m'enseigner le judo quand j'avais 9 ans. Il était quatrième dan et avait excellé dans cette discipline au Club de Judo de l'Université de Keio. A cette époque, il organisait une école d'agriculture, qu'il donna par la suite au gouvernement. C'est maintenant une école supérieure d'agriculture. Après la guerre, l'Empereur vint visiter l'école et le remercia pour son travail, une circonstance dont mon père se souvint toute sa vie.

Il donnait des cours de judo aux étudiants de l'école, aussi à l'âge de neuf ans, je pratiquai avec des adolescents. Au début, on pouvait facilement me déséquilibrer, mais je devins graduellement plus fort. Ma santé devint bonne et j'entraî à l'École Supérieure Junior Utsunomiya et rejoignis le club de judo. Je commençai à pratiquer le judo et à améliorer rapidement mon Ki.

A cette époque, les étudiants passaient habituellement l'examen d'entrée pour l'école supérieure ou l'école préparatoire après cinq années d'école supérieure junior. Cependant, on me permit de le passer au bout de quatre ans. J'eus la chance de réussir l'examen. Etant donné que mon grand oncle, mon oncle et mon père étaient tous diplômés de l'université de Keio, je suivais leurs traces.

J'allai à Tokyo. Peu de temps après la rentrée scolaire, on organisa un match de judo pour les étudiants. Mes amis et moi fûmes les trois vainqueurs et nous entrâmes au club de judo.

Ce fut le commencement d'une série d'événements qui changèrent le cours de ma vie. Au camp d'entraînement de printemps, je fus renversé par un partenaire plus grand et le côté gauche de ma poitrine heurta durement le tapis. Au moment du choc, je me sentis pas grand chose. Le soir, cependant, la douleur fut aiguë pendant une heure, et elle disparut. Elle revient le soir suivant et je continuai à souffrir chaque soir. Une semaine après, mon père vint à Tokyo et je lui dis ce qui était arrivé. Il m'emmena immédiatement à l'hôpital Keio à Yotsuya. Le docteur diagnostiqua une pleurésie et je fus admis à l'hôpital. J'y restai soixante-dix jours. Le Médecin Chef, le Dr. Matano, considéré comme l'un des meilleurs du pays, m'examina. Je lui demandai quand je pourrais reprendre le judo. « Jamais », répondit-il, pour vous, le judo est terminé. « Et le tennis ? », « Vous ne pouvez plus jouer au tennis ». « Le ping-pong ? » pas de ping-pong. Votre corps est comme un boi à tre fendu. Le prochain choc qu'il recevra, ce sera sa fin. Bornez-vous à de brèves marches. Évitez tout choc à la poitrine. Ne levez pas votre bras gauche haut. Ne parlez pas fort ». Je fus déprime.

## Pris pour des cendres

Il fut décidé que je retournerais à la maison, à la Préfecture de Tochigi. C'était un bon endroit pour se reposer, avec beaucoup d'air frais et de verdure. Mais mon Ki devenait faible. Sur la base de l'expérience de cette période de ma vie, j'enseigne toujours qu'un homme peut parfois subir un choc physique, mais ne doit jamais tomber malade mentalement. Parce qu'on m'avait interdit de parler fort, je parlais toujours à voix basse. Cela forçait à empêcher mon Ki. Quand je faisais une promenade et heurtais un caillou, je me demandais avec inquiétude si ma poitrine n'avait pas reçu un choc et je retournais à la maison pour prendre ma température.

Mes parents étaient inquiets de ma fragilité et décidèrent de m'envoyer sur le côte Kaigan dans la Préfecture d'Ibaragi, près de Tochigi. Un mois après mon arrivée, j'eus soudain

# 4. La découverte du ki par l'aikido (*Une brève histoire personnelle*)

Ma vie a été consacrée à l'entraînement métaphysique, et je compte continuer le restant de mes jours. L'univers est infini, sans bornes. Il n'y a rien que vous puissiez revendiquer pour devenir suffisant. Il y a des montagnes par-dessus des montagnes. Le plus que vous soyez amené à connaître dans un certain domaine, le plus que vous puissiez réaliser, il faut le connaître. Apprécier la vie pleinement est le plus grand plaisir.

J'essaie de répandre les activités de la Ki Society à travers le Japon et à l'étranger. Il y a maintenant presque quatre-vingts ans d'entraînement en Amérique. Je n'ai pas encore été en Europe, mais j'ai l'intention d'y aller bientôt.

J'aimerais donner un petit aperçu sur moi-même, et expliquer comment j'ai découvert la nature fondamentale du Ki et en suis venu à en répandre la connaissance.

## Un enfant maladif dans la maison du Juge.

Ma maison familiale est dans la préfecture de Tochigi, à 60 lieues au nord de Tokyo. Comme mon grand-père était diplômé de l'Université de Keio et par la suite travailla dans une banque de Tokyo, je naquis à l'hôpital Shitaya de Tokyo.

Mes ancêtres furent traditionnellement magistrats principaux durant la période féodale. La propriété familiale s'étend sur 250 acres. S'y trouvent un zelkova millénaire et beaucoup d'autres grands arbres. Des cèdres japonais et une

haie autour de la maison. C'est l'une des deux résidences de magistrat qui restent dans la Préfecture de Tochigi.

Mon grand-père, Kin'ichiro, défricha de grandes étendues de terre qu'il cultiva et reçut un éloge du Ministère de l'Agriculture. Plus tard, il devint homme d'affaires dans la ville de Utsunomiya, devint entre autres président d'un journal et d'une banque, tout en dirigeant une agence gouvernementale. Il était, en outre, membre influent d'un important parti politique.

Sa situation changea brusquement quand la banque fit faillite. Se trouvant très endetté, il se retira promptement. Tandis qu'il construisait une grande maison à Utsunomiya, dans laquelle il passa confortablement le reste de ses jours comme président du journal, mes parents furent rappelés de Tokyo pour prendre en charge la propriété familiale et les dettes.

Ils furent choqués de trouver la propriété familiale hypothéquée. La dette semblait impossible à rembourser. Mon père était en colère et voulait vendre tout ce qui restait de la propriété familiale et emmener la famille en Mandchourie. Bien que mon père fût le cadet, il avait été forcé de s'occuper de cela, parce que son frère aîné était mort dans la guerre russo-japonaise. C'est ma mère qui me fit l'idée d'aller en Mandchourie. Elle était d'une vieille famille et était déterminée à empêcher la séparation de la famille Tohei. Finalement, mon père accepta. Quand je revins de Chine après la Seconde Guerre Mondiale, la dette avait été complètement payée, grâce aux efforts de ma mère.

Ma famille et moi quittâmes Tokyo pour Tochigi plusieurs années après la première guerre mondiale. Peu de temps après, il y eut un grand tremblement de terre à Tokyo. Bien que nous fussions à 60 lieues de Tokyo, le tremblement de terre était si fort que nous ne pûmes franchir le hall de notre maison. Ma mère couvrit de ses bras ma sœur et moi et nous fit allonger sur le sol, comme une mère poule avec ses poussins. Bien que j'eusse seulement trois ans à cette époque, je me rappelle clairement le ciel rouge en direction de Tokyo. Mon père était en ce moment à Tokyo mais échappa à l'incendie.

Ma mère eut une mauvaise pneumonie quand je naquis et mourut tôt. En conséquence, je fus malade de naissance. Dès qu'une maladie rôdait, j'étais le premier à l'attraper. J'étais souvent malade quand j'étais à l'école élémentaire et ma mère était très inquiète pour ma santé. Quand je toussais,

Figure 61

Expérience 6

Toujours assis sur le sol, pliez vos jambes vers l'intérieur et tenez ensemble les plantes de vos pieds avec les deux mains. Tirez vos genoux vers le bas de façon qu'ils touchent le sol. Ceux qui ont la partie intérieure des cuisses raide ont de la difficulté à faire cela. Ensuite, gardant les pieds joints, amenez-les à l'entrejambe et pliez le haut de votre corps en avant de façon que votre tête touche le sol. Cela étire la base de la colonne vertébrale, ce qu'on ne fait pas dans la vie quotidienne. La ligne autour des hanche est aussi étirée.

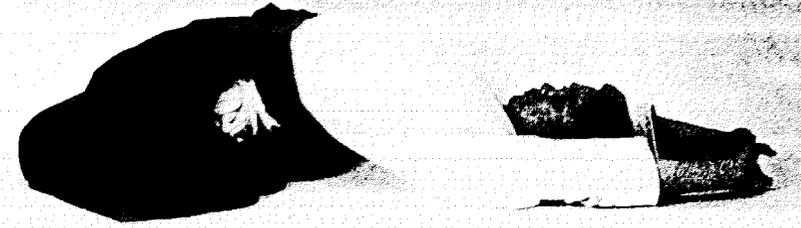


Figure 62

Exercice 7

Assis sur le sol, croisez vos pieds avec un gros orteil par-dessus l'autre. Allongez-vous en arrière. Croisez vos mains, étendez vos bras par-dessus votre tête et tournez les paumes vers l'extérieur. Poussez les mains vers l'extérieur et étirez votre corps, en gardant les genoux au sol. Tournez le haut de votre corps vers la gauche et vers la droite, en étirant bien l'abdomen. Cela aussi étire la partie supérieure des cuisses.

Les hommes passent une grande partie de leur vie à essayer de faire impression sur les femmes, les femmes dépensent beaucoup de leur énergie à attirer les yeux des hommes. L'histoire de la race humaine est le produit des deux sexes. Sans sexe, la vie serait sombre. Coordonnez l'esprit et le corps,

vie vigoureuse et valable. Ayant renforcé votre vie sexuelle, ne la gaspillez pas. La modération vous permettra d'être plein d'énergie sexuelle quand vous serez vieux, et pas seulement tant que vous êtes jeune.

Figure 58

Expérience 3

C'est un exercice pour étirer l'arrière des jambes. Asséyez-vous en étendant vos jambes devant vous. Poussez vos talons vers l'extérieur et essayez de garder vos orteils pointés vers votre visage. Avec les talons poussés vers l'extérieur, l'arrière des jambes est étiré. Pliez la partie supérieure de votre corps en avant de façon que vos doigts touchent le sol par-dessus vos orteils. Répétez cinq fois cet exercice.

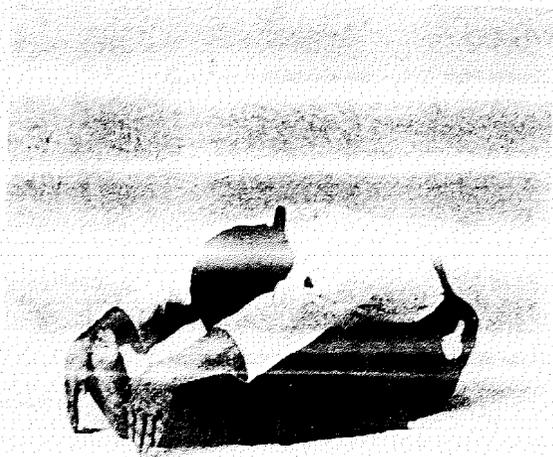


Figure 59

Expérience 4

En tenant le pied gauche avec la main gauche, déplacez votre jambe. Ensuite, pliez la partie supérieure de votre corps de façon que votre tête touche le genou gauche. Faites la même chose avec la jambe droite.



Figure 60

Exercice 5

Pliez la partie supérieure de votre corps en avant de façon que votre tête touche le sol. Avec une pratique fréquente, vous serez capable de toucher le sol avec votre menton. Cet exercice étire l'intérieur des deux jambes.



La chose la plus importante à observer, c'est comment presser ces points. Vous ne devez jamais masser avec les doigts. Si vous froissez la partie affectée, cela détruit les tissus. Pour faire le *Kiatsou*, concentrez votre Ki dans l'extrémité des doigts, placez-les sur la partie affectée et pressez doucement. Quand le relâchement de la peau et des muscles est terminé, ne pressez plus. Gardez juste les doigts sur cet endroit et continuez d'envoyer du Ki. Si vous pensez intensément que le Ki s'étend, le Ki entre effectivement dans le corps. Pressez pendant 15 ou 20 secondes à chaque endroit le long des deux lignes, et le corps deviendra plus léger et plus vigoureux.

Si vous appliquez le *kiatsou* à l'abdomen, le fonctionnement des intestins est accru, et le pouvoir vital augmenté. Un homme qui a des intestins faibles ne peut pas avoir une vie sexuelle vigoureuse. Si la ligne G est bien pressée, le passage de l'urine est amélioré. Un homme dont l'émission d'urine est insuffisante est affligé d'une faible réalisation sexuelle. Vous pouvez recourir à d'autres gens pour appliquer le *kiatsou* ou vous pouvez le faire vous-même. En appliquant à vous-même le *kiatsou* quotidiennement, vous serez énergique et prêt pour le travail. Les *caliethanas* « *Unguentum notento Undo* », Exercices du Ki, aideront aussi.

Dans cette position, A doit rester stable si B lui pousse l'épaule. La plupart des gens laissent leur esprit derrière eux quand ils reviennent à la position originelle — seul leur corps revient. Avec l'esprit et le corps séparés, vous devenez faible. L'esprit meut le corps. Quand vous roulez en arrière, mouvez votre esprit en arrière et le corps suivra. Avec l'esprit et le corps ainsi unifiés, vous serez innébranlable. Rouler de cette façon a pour effet d'appliquer le *kiatsou* aux lignes le long du dos. Les nattes n'étendent pas le Ki, bien sûr, mais avec votre esprit et votre corps unifiés, la pression des nattes focalisera votre Ki sur votre dos.

Au début, vous n'êtes peut-être pas à même capable de toucher vos orteils, parce que la partie postérieure de vos jambes est trop raide. Mais avec une pratique quotidienne, vous deviendrez assez souple pour atteindre le sol. Les jambes sont les fondations du corps. Si vos jambes et le bas de l'abdomen sont faibles, votre fonctionnement sexuel diminuera aussi. Les occasions journalières d'étirer l'arrière des jambes sont rares, aussi cet exercice est important.

Figure 57

Exercice 2

Ensuite, à « un », vous roulez en-arrière, et à « deux », vous vous levez. Quand vous êtes debout, si vous étendez le Ki vers l'avant et conservez l'unification de l'esprit et du corps, vous demeurez stable si l'on vous pousse. Quand vous roulez en arrière, la ligne qui part de la base de la colonne vertébrale et va le long des deux côtés du bassin est pressée par le tapis et votre Ki stimulé dans cette région.



Ceux qui ont des maux chroniques aux intestins doivent faire cet exercice chaque jour. Ces problèmes proviennent d'un affaiblissement des nerfs qui contrôlent les intestins. Rouler en arrière et les cinq exercices d'étirement prennent seulement quatre ou cinq minutes. Même la personne la plus affairée doit être capable de les faire quotidiennement.

pourquoi le sexe est supprimé dans le Bouddhisme, le Confucianisme, et dans d'autres grandes religions.

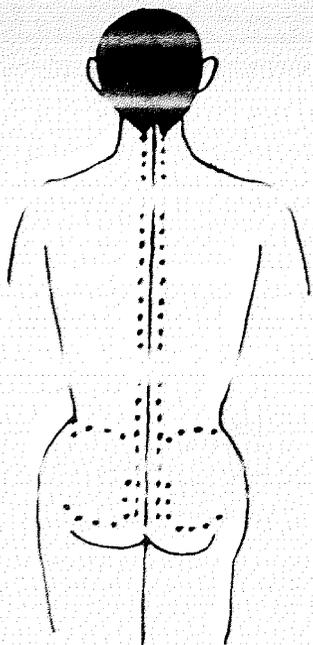
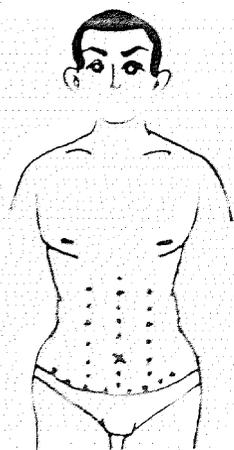
Beaucoup de grands hommes ont eu la réputation d'aimer le sexe. Il est naturel qu'une forte énergie sexuelle accompagne la vigueur permettant d'accomplir de grandes choses. Une personne avec une faible énergie sexuelle a rarement l'impulsion nécessaire pour travailler dur ou vivre une vie exemplaire. Les jeunes gens doivent avoir de l'inclination pour le sexe, le travail, et une vie vigoureuse. Ils tendront naturellement à se ranger avec l'âge.

Renforcer la vie sexuelle n'implique pas du tout la seule considération du sexe. Relever l'énergie de tout corps conduit à un meilleur fonctionnement sexuel. Renforcer les organes sexuels est seulement temporaire et finalement ne sert à rien.

Le cerveau contrôle le corps entier par les ordres qui passent par le cordon médulaire. Ces ordres sont transmis par les nerfs. Si le cerveau et les nerfs sont affaiblis, le désir et le fonctionnement sexuels diminuent. C'est une perte de temps de se concentrer seulement sur les organes sexuels, sans renforcer les nerfs qui les contrôlent.

Figure 55

La ligne dans la figure indique la colonne vertébrale. Il y a des zones fermes, représentées par les lignes pointillées, à un pouce de la colonne vertébrale. Elles convergent sur la colonne vertébrale aux hanches. Pressez ces muscles. Pressez aussi le long de l'os iliaque verticalement. Pressez le long de la ligne pointillée de la colonne vertébrale à la base des cuisses. Pressez le long de la colonne vertébrale jusqu'au-dessous du nombril.



La Ki Society enseigne une méthode d'hygiène appelée « Kiatsou » (Voir page 43). Elle implique d'étendre le Ki à partir de l'extrémité de vos doigts au reste de votre corps. C'est semblable à amorcer une pompe. Quand une partie du corps est désordonnée, le flux du pouvoir vital y décroît ou s'arrête et il ne peut-être retrouvé par lui-même. Le *Kiatsou* doit être appliqué —le Ki envoyé— à la partie affectée. Cet « amorçage » du Ki stimulera le pouvoir vital, améliorera le fonctionnement des nerfs et chassera le mal. Je vais maintenant expliquer comment accomplir le *Kiatsou* et où il doit être appliqué.



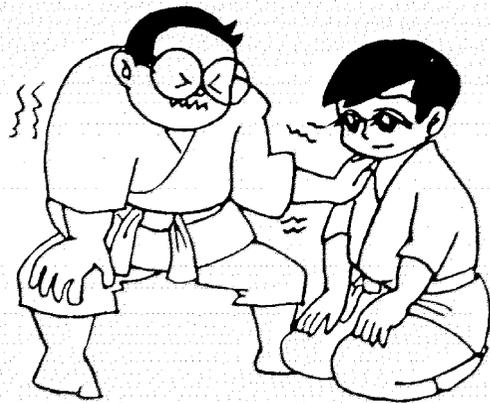
Exercice 1

A s'assoit avec une jambe pliée, le pied de l'autre jambe un peu en avant avec le genou levé. A « un », il roule en arrière en gardant la même relation entre les jambes et les jambes. A « deux », il roule en avant et revient à la position initiale.



## Expérience 6

A se concentre sur un point dans le bas de l'abdomen et se détend. Le poids de chaque partie de son corps est alors en-dessous, de façon qu'il est stable comme un rocher. Si B pousse son épaule, elle sera imbougeable. Le poids de la main est au-dessous, aussi est-elle insoulevable. Le poids de ses genoux est en-dessous, aussi sont-ils également insoulevables.



### 3. Comment rendre votre enfant positif.

Les enfants sont en croissance, aussi sont-ils naturellement positifs. Il est normal pour un enfant d'être actif, espiègle, bruyant et indiscipliné. Si un enfant a été aussi calme et sérieux qu'un vieil homme, il devient triste et terne. Mais les parents n'aiment pas les enfants indisciplinés et leur comportement est énergiquement contrôlé. C'est la raison pour laquelle un bon nombre d'enfants ont un point de vue négatif. L'enfant est opprimé et après qu'il entre au collège, ses parents se relâchent et lui accordent un peu de liberté. La jeune personne, soudain libérée de l'environnement restrictif qui prévalait chez elle est prête à ruer dans les brancards.

Quand une jeune personne fait quelque chose de mal, vous devez la réprimander et l'empêcher de prendre des mauvaises habitudes. Mais il y a la réprimande positive et la réprimande négative. Si vous dites : « Idiot, tu as recommencé » ou « Mais tu es fou. Combien de fois dois-je te répéter... ? », l'idée qu'il est fou est formée dans le subconscient de l'enfant. Si on le lui répète chaque jour, il pourra devenir réellement fou. Dire « Comment ai-je pu donner le jour à un idiot comme toi » est encore pire. C'est une faute terrible. Ça le rend rebelle. Il rejette l'avenir en disant : « Bien, je n'ai jamais demandé à naître. C'est votre faute, pas la mienne. »

Si une réprimande est nécessaire, faites-la de manière positive. Dites : « Tu es un bon garçon, sauf quand tu penses comme cela » ou « Je sais que tu ne veux pas recommencer parce que tu es un bon garçon ». L'image de lui-même comme d'un bon garçon est alors cimentée dans le subconscient. Ne dites jamais : « C'est peut-être trop dur pour toi, mais essaie quand même ». L'enfant perdra courage. Si vous dites : « Tu es assez grand, vas-y », il pensera : « Mes parents ont confiance en moi. Je vais faire de mon mieux ».

Les parents doivent découvrir les bons côtés de leurs enfants et les entretenir. Alors, les fautes disparaîtront. C'est l'éducation positive. Les enfants ne posent pas de problèmes dans un foyer positif. Avant de gronder, les parents doivent créer un foyer avec une atmosphère positive. Les enfants acquerront alors un point de vue positif, contribuant à bâtir, quand ils seront mûrs, une nation positive et un monde positif. Souvenez-vous : le positif crée le positif ; le négatif crée le négatif.

## Comment accroître la FORCE SEXUELLE.

Il fut un temps où le sexe était considéré comme un péché et une personne éduquée, décente, se devait de le dédaigner. Mais le sexe est un don de l'univers. La race humaine ne pourrait pas survivre sans lui. Ce ne peut être un péché. Mais en devenant obsédé, vous pouvez vous perdre. C'est

l'école, tu seras assez fort pour sourire si la foudre frappe à côté de toi pendant un examen ».

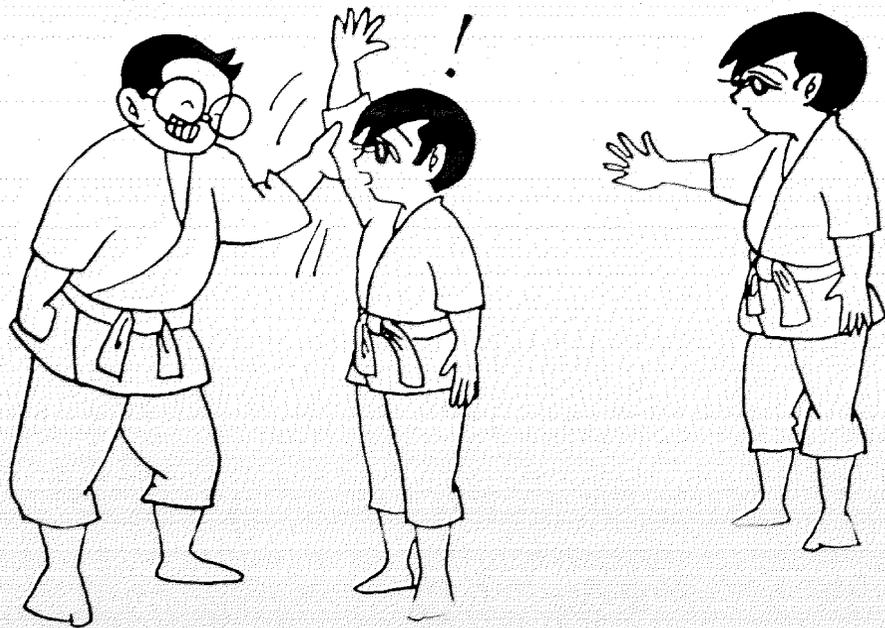
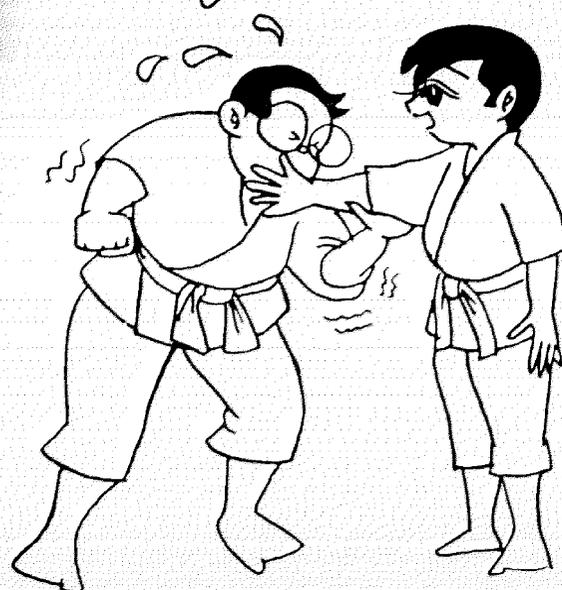


Figure 51  
Expérience 3

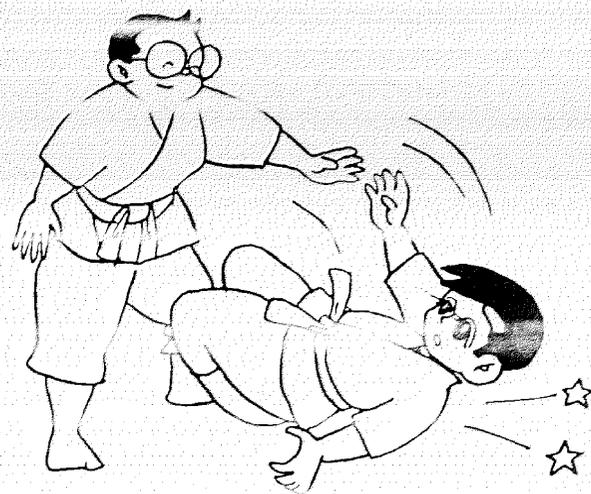
A, un enfant agité, tend un bras vers l'avant. Vous poussez l'avant bras vers le haut. Le bras de A est facilement remonté.

J'ai eu une fois un élève, dans une de mes classes d'aïkido pour enfants, qui venait régulièrement. Il était très turbulent. Un jour son père vint me voir. « Mon fils va au cours d'aïkido immédiatement après l'école, dit-il. « Il est très enthousiaste pour l'aïkido, ce qui est bon. Mais ne pouvez-vous pas le faire étudier un peu plus ? » — Je disais à l'enfant comment s'asseoir correctement en *seiza*. Environ un mois après, le père revint. « Le maître m'a dit que mon fils a changé drastiquement », dit-il. « Il écoute maintenant attentivement le professeur et ses notes de compositions sont bien meilleures ». Bien, il ne s'était pas mis à aimer l'étude. Il unifia simplement son esprit et son corps, garda la bonne position et étendit son Ki vers le maître. Ce que le maître disait était assimilé naturellement par le cerveau de l'enfant.

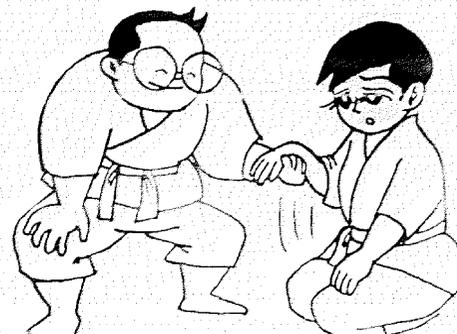


Expérience 4  
Si A pense que le poids de son bras est au-dessous, le bras sera insoulevable, malgré tous les efforts de B pour essayer de le pousser vers le haut. Si A pense que le poids de son bras est au-dessus, il peut être levé facilement. Comme je l'ai toujours dit, l'esprit meut le corps. Si A pense que le poids de son corps est en-dessous et se détend, le poids de son bras sera en dessous. Pensant de cette façon et son bras étant insoulevable, A est calme.

Figure 53



A s'assoit en *seiza*. Si B pousse l'épaule de A vers l'arrière, A tombe facilement en arrière. A s'assoit en *seiza* et place ses deux mains sur ses cuisses. B agrippe une main et la soulève. La main de A est facilement levée. Si B soulève le genou de A, A tombe en arrière.



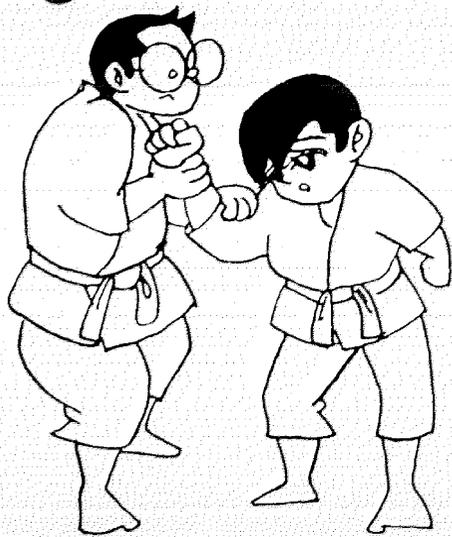


Figure 49

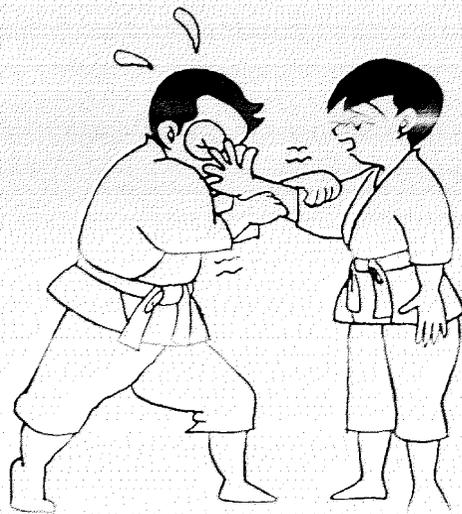
Expérience 1

Supposons que A soit un enfant faible qui n'a pas confiance en lui-même. Il tend un bras et y met autant de force qu'il a. Un garçon plus robuste, plus fort, B, essaie de plier le bras. Il y arrive facilement, étant donné que A pense qu'il est naturel qu'un enfant plus fort plie son bras.

Figure 50

Expérience 2

Enseignez à A comment avoir un bras impliable. Faites-le se détendre et penser que le pouvoir de son esprit afflue dans son bras, jusqu'à l'infini. De cette façon, A étend le Ki, et B ne sera pas capable de plier le bras, quelque acharnement qu'il y mette.



A sera surpris de son propre pouvoir. B, naturellement, sera aussi surpris. Dites-lui : « Vous avez été dominé par l'impression que le seul pouvoir que vous ayez est la force physique. Et comme vous n'êtes pas musclé, vous avez eu peu d'estime pour vous-même. Maintenant vous réalisez que la force physique est seulement la pointe de l'iceberg. Maintenant vous avez découvert votre pouvoir complet — l'iceberg

entier, y compris la partie immense sous l'eau. Vous pouvez appliquer ce pouvoir à tout ce que vous faites. Dans les sports à l'école — partout. Souvenez-vous de votre pouvoir avant d'accomplir quelque chose, puis faites-le avec tout votre être ».

Après cela, chaque fois qu'un enfant dit, « Ce n'est pas bien », ou « je ne peux pas faire cela », arrêtez-le. Dites-lui, « Attends. Répète cela mais cette fois dis je peux ». Cela pénétrera le subconscient de A et en fera un enfant, fort, confiant. Un enfant faible s'entraîne. La force qu'il acquiert est réelle. Il deviendra un homme qui peut empoigner n'importe quelle difficulté.

## 2. Comment rendre un enfant calme.

« Mes enfants sont agités ». Combien de fois ai-je entendu cette plainte ! Qu'est-ce que le calme ? Un principe du corps pose que le calme existe quand le poids d'un objet est en dessous. Un principe de l'esprit dit que le calme existe quand l'esprit est aussi clair qu'un miroir. Calme signifie stabilité, pesanteur, et immutabilité. C'est aussi un état où chaque chose est reflétée comme elle est. Demeurer calme, cependant, est difficile, et c'est quelque chose que l'on doit apprendre à un enfant.

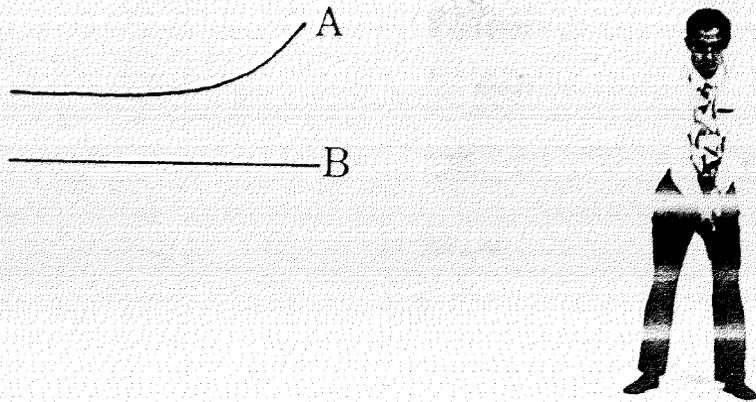
C'est la bonne manière de s'asseoir en *seiza*. Si vous tombez en arrière avec une légère poussée, vous n'êtes pas assis en *seiza*, mais c'est une faible imitation. Vous asseoir avec vos enfants correctement en *seiza* chaque jour pendant cinq ou dix minutes, influencera leur subconscient et la position correcte *seiza* deviendra pour eux naturelle. Alors l'enfant deviendra plus détendu, tranquille et calme.

Si l'enfant n'aime pas le travail scolaire, ne le forcez pas à étudier. D'abord, de tels enfants ne prêtent pas attention au maître. Leurs esprits s'envolent par la fenêtre. De tels

enfants ont besoin d'être encouragés à l'école. Dites-leur : « Si tu veux devenir fort, pratique *seiza*. Si écouter le maître à l'école te fatigue, tu ne dois pas l'écouter. Simplement, tourne ton visage dans sa direction, et demande-toi : « Suis-je stable si on me pousse l'épaule, ou si ma main ou mes jambes sont levées ? » Si tu penses que tu es suffisamment stable, garde cette position pendant toute la classe. Si tu pratiques pendant cinq minutes, tu acquerras une force de cinq minutes. Si tu pratiques pendant une heure, tu obtiendras une force d'une heure. Si tu pratiques chaque jour à

trôler sa main gauche, qui est placée en haut du putter, il est sage de déplacer la main gauche vers la gauche. C'est la même chose dans l'art de l'escrime japonaise. La main gauche est importante. M. Roberts pouvait réussir un putt à trois mètres, mais pas à cinq ou six mètres. « Votre putting est correct à une distance courte » dis-je, « mais pour des distances plus longues, la force doit être plus grande pour atteindre le trou. A cause de la façon dont le corps est bâti, cela fait la main droite se courber vers la gauche. Ajuster de façon que la main se déplace en ligne droite est difficile. C'est la source de votre problème avec des putts longs ». Parlons de la bonne manière de putter.

Figure 48



Quand vous vous concentrez sur un seul point et détendez complètement vos bras, le poids de votre corps se répartit dans les jambes. Les genoux sont inévitables. Pliez légèrement les genoux, et bouger la hanche gauche et droite sur une ligne horizontale. Si vos genoux sont raides, la ligne d'après laquelle les hanches bougent se courbera, comme le montre la figure A. Si vous gardez la même position et essayez de mouvoir votre point sur la gauche et la droite horizontalement, les hanches bougeront comme dans la figure B. Les mains gardent la même relation avec le corps, de façon que les hanches bougent en ligne droite, que les mains et le putter se déplacent en droite

ligne, et que la balle fasse de même. Si les bras sont complètement détendus, ils susciteront le pouvoir d'envoyer la balle droit dans le trou. J'expliquai tout cela à M. Roberts. Puis je maintins ses hanches de l'arrière et l'aidai à les déplacer sur une ligne horizontale. Le premier putt de six mètres fut un échec, mais les trois autres réussirent. Après avoir appris cette méthode, pratiquez. L'amélioration de votre score vous surprendra.

## Comment rendre un enfant fort.

Tous les parents veulent que leur enfant devienne une personne convenable mais peu savent comment le guider dans cette direction. Les vieilles méthodes de discipline stricte et de menaces causent plus de tort que de bien. Les enfants modernes doivent recevoir une éducation moderne.

### 1. Comment donner confiance en soi.

Un enfant timide n'agit pas bien. Pensant de lui-même qu'il est sans valeur ou sans avenir, il poursuit des plaisirs momentanés ou cherche à se singulariser pour qu'on le remarque. Trouvant qu'il est difficile d'agir de façon constructive, il essaie de devenir excentrique de toutes les façons possibles. Il porte des vêtements extravagants, ou fonce dans les rues sur une moto. Il peut même devenir violent. Tout cela est dû au manque de confiance.

Les parents et les enseignants doivent mettre en avant l'exemple du succès dans les sports comme une voie vers la confiance. Ce n'est pas confiance, c'est vanité. Vous devenez vaniteux après avoir battu quelqu'un, puis perdez ce sentiment le lendemain en perdant face à quelqu'un d'autre. La confiance n'est pas gagnée ni perdue aussi facilement. Le vrai sens de la confiance est la foi en soi-même, la prise de conscience de ce que vous êtes né du Ki de l'univers et que vous êtes un avec lui. Vous ne pouvez croire en vous-même si vous êtes séparé de l'univers.



Figure 46

Expérience 7  
Après que A a balancé et que le club est au niveau de son épaule le gauche, B pousse son épaule droite vers la gauche avec une main. Si A trébuche, A a brisé l'unification de son esprit et de son corps pendant le ballant.



Figure 47  
Expérience 8  
Si A se concentre sur son point et balance avec les bras complètement détendus, il sera inébranlable quand B poussera son épaule gauche. En balançant le club, il a tendance à mettre la force dans ses bras. Il perd la concentration sur le point et trébuche s'il est poussé.

Si vous visez et balancez, vous avez tendance à tendre les bras, aussi ils s'allongent ou se contractent. Par conséquent, le rayon du cercle devient instable. En outre, vous avez perdu le point dans le bas de l'abdomen, qui est le centre du cercle. Si, dans cet état, vous envoyez la balle au but, ce n'est que de la chance. En pratiquant pendant 5 ou 10 ans de cette façon, vous ne faites qu'accroître le nombre des coups de chance. Vous n'avez pas amélioré votre technique. D'abord, concentrez-vous sur le point et choisissez le rayon de votre cercle. Mettez-vous en position par rapport à la balle, levez le club, et balancez, le tout sans perdre la concentration sur le point. Ne vous fixez pas sur la balle. Envoyez votre Ki dans la direction où vous voulez frapper et la balle suivra ce chemin. La plupart des joueurs arrêtent leur Ki à la balle, puis essaient de la frapper, de façon qu'ils ne savent jamais quel chemin va suivre la balle. L'important, c'est de pratiquer les huit expériences, de coordonner votre esprit et votre corps, puis de balancer.

« Coordonnez votre esprit et votre corps, puis tirez », dit un vieux proverbe des archers japonais. Dans l'ancien temps, un maître archer ne laissait jamais ses disciples se servir d'une flèche. Au contraire, l'entraînement consistait à tirer la corde de l'arc et à tirer « mentalement » sur la cible. Il était très pointilleux sur la posture avec ses disciples. Il arrivait que tous abandonnent à l'exception d'un seul, lequel se consacrait entièrement à suivre les enseignements du maître. Après trois ans, le maître lui permettait d'utiliser une flèche. Chaque fois qu'il tirait, il touchait la cible. C'est la même chose pour le golf. Coordonnez votre esprit et votre corps, puis balancez le

J'utilise la même théorie quand j'enseigne des joueurs de baseball. Quand ils viennent pour l'instruction, ils apportent une batte, mais pas de balle. Je m'occupe seulement de leur mouvement. Si vous pouvez lancer avec l'esprit et le corps coordonnés, frapper un coup de circuit n'est pas un problème. La seule difficulté est de balancer avec l'esprit et le corps unifiés. M. John Roberts d'Hawaii, âgé de 75 ans, est l'un des premiers maîtres de M. Jack Nicholas. Un jour il m'emmena au Waialae Country Club, le second terrain de golf d'Hawaii pour l'ancienneté. Jusqu'à très récemment, le club était si exclusif qu'il refusait les Nippo-Américains.

M. Roberts me montra d'abord son *putting stroke*, qu'il faisait en mettant son pouce droit sur le pouce gauche, sans bouger les hanches. Etant donné qu'il est difficile de con-

*Figure 42*  
Expérience 3  
Après que A a levé le club, B pousse son bras gauche vers le haut avec une seule main. Si le bras de A monte, le corps et l'esprit de A ne sont pas unifiés.



*Figure 43*  
Expérience 4  
Si A détend complètement ses deux bras, le poids de ses bras devra être en-dessous. Si A pense que le poids de ses bras est en-dessous, B sera incapable de les pousser vers le haut.

*Figure 44*  
Expérience 5  
Après que A a levé le club, B essaie de le tirer vers le bas. S'il y parvient, A n'a pas unifié son esprit et son corps.



*Figure 45*  
Expérience 6  
Si A détend complètement ses bras, le club parcourra le club jusqu'au bout. B ne sera pas capable de le tirer vers le bas. A est maintenant prêt à frapper la balle. Après que A a balancé le club et que celui-ci est dans sa position la plus haute, l'équilibre de A n'est pas rompu.



de l'esprit et du corps seulement quand les principes des deux sont coordonnés. L'unification de l'esprit et du corps est fondamentale. Si les fondations sont mal posées, la technique ne servira à rien.

Il y a plusieurs années, Kinya Fujita me prit avec lui au Kasumigaura Country Club. M. Fujita aidait à la fondation du club, et il avait été aussi membre de la commission de direction pour l'Etat Major Aikikai. Il savait que j'avais enseigné plusieurs professionnels du baseball au Japon, dont M. Oh et M. Nagashima des « Yomiuri Giants », M. Matsubara de Taiyo et M. Doi de l'équipe Taiheiyō. Aussi, il me demanda de donner des instructions à certains joueurs de golf professionnels.

Je ne savais rien du golf. J'accompagnai M. Fujita sur un parcours de 9 trous, écoutant ses explications. Tous les joueurs avaient des coups de départ longs. Cependant, après avoir atteint le green, ils devaient frapper deux fois la balle pour la mettre dans le trou. « Est-ce que c'est contre les règles, demandai-je, de mettre la balle dans le trou d'un seul coup ? », « Non, répondit-il, mais c'est très difficile ». Je plaçai la balle à un spot à partir duquel l'un d'eux avait manqué le trou. Puis je demandai à M. Masao Murokoshi, Président du Cinéma Éducatif, de mettre la balle dans le trou. La distance était de 6 à 7 mètres. « Non, dit-il, c'est impossible ». C'était un amateur, et il était donc timide devant des professionnels. « Faites comme je vous dis », dis-je. Puis je lui expliquai comment frapper. Il mit la balle dans le trou d'un seul coup. Tout le monde applaudit. M. Murokoshi était abasourdi. Il dit que c'était la première fois qu'il réussissait un tir si long dans sa longue carrière de joueur de golf. Puis je fis une conférence sur la façon de frapper avec le club et de jouer sur le green. Je vais maintenant reproduire pour vous cette conférence.

Quand un rayon tourne à partir d'un centre stable, un cercle est formé. Le point dans le bas de l'abdomen est le centre du cercle. Le rayon est la longueur des bras jusqu'à l'extrémité du club. Mesurez votre distance de la balle de façon que la tête du club frappe la balle au point mort. Faites votre mouvement arrière pour mettre le club en position, puis balancez. Pendant tout ce processus concentrez-vous sur un point et la tête du club doit frapper le centre d'inertie de la balle. La longueur du club est prise. La longueur de vos bras quand ils sont détendus est aussi définie. Le rayon de votre cercle est établi.



Figure 40  
Expérience 1

A commence son mouvement arrière de balancement. B pousse son épaule gauche vers la droite. Si A trébuche, A n'a pas unifié son esprit et son corps. A ne peut pas utiliser le pouvoir d'un esprit et d'un corps coordonnés pour des coups longs, s'il n'est déjà équilibré par une légère poussée.



Figure 41  
Expérience 2

A se concentre sur le point et tient son esprit immobile. Puis il détend complètement les deux bras et commence son mouvement arrière. Dans cette condition, il ne bougera pas si B pousse son épaule gauche.



*Figure 38*  
Expérience 1  
A s'assied en *seiza* et se concentre sur un point. B pousse l'épaule de A. A ne bouge pas. C'est l'état d'unification de l'esprit et du corps.



*Figure 39*  
Expérience 2  
A ferme les yeux et maintient

minutes et pousse à nouveau l'épaule de A. A tombe facilement en arrière.



Avec les yeux grand ouverts, la distraction visuelle brise votre concentration. Avec les yeux complètement fermés, cependant, l'anxiété vous vient. Aussi, gardez les yeux mi-clos. Tous les Bouddhas sont représentés avec les yeux mi-clos. Pratiquez cela et vous serez à même de garder un esprit clair et des sens aiguisés tout le temps.

A une course de chevaux ou de bicyclette, examinez la liste des coureurs avec les yeux mi-clos et un esprit tranquille. Cela vous permettra de vous concentrer convenablement. Même avec un esprit calme, cependant, votre concentration peut n'être pas aussi bonne que d'autres fois. Ne vous efforcez pas trop durement. Arrêtez et renouvelez votre esprit. Puis essayez à nouveau. Les joueurs qui se ruinent font généralement l'opposé. Ne laissez pas votre esprit dominé par le jeu. Un esprit froid et un bon jugement sont nécessaires pour jouer avec succès, à n'importe quel jeu —billard, baseball, etc. Ne vous énervez jamais. Sachez toujours quand et où vous retirer. Un esprit froid reste immobile même quand la grande montagne tombe en morceaux.

## Comment diminuer votre handicap au golf.

De plus en plus de gens jouent au golf, mais peu améliorent leur technique. C'est parce qu'habituellement ils balancent le club d'une mauvaise manière. Chacun peut améliorer sa technique et diminuer son handicap s'il sait comment balancer correctement.

Je ne suis pas un joueur de golf professionnel. En fait, je n'ai jamais joué au golf. Cependant, j'ai conseillé plusieurs personnes à diminuer leur handicap en une semaine. Ce que je fais, c'est expliquer l'application du Ki au golf. Je ne fais pas mention des techniques de golf. Aussi, s'il vous plait, comprenez quand je n'utilise pas des termes de golf. L'esprit a ses principes, le corps les siens. La plupart des gens, cependant, pensent seulement aux principes du corps et ne s'occupent que de techniques. C'est pourquoi ils ne s'améliorent pas beaucoup. L'esprit et le corps sont finalement un. On peut réaliser le pouvoir d'unification

foie fonctionne bien, plus d'impuretés sont enlevées du sang et les reins sont moins mis à contribution. Les problèmes de reins sont aussi améliorés de cette façon. Avec un foie et des reins fonctionnant bien, tout le corps est bénéficiaire. C'est pourquoi le proverbe japonais dit : « Le foie et les reins sont ce qu'il y a de plus important ».

Une circulation du sang améliorée éliminera naturellement les troubles de l'hypotension et de l'hypertension. Les gens qui ont des problèmes cardiaques ne doivent pas faire trop durer les expirations et les inspirations. Concentrez-vous sur un point, détendez vous complètement, et inspirez et expirez aussi tranquillement que possible. Toutes les personnes malades respirent difficilement par cycles courts. Quand vous serez capable de respirer normalement —et à de longs intervalles— vous aurez recouvré la santé. Si vous éprouvez des difficultés à vous asseoir en *seiza*, vous pouvez vous asseoir sur une chaise. Mais si vous vous asseyez trop loin au fond de la chaise votre torse tendra à se voûter et il vous sera difficile de vous concentrer sur un point. Aussi, asseyez-vous sur le bord de la chaise, avec le dos droit. Une personne malade qui doit rester au lit peut faire l'exercice de respiration en étant allongée sur le dos. Expirez autant que possible, attendez quelques secondes, et inspirez autant que possible par le nez. Attendez encore quelques secondes et expirez. Tandis que vous respirez, ne pensez à rien d'autre. Envoyez votre Ki dans toutes les parties du corps avec votre souffle, et imaginez que vous expulsez par l'expiration toutes les mauvaises choses de votre corps. Votre force vitale sera revitalisée et vous surprendrez les médecins par votre prompt rétablissement. Vous avez peu de choses à faire. Vous pouvez aussi bien pratiquer la Respiration Ki et l'Unification de l'Esprit et du Corps. Après avoir recouvré la santé et être retourné à la vie normale, vous avez obtenu une grande quantité de bienfaits.

Cette méthode de respiration empêche le sang de s'accumuler dans le cerveau et permet de dormir profondément. Essayez de vous débarrasser de l'attitude négative qui accompagne ordinairement la maladie. Maintenez comme attitude que vous ne tomberez pas malade tant que vous pratiquerez cette méthode de respiration et serez en échange continuel avec le Ki de l'univers.

## Comment augmenter votre chance au jeu.

Les gens disent que la vie est un jeu. Vous ne pouvez devenir important si vous n'agissez pas bien au jeu de la vie. Il y a aussi le sens le plus prosaïque du mot, —le jeu d'argent. Je ne m'occupe pas ici de savoir si c'est bien ou mal mais je pense que du moment que vous jouez, c'est pour gagner.

Une fois, j'ai joué avec les machines à sou, à Las Vegas. Je jouais avec des pièces de 5 cents et j'ai vite perdu 60 dollars. D'habitude, je ne joue pas, et je pensai alors : « Je dois être attentif à gagner ». Je revins le jour suivant pour récupérer mon argent. Cette fois je ne me précipitai pas sur une machine, mais je marchai tranquillement devant les machines, avec l'esprit calme et les yeux mi-clos. Je m'arrêtai devant la première machine qui me frappa l'imagination. Je me mis à parler à la machine. Je commençai à manipuler soigneusement la poignée. Les pièces se mirent à tomber. Je gardai mon esprit inébranlable, que les pièces tombent ou non, et continuai de tirer la manette de la même façon. En peu de temps, je gagnai 70 dollars ; je partis. Comme je m'éloignais, un jeune homme qui m'avait regardé se précipita immédiatement sur la machine. Les pièces cessèrent de tomber. Sa réaction fut la colère et il frappa la machine. Les machines ont des moments favorables et défavorables. Si vous

la condition de la machine vous guider.

Il y a une expression américaine, « visage de poker » : visage impassible, qui signifie ne pas montrer aux autres joueurs si vos cartes sont bonnes ou mauvaises par vos expressions. Tous les bons joueurs ont ce visage. Laisser l'adversaire lire votre esprit et votre souffle est un moyen sûr de perdre au jeu. La façon de gagner, c'est de ne pas bouger votre esprit et de rester calme, quoi que fasse l'autre personne. Comment, alors, garder votre esprit calme ?

Les gens pensent souvent qu'il est plus facile d'unifier l'esprit et le corps avec les yeux fermés. Mais c'est faux. Quand vous essayez de vous concentrer les yeux fermés, en un instant la concentration s'en va et vous devenez faible. C'est la raison pour laquelle les yeux sont mi-clos pendant le *zazen*.

détendez le haut du corps. Vous resterez immobile si votre épaule est poussée ou vos mains ou vos pieds levés.

2. Fermez les yeux, ouvrez un peu la bouche et expirez tranquillement en faisant le son « Ha ». Si votre esprit est calme, votre respiration sera calme et douce. Vous pouvez voir l'état de votre esprit en écoutant le bruit de votre respiration. Maintenez cet état durant toute l'expiration. Enfin, inclinez légèrement votre corps en avant et achevez d'expirer complètement. Cette expiration prendra environ 30 secondes.

Figure 37



3. Restez ainsi pendant quelques secondes, puis commencez à inspirer tranquillement par le nez, en faisant le son « Su ». Inspirez autant que possible et reprenez votre posture assise droite initiale et inspirez un petit peu plus. Cela prend environ 20 secondes.

4. Après l'inspiration, concentrez-vous sur un point et attendez environ 10 secondes. Puis expirez à nouveau.

Répétez ce processus. Au commencement, vous serez capable d'être ainsi en méditation seulement à 10 ou 20 secondes. Vous ne pouvez le faire durer pendant une minute que si vous vous concentrez sur un point et vous vous relaxez. Vous pouvez parvenir à tout par la pratique. Un être humain prend de la nourriture, etc, en la brûlant pour produire de l'énergie, maintient la vie. L'oxygène est nécessaire pour la combustion, aussi l'air est pris. Après avoir brûlé l'aliment, il est nécessaire d'expulser des déchets comme le dioxyde de carbone. C'est pourquoi la respiration est tout.

Cependant, les gens qui vivent dans le monde moderne compliqué deviennent coléreux et déprimés et ont leurs artères contractées.

L'oxygène extrait de l'air par les poumons est distribué dans le corps par les artères. Mais si elles sont contractées, le passage de l'oxygène est empêché. Le retour du dioxyde de carbone aux poumons est aussi restreint. Il en reste de grandes concentrations dans le corps, qui, à cause des résidus, brûle incomplètement. Cette combustion imparfaite produit des maladies. Le pouvoir vital des jeunes gens est habituellement vigoureux. Mais pendant l'âge mûr, les maladies de foie, de rein, et les dérèglements de la tension arrivent. La première chose à faire, c'est de rendre complet le processus de combustion par la Respiration du Ki. Il y a plusieurs méthodes de respiration enseignées de par le monde, mais elles ne s'occupent que de ce que j'appelle « la respiration extérieure ». La respiration extérieure signifie l'inspiration jusqu'aux poumons et l'expiration à partir des poumons. La respiration intérieure signifie envoyer l'oxygène dans toutes les parties du corps par la circulation du sang et ramener le dioxyde de carbone et les déchets aux poumons. La capacité des poumons est de 3 à 4000 cm. Le volume de la respiration est de 7 à 800 cm. La respiration est nécessaire parce que l'ancien reste toujours dans les poumons. S'il s'agit seulement de changer l'air dans les poumons, quatre ou cinq respirations suffisent.

La chose importante est la respiration intérieure. Unifiez votre esprit et votre corps, détendez-vous complètement, ouvrez tous les passages pour le sang, inhalez de l'air frais, envoyez l'oxygène à toutes les parties de votre corps, ramenez le dioxyde de carbone aux poumons et expirez à partir des poumons. En suivant cette méthode de respiration pendant 30 ou 40 minutes, vous pouvez envoyer l'oxygène à toutes les parties de votre corps et l'utiliser complètement.

Le sang met environ 20 secondes à circuler à travers le corps. En une minute, le sang passe trois fois à travers le corps. Notre corps est rempli de Ki frais, la peau, à cause d'un meilleur métabolisme, est sans rides. Vous êtes capable de rester jeune et présentable. La Méthode de Respiration Ki est le meilleur remède pour vivre longtemps et avec énergie.

Le foie est un rassemblement de veines. Un apport accru d'oxygène améliore leur fonctionnement. La plupart des problèmes concernant le foie peuvent être résolus par trois ou quatre semaines d'exercice de respiration sérieux. Quand le

tallé. Je me tins en face de la machine à rayons X et avalai une dose de barium. Le Dr. Ariizumi me dit d'accélérer, puis de ralentir mes pulsations. Je fis comme on me dit et j'entendis les gens dans la pièce à côté, qui regardaient le magnétoscope, exprimer de l'étonnement. Je fus surpris moi-même, quand par la suite je vis le magnétoscope.

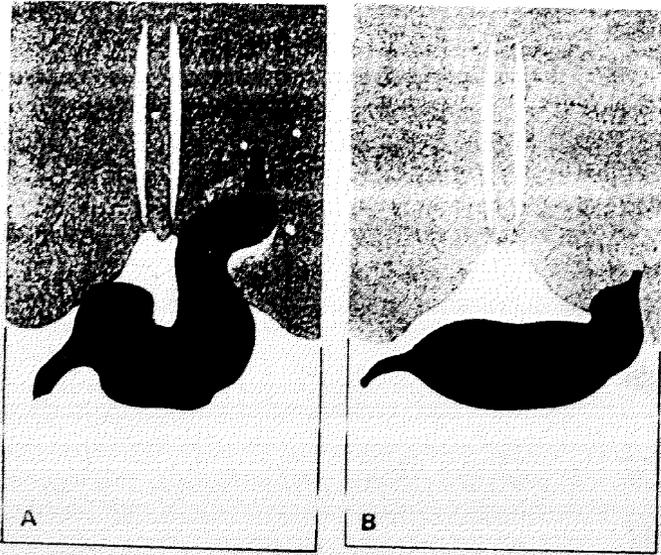


Figure 36

La figure A montre la forme normale de l'estomac. Quand j'augmentai mon rythme cardiaque, mon estomac prit la forme montrée à la figure B et ne bougea pas beaucoup. Quand le pouls est bas, l'estomac est comme à la figure A et travaille normalement. Quand le pouls est bas, l'estomac fonctionne comme dans la figure A, la nourriture est bien digérée et passe de l'estomac aux intestins. Quand l'estomac est comme à la figure B, cependant, la nourriture s'accumule dans l'estomac, l'appétit décroît, et l'acide s'accumule et commence à ronger la paroi de l'estomac.

Quand vous êtes en colère, soucieux, effrayé ou déprimé, l'estomac prend la forme de la figure B. Ces états émotionnels ont un effet similaire sur les intestins. Chacun des médecins était surpris et dit qu'il veillerait à ne pas se mettre en colère. Le pouls est contrôlé par le système nerveux automatique, aussi ordinairement les gens ne peuvent le changer à volonté. Mais je peux faire varier le mien de 20 ou 30 battements par minute quand je veux.

Je fus invité à faire une conférence et une démonstration à une convention mondiale médicale à Honolulu en 1955. Quand j'eus fini, un médecin de Wapahu demanda aux docteurs qui y assistaient s'ils pensaient qu'il était possible pour une personne de changer son pouls simplement avec sa propre volonté. Tous les médecins dirent non. « Alors vérifiez le pouls de M. Tohei », dit le premier docteur. Plusieurs vinrent sur l'estrade pour me tester. Je changeai immédiatement mon pouls, comme les docteurs me le demandaient. Ils durent le croire parce qu'ils le vérifiaient eux-mêmes. Tous furent surpris. Le docteur de Waipahu demanda s'ils pouvaient comprendre la cause de cela. Ils dirent non et me demandèrent d'expliquer. « Le pouls de chacun s'accélère quand on est en colère, effrayé, ou soucieux », dis-je, « si vous pensez que vous êtes en colère, votre pouls accélère. En revanche, si vous pensez que vous êtes calme, comme si vous veniez de vous réveiller le matin, le pouls décroît. Vous pouvez contrôler votre pouls par la façon dont vous pensez ».

Ils comprirent cela, mais aucun d'eux ne put changer son pouls. J'expliquai ensuite : « Bien que vous pensiez que vous êtes en colère, vous n'êtes pas vraiment en colère. Bien que vous pensiez que vous êtes calme, vous n'êtes pas réellement calme. C'est pourquoi vous ne pouvez changer votre pouls. Vous devez apprendre comment contrôler votre esprit ». La pratique qui consiste à accélérer son pouls est mauvaise pour la santé et aucunement nécessaire. Mais ralentir son pouls est très important.

Quand vous contrôlez votre esprit et restez calme tout le temps, tous les organes fonctionnent au mieux. Les maladies de foie, de reins, de cœur, l'hypertension et la glycosurie sont difficiles à guérir. Il y a des gens qui prennent cinq ou six sortes de médicaments pour guérir leurs maux, mais chaque drogue crée un effet secondaire indésirable. Les prendre habituellement pourra causer des problèmes. Si vous devez prendre un médicament, prenez-en le moins possible. C'est le moment opportun d'introduire la respiration du Ki, qui vous permettra de vivre longtemps. Cette méthode de respiration est issue de la respiration traditionnelle japonaise *misogi* appelée « Nagayo No Den ».

1. Asseyez vous en *Seiza* avec l'esprit et le corps coordonnés. Mettez un gros orteil sur l'autre. Séparez vos genoux par une largeur de deux mains. Mettez les mains sur les cuisses. Étendez le bas du dos, concentrez vous sur un point

Après le souper. « Vous êtes médecin, dis-je. Ne savez-vous pas que l'usage habituel de pilules pour dormir est nocif pour le corps ». « Je sais, répondit-il. Mais j'y suis contraint, autrement je ne peux pas dormir. Avant, une pilule était efficace. Maintenant je dois en prendre deux. Je ne me sens pas bien ». « Si je vous disais qu'il y a une méthode pour s'endormir sans prendre de pilules, l'essayeriez-vous ? « Bien sûr ». « Vous ne travaillez pas demain, n'est-ce pas ? Aussi cela ne vous gênera pas de rester éveillé toute la nuit. Essayez ma méthode et ne prenez pas de pilules ». J'expliquai les Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps, et lui enseignai comment faire affluer le sang à ses orteils.

Le lendemain matin, à 7 heures, alors que j'étais en train de prendre le petit déjeuner, le dentiste entra dans la pièce. « Je viens juste de m'éveiller et j'ai réalisé qu'il était 7 heures. J'ai dû m'endormir alors que j'envoyais le sang dans mes orteils. Quand je prenais des pilules, j'avais l'habitude de me réveiller à 4 heures du matin et je ne pouvais plus me rendormir. Ce matin, j'ai dormi jusqu'à 7 heures, —sans pilules. Je me sens très bien ». Depuis lors, il a cessé de prendre des pilules, il dort profondément et il est devenu tout à fait en bonne santé.

Un proverbe dit : « Penser négativement ne vaut pas mieux que ne pas penser du tout ». Quand vous êtes fatigué, la pensée positive vous évite et vous avez tendance à penser négativement. Quand vous vous trouvez dans ce genre de situation, dormez profondément et rafraîchissez votre esprit. Puis repensez le problème. Une idée positive vous viendra. Un homme qui peut dormir profondément obtient le pouvoir dont il a besoin pour vaincre une difficulté.

Si vous voulez être heureux et vivre longtemps, pratiquez la façon de bien dormir.

## Comment vaincre la maladie.

Un être humain est un segment du Ki de l'univers entouré par un corps. Aussi, vous pouvez demeurer vigoureux et sain en étendant le Ki. Quand vous êtes malade, votre extension

du Ki devient faible. La force vitale devient énermée et la maladie empire et se prolonge. « Si vous avez une maladie à votre corps, dit un proverbe japonais, ne la laissez pas affecter votre esprit ». Si vous gardez un esprit fort qui étend le Ki, votre pouvoir vital guérit la maladie rapidement. Si, en revanche, vous vous faites du souci pour un léger mal de tête et un petit mal d'estomac, vous conviez le trouble. Si vous pensez que vous vous enrhumiez, vous développez une fièvre et devez rester au lit pendant trois ou quatre jours. Dites-vous à vous-même : « Je n'aime pas attraper un rhume. C'est précisément ce que je ne vais pas faire ». Alors vous vous porterez très bien, même si vous êtes sur le point de tomber malade.

Chaque année, le troisième jour de janvier, j'emmène environ 300 étudiants à la rivière Kinu pour faire *Misogi*, un rite de purification. Après avoir mis nos maillots de bain, nous poussons un grand « Kiai », un cri de la tradition des arts martiaux. Nous immergeons nos corps jusqu'au cou dans l'eau froide, où nous restons quatre ou cinq minutes. Si vous posez une serviette humide sur la tête, elle sera couverte de glaçons. Mais personne n'attrape de rhume. Les étudiants ont entre neuf et dix-sept ans. Etant entrés dans la rivière, ils n'attrapent jamais de rhume l'année durant. C'est parce qu'ils pensent : « Je n'ai pas attrapé de rhume en nageant dans la rivière au milieu de l'hiver. Pourquoi devrais-je en attraper en m'asseyant tout habillé, dans une pièce chaude ? » Si vous adoptez ce type de pensée, vous n'avez pas même besoin d'entrer dans une rivière en hiver pour rester à l'abri des rhumes.

Vous allez voir le médecin et il dit que ce n'est rien ; l'anxiété vous envahit et vous doutez de son habileté. Vous voyez un autre médecin et vous vous sentez soulagé quand il vous dit que vous avez une pleurésie. C'est un souhait accompli. Un ami vient vous voir à l'hôpital. « Ça doit être dur d'avoir une pleurésie », dit-il. « Un autre de mes amis en a eu une. Il attrapa une péritonite et mourut. Faites bien attention ». Un tel « encouragement » ne fait que rendre le point de vue du patient encore plus négatif. Une fois que vous tombez malade et que vous devez rester au lit, n'affaiblissez pas votre Ki. Pratiquez l'extension du Ki même là. Un homme a un grand pouvoir curatif à sa disposition quand le pouvoir vital est pleinement activé.

Une fois, je passai aux rayons X. Un magnétoscope était

moins accablés par les soucis, aussi cette méthode était efficace. Mais dans les temps modernes, les gens sont plus sensitifs et plus logiques. Ils doutent plus et cette méthode les aide rarement. Que devez-vous faire ? Voici une méthode pour s'endormir à n'importe quel moment.

1. N'essayez pas de dormir. Si vous essayez, la pensée elle-même crée une onde du cerveau. Vous ne pouvez calmer les ondes de votre cerveau quand vous créez de nouveaux dessins. Si vous pensez : « Si je ne m'endors pas bientôt, je serai dans un état atroce demain au travail », vous troublez votre esprit et vous éloignez encore plus le sommeil. Finalement, vous devez dormir. Si vous avez réellement sommeil, vous vous endormirez naturellement. Si vous ne parvenez pas à vous endormir, résolvez-vous après un certain moment à ne pas dormir cette nuit. Cinq jours sans dormir peuvent être fatals — une nuit ne doit pas faire grand mal.

2. Il est pénible de demeurer allongé éveillé dans son lit une nuit entière. C'est une perte de temps. Aussi, utilisez ce temps.

3. Allongez vous sur le dos et étirez vos bras et vos jambes dans une position naturelle. Concentrez-vous sur le point.

4. Imaginez le sang s'écoulant du point dans le bas de votre corps jusqu'à vos orteils. Parce que l'esprit meut le corps, l'afflux du sang aux orteils augmentera réellement. En peu de temps vous ressentirez de la chaleur aux orteils.

5. Quand vous sentirez vos orteils devenir plus chauds, vous vous endormirez. Quand vous reprendrez conscience, ce sera le matin.

Quand vous étudiez trop, vous faites du souci ou êtes malade. Le sang s'accumule dans le cerveau et il y a un afflux de sang dans le cerveau. Cela est cause de ce que votre tête est chaude, et vos mains et vos pieds froids. Dans cette situation, vous ne pouvez vous endormir. Le sommeil vient seulement quand la circulation est forte dans le corps et que la tête est froide. En pratiquant la méthode qui consiste à envoyer le sang aux orteils, vous devenez à même d'accroître la circulation à travers le corps. Le sang accumulé dans le cerveau se disperse et les ondes deviennent plus calmes, permettant un sommeil profond.

Si vous demeurez dans l'état décrit dans la deuxième Expérience, vous sentirez vos orteils devenir plus chauds, et vous pourrez dormir. Au commencement, s'endormir peut prendre de 10 à 30 minutes mais vous devez le faire en prenant la résolution de continuer toute la nuit. Utilisez ce temps

Figure 34  
Expérience 1

A est étendu sur le dos. B prend les chevilles de A et les soulève. Si le corps de A se plie aux hanches et que seules les jambes se lèvent, A ne pense pas réellement que le sang afflue aux orteils.



Figure 35  
Expérience 2

Si A croit réellement que la circulation dans ses orteils s'améliore, le sang afflue à travers le corps jusqu'à ses orteils. Aussi, si B soulève les chevilles de A, le corps de A se soulève comme un bâton, comme le montre la figure.



pour pratiquer l'annihilation de l'esprit et du corps. Si vous pratiquez pendant 10 minutes, vous obtiendrez un pouvoir de 10 minutes ; si vous le faites pendant une heure, vous recevrez un bienfait d'une heure. Si vous pratiquez une nuit entière, vous obtiendrez une énorme quantité de pouvoir. Et votre esprit et votre corps sont unifiés. Votre force vitale est activée et vous pouvez vous réveiller le matin suivant plein d'énergie, même si vous n'avez pas dormi de la nuit. D'abord, s'endormir peut prendre 30 minutes. Mais en pratiquant, cela prendra de moins en moins de temps. Vous serez même peut-être capable de vous endormir dès que vous imaginerez le sang affluant aux orteils.

En 1965, alors que j'enseignai l'aïkido à Los Angeles, j'eus la compagnie du Dr Omori. Un jour je découvris que son fils, qui était dentiste, prenait des pilules pour dormir

cèdent. Une suggestion donnée par le conscient juste avant d'aller dormir demeure dans le subconscient. Quelqu'un qui ordinairement se lève tard, poussé par la motivation d'être prêt de bonne heure pour aller à la pêche, peut s'éveiller à trois heures du matin sans l'aide d'un réveil. La suggestion, donnée avant qu'il ne s'endorme, reste dans son subconscient et le fait s'éveiller à l'heure voulue. En usant de la même stratégie, regardez votre visage dans un miroir avant de vous coucher et dites : « Cela vous est égal de vous présenter devant un groupe de personnes ». C'est une méthode que j'ai apprise du fondateur du Toitsudo, Tenpu Nakamura, quand j'étais jeune. Dite à votre visage, la suggestion devient forte.

Ne dites pas : « Je ne... ». Cela affaiblit la suggestion. Comme s'il s'agissait d'une autre personne, si vous donnez un ordre au visage dans le miroir, le visage vous donne l'ordre. C'est l'auto-suggestion sous forme d'ordre. Après avoir implanté la suggestion, ne faites rien d'autre ; allez immédiatement vous coucher. Toute autre activité additionnelle fera obstacle à la suggestion. Ne faites pas plus d'une suggestion à la fois, car elles perdraient leur effet. Cela prend seulement une minute de faire une suggestion. Aussi occupé que vous puissiez être, vous devez être capable de trouver le temps. Faites cela chaque soir, et il ne vous faudra pas plus de six mois pour rectifier une habitude. Si vous mettez une goutte d'eau dans un verre de thé, le thé semble inchangé. N'arrêtez pas. Si une goutte est ajoutée, le contenu du verre est au moins changé de la valeur d'une goutte. Si vous continuez d'ajouter une goutte d'eau à la suite, il arrivera que le verre sera rempli d'un liquide clair. Ainsi en est-il du subconscient. Que votre suggestion ne soit pas : « vous ne rougissez pas ». Que vous rougissiez le jour suivant, et vous serez déçu et un effet négatif sera créé. Efforcez-vous simplement de changer votre attitude de façon que vous ne vous troubliez pas face aux autres gens.

Vous pouvez éliminer l'habitude de rougir en pratiquant la méthode de l'ordre-suggestion. Tout le monde a des habitudes. Si l'une des vôtres vous rend malheureux, éliminez-la avec la méthode de l'ordre-suggestion. Si vous voulez arrêter de fumer, donnez-vous cet ordre : « Vous n'aimez pas fumer ».

## Comment dormir profondément.

L'homme, essentiellement, consomme du Ki quand il est éveillé, et reçoit sa ration de Ki de l'univers, quand il dort. Les vêtements, la nourriture, le logis, l'eau et l'air sont nécessaires pour survivre, mais ils ne suffisent pas. L'homme ne peut survivre sans Ki.

Quelle que soit la nourriture qu'il puisse avoir, il ne peut survivre sans sommeil. Quand le cerveau devient calme, le Ki de l'univers flue dans le corps. A cause de cet apport de Ki de l'univers, vous vous éveillez plein d'énergie le matin suivant. Si le sommeil est superficiel, le cerveau ne reste pas calme et le dessin irrégulier des ondes du cerveau gêne la réception de Ki. L'apport de Ki frais est insuffisant pour restaurer la vigueur, quel que soit le temps durant lequel la personne dort. Sa tête est pesante et toute la journée elle se sent gênée et languide. Une vie heureuse devient impossible. Vous pouvez vivre positivement en vous éveillant vigoureusement et en commençant la journée par une attitude positive.

Un tiers de votre vie est consacré au sommeil. Beaucoup de gens ne peuvent dormir durant les heures normalement vouées à cette activité. Quand la nuit vient, au lieu d'enviesager un sommeil plaisant après une rude journée de travail, ils deviennent déprimés et prennent des pilules pour dormir. Plutôt que relaxer le cerveau naturellement, ces types de drogue le paralysent. Une fois victime de l'habitude de prendre des pilules, vous ne pouvez recevoir votre ration de Ki frais de l'univers. Votre pouvoir vital s'affaiblit et vous tombez malade.

Quand vous êtes malade, vous ne pouvez dormir profondément. Vous ne pouvez recevoir un nouvel apport de Ki de l'univers. Si la maladie est grave, vous ne pouvez pas dormir. Il y a longtemps, on vous disait : « Si vous ne pouvez pas dormir, allez au lit, fermez vos yeux et comptez lentement de 1 à 10. Une fois que vous avez fini, recommencez. Vous finirez par vous endormir ». C'est vrai. Tout le monde peut compter de 1 à 10 sans forcer le cerveau et quand vous comptez lentement, les vagues du cerveau se calment et vous pouvez vous endormir.

Les gens dans ces temps-là vivaient simplement et étaient

Figure 33

Expérience 4

B tient les bouts des doigts de la main droite de A avec sa main droite et aide A à balancer son bras de façon détendue. Après avoir dit « stop », il lâche doucement les mains de A. Si les doigts de A bougent encore un peu, B sera capable de faire tomber A. Si les doigts de A ne bougent pas, B ne sera pas capable de culbuter A, même s'il utilise ses deux mains. Si A se tient sur une jambe, B ne pourra encore pas le renverser.



Le corps est un reflet de l'esprit. Si l'esprit est complètement calme, le corps est calme aussi. L'esprit ne peut être en un autre état que celui déterminé en observant le corps. Au commandement « stop », si les doigts de A sont complètement calmes, l'esprit est calme aussi. C'est l'état de calme. Quand une personne est calme, l'esprit et le corps sont inébranlables.

Avant de monter sur l'estrade, faites cet exercice vous-même et voyez si vos doigts s'arrêtent doucement en face de vos yeux. Si vos doigts sont calmes, votre esprit est inébranlable. Tirez la force de ce que vous réalisez que vous êtes très bien et allez sur l'estrade avec confiance. Les

1000, point n'est besoin de regarder 1000 visages. Isolez une personne dans la direction où vous regardez et parlez lui. Quand vous bougez vos yeux, parlez à un autre individu. Si quelqu'un semble vous comprendre, il est probable que tout le monde comprend. Si on ne comprend pas, parlez plus clairement et plus simplement. C'est la même chose de parler à une personne ou à 1000, c'est le calme. Avant de passer un examen d'entrée, faites cet exercice sur le chemin de la salle et secouez vos doigts. S'ils sont tranquilles, sentez-vous à l'aise et passez l'examen. Vous resterez calme et serez capable de comprendre les problèmes.

Vous devez cependant pratiquer souvent l'exercice. Si vous faites cela pour la première fois en cas d'urgence, vous ne

pourrez pas arrêter vos doigts doucement. Vous devez pratiquer quotidiennement pour être capable de garder vos doigts totalement tranquilles. Alors, vous serez capable de calmer vos doigts dans une urgence.

Maintenant, expliquons comment calmer vos doigts. S'ils tremblent, secouez-les plus. Faites cet exercice correctement. Levez-vous et secouez vos doigts aussi vite que possible. Secouez-les 10 ou 20 secondes et arrêtez tranquillement. Ensuite, portez vos mains en face de votre visage. Les doigts s'arrêtent complètement. Si vous secouez les doigts rapidement, vous vous détendez naturellement. C'est le second des Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps. Comme je l'ai expliqué, si l'un des Quatre Principes est observé les trois autres seront automatiquement obéis. Si l'on satisfait au second principe, le premier et le troisième sont aussi observés. Vos doigts resteront complètement tranquilles et seront à même de décider de votre calme. Si vous pratiquez cela quotidiennement, vous pouvez rester calme sans les exercices, parce que le calme est l'état humain naturel.

Si vous rougissez facilement, vous devez pratiquer la Méditation du Ki chaque soir. Même si vous pensez que vous êtes calme, le sang attire à votre face de lui-même. Vous rougissez et devenez encore plus troublé. Si votre point est comme un morceau de papier fixé à un endroit avec de la colle, il se décollera facilement. S'il est mis en place avec une foreuse, il sera permanent. Condenser le point par moitié indéfiniment, cela équivaut à utiliser la perceuse électrique la plus puissante. Le sang ne peut monter. Rougir devient une tention tendue, vous serez capable de réagir intelligemment à l'angoisse. Il est important de croire que vous avez le pouvoir de vous développer.

Ensuite, il est nécessaire de changer votre subconscient. Quand votre subconscient est profondément implanté la conviction que vous rougissez devant des étrangers, l'idée émerge chaque fois que vous êtes dans une semblable situation. L'esprit conscient est formé de matériaux issus du subconscient. Vous ne pouvez vous empêcher de rougir avec votre esprit conscient.

Le conscient est en activité quand vous êtes éveillé, et le subconscient demeure caché dans les profondeurs. Cependant, quand vous dormez, le subconscient domine et le conscient régresse. Essayez de prendre avantage du point où ils se suc-

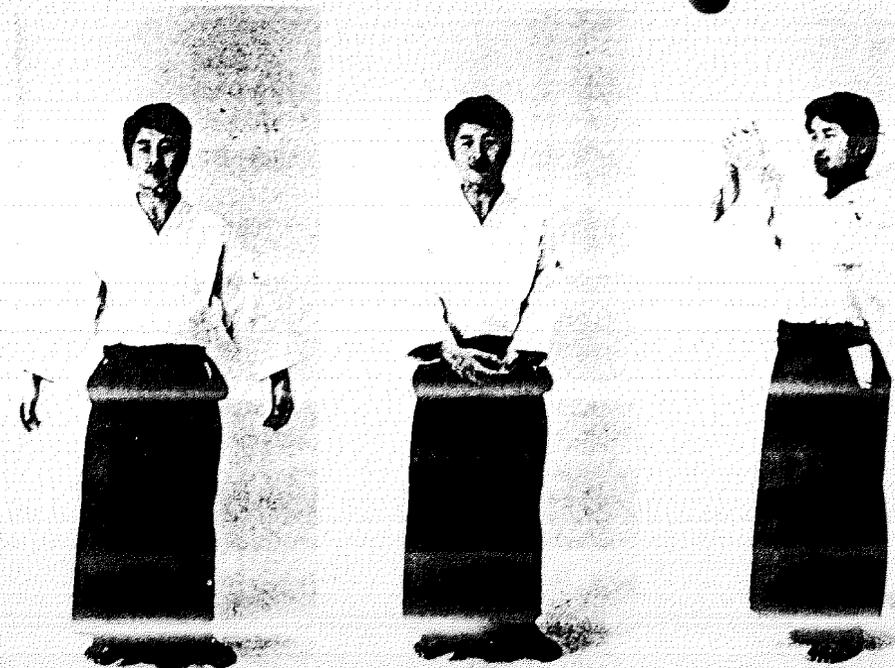


*Figure 31*  
 Expérience 2  
 A est debout avec les bras à ses côtés et pense que poids des bras est en-dessous — c'est-à-dire au bout des doigts. Si B essaie de pousser un des bras de A vers le haut, il échouera. Si A se concentre sur le sommet de sa tête, B lèvera le bras sans problème.

L'esprit meut le corps. Si vous pensez que le poids de votre bras est en-dessous, le poids vient réellement en-dessous, et le bras sera inlevable. Tout le monde sait que le poids d'un objet tombe en-dessous. Votre corps est un objet, aussi vous ne faites rien et vous détendez votre poids est naturellement au-dessous. Quand le poids d'un objet est en dessous, il est dans un état de calme. Les êtres humains sont naturellement calmes, mais ont la mauvaise habitude de mettre leurs poids au-dessus. A cause de cela, on commet généralement l'erreur de penser qu'il est naturel pour un homme d'être troublé, et que quiconque reste calme est plus qu'humain.

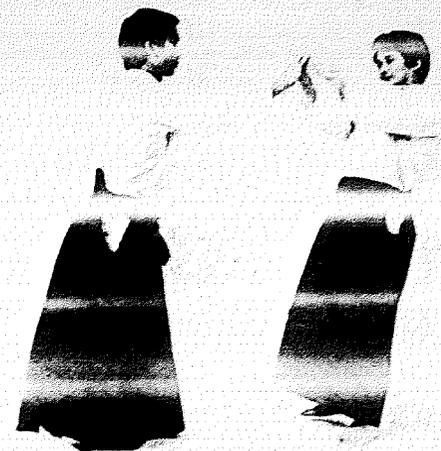
Si vous voulez rester tranquille, vous devez d'abord croire qu'il est naturel d'être calme. Point il est besoin d'en appeler au surnaturel. Vous pouvez seulement décider que vous êtes calme. Une fois que c'est fait, vous pouvez réellement devenir calme. Si votre extension du Ki est faible et que vous ne pouvez pas croire que vous êtes calme, pratiquez la Méditation du Ki pendant 10 ou 20 minutes chaque soir avant d'aller vous coucher. Quand les ondes de votre esprit deviennent de plus en plus calmes, vous faites l'expérience du calme. En pratiquant la méditation du Ki, vous pouvez vous installer naturellement dans le calme. Comme cette tranquillité pénétrera votre subconscient, vous constaterez que vous restez calme, même en cas de danger.

Maintenant, je vais expliquer comment éprouver votre calme avant de faire un discours ou de passer un examen.



*Figure 32*  
 Expérience 3  
 A se tient debout, les pieds légèrement écartés. Ses bras sont sur ses hanches. B se tient devant lui, les mains posées aux poignets. Il détend ses bras et balance ses mains de façon qu'elles se joignent en face de son visage.

A compte jusqu'à cinq. B arrête A quand ses mains sont en face de son visage et les pousse. A trébuche en arrière.



Parce qu'il porte ses mains en haut, le poids de ses bras monte aussi. Cela fait monter le point et la position de A devient faible.

● Au début, le cou de B ne tournera pas beaucoup. Mais il tournera de plus en plus à mesure que A presse. Habituellement, le menton peut toucher l'épaule. A répète le procédé du côté gauche.

Après cela, A presse les deux points sur les épaules de B et fait tourner la tête de B pour localiser les points douloureux. S'il y en a il faut les presser. Bougez les doigts peu à peu à mesure que le cou tourne. S'il n'y a pas de points douloureux, le cou est guéri. Si vous ne pouvez régler le problème en une séance, répétez le traitement le jour suivant. Il n'est pas nécessaire d'attendre un mois ou deux. Traitez la migraine de la même façon.

Pendant un séminaire qui eut lieu à Honolulu, j'expliquai le *Kiatsu* au docteur Howard, le président de la Lewis and Clark University de Portland. Il fut surpris et me demanda de le lui démontrer. Une dame de Californie souffrait de migraines depuis huit ans. Elle avait un peu plus de 30 ans mais paraissait plus âgée parce qu'elle plissait beaucoup son front. Je commençai à lui appliquer *Kiatsu*, tandis que tout le monde regardait. En peu de temps, le cou tendu s'assouplit et commença à bouger librement. Au bout de 20 minutes, je lui demandai comment elle se sentait. « Mon cou est incroyablement détendu, maintenant, je suis capable de bouger ma tête brusquement, sans aucune douleur ». Elle cessa de plisser son visage. Après cela, j'appliquai le *Kiatsu* encore trois fois. Elle était complètement guérie et retourna en Californie très contente. Le Dr. Howard fut surpris par le pouvoir du *Ki* et décida d'organiser un séminaire à Lewis and Clark le printemps suivant.

Le *Kiatsu* peut prendre du temps, parfois il s'écoule et d'autres fois ne s'écoule pas. Mais à mesure que vous pratiquerez, vous pourrez savoir quand le *Ki* s'étend à partir du bout des doigts. Vous serez alors capable de trouver la zone affectée avec vos doigts sans questionner le patient. Il faut croire au pouvoir. Le *Ki* s'étend quand vous croyez qu'il le fait. Croyez en le principe du *Kiatsu* et votre confiance vous donnera du pouvoir.

## Comment rester calme face aux gens.

Un homme devait parler devant un public nombreux. Il écrivit son discours chez lui, le répéta et vint à l'auditorium. Comme il montait sur l'estrade, il eut la sensation que les yeux des gens étaient dardés sur lui comme des flèches. Instantanément, le sang afflua à son visage et il ne put rien voir que des ombres noires. Luttant, il parvint à dire « Je je », mais s'arrêta. Finalement, il dit : « ne sais pas ». L'assistance éclata de rire.

Certains étudiants, quand ils se trouvent dans la salle d'examen, ne peuvent rien écrire sur leurs copies, même après plusieurs années de préparation intense. Certains peuvent écrire les réponses mais oublient leur nom et leur numéro. Ils sont incapables de rester calmes, habituellement quand ils sont en face des autres, incapables de dire quoi que ce soit ou de les regarder en face. Ils rougissent parce que le sang arrive à leur visage. S'ils essaient de rester calmes, cela ne va pas. Alors, comment se calmer ? D'abord, laissez-moi expliquer pourquoi les gens ne peuvent rester calmes.

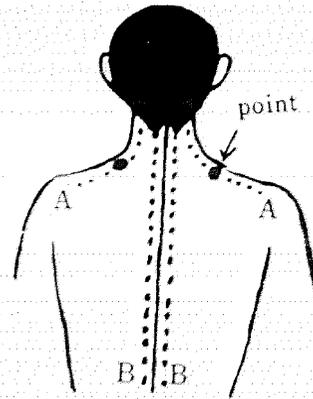


Figure 30

A étend un bras en avant, se détend et pense que le poids de son bras est en-dessous. B essaie de pousser l'avant-bras vers le haut, mais n'y arrive pas. Si A pense que le poids est sur le côté médian du bras, B est capable de le soulever facilement.

Figure 27

La figure montre les principaux muscles le long de la colonne vertébrale et ceux qui sont à l'extérieur. Ces lignes de muscles continuent jusqu'au bout des épaules. Les points dans l'expérience 3 sont aussi sur cette ligne.



Tandis que A tient la tête de B avec sa main gauche, il presse les muscles du côté droit de B avec les doigts de sa main droite. Si A tient la tête de B avec la main droite, il presse le muscle de gauche avec la main gauche. Appuyez approximativement 15 ou 20 secondes à chaque point. Gardez à l'esprit que vous ne devez jamais masser la zone affectée



Figure 28

Pour assouplir les muscles du cou, A applique le Kiatsou aux muscles de B, le long de la ligne A qui va des épaules au cou. Il place sa main sur la tête de B et la penche aussi loin que possible, sans la forcer à se pencher.

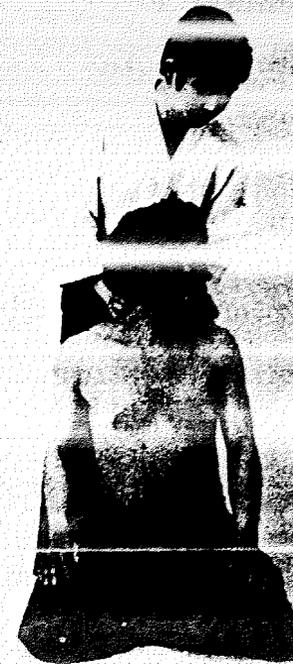
avec les doigts, étant donné que cela endommagerait les tissus et éveillerait une douleur plus grande quelque temps après. Le but est d'envoyer le Ki dans la zone affectée ; aussi, pressez sans bouger les doigts, comme si vous gonfliez un pneu.

Cela prendra 10 à 15 minutes de presser le long des lignes. A doit maintenant plier le cou de B de façon qu'il puisse bouger librement. Sinon, il continuera à ressentir de la douleur par la suite. Cependant, il ne doit pas le forcer, car cela éveillera une douleur trop forte.

D'abord, le cou ne se pliera pas beaucoup. Comme A presse le muscle à gauche du cou avec les doigts de la main gauche, la tête de B ira très loin vers l'épaule. C'est parce que les muscles deviennent souples et détendus. Après quelques applications, le cou tournera complètement. Puis tourner la tête de B à droite et presser les muscles de droite de la même façon.

Figure 29

Ensuite, A met sa main gauche sur le menton de B et tourne le visage de B vers la gauche. Puis A presse les muscles du cou de B le long de la ligne B avec les doigts de sa main droite.



voir de vie réactivé, le patient guérit. Mais comment étendre votre Ki à partir du bout de vos doigts ?

Je vais l'expliquer en détail de façon que même un débutant puisse le faire.

Figure 24

Expérience 1.

A étend un bras devant lui et pense que le Ki s'étend à travers le bras. B essaie de plier le bras mais échoue.



C'est un bras impliable qui a été pris comme exemple pour l'explication du quatrième des Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps, « Étendre le Ki ». Le Ki s'étend quand vous croyez qu'il est étendu.

Figure 25

Expérience 2

A tend son pouce droit, le courbant très légèrement à l'intérieur. B repousse le pouce de A avec sa paume. Si A étend le Ki depuis l'extrémité du pouce, B ne sera pas capable de le repousser. Si A place la force dans le pouce ou dans le bras, B le repoussera facilement.



Le pouce est impliable. Quand l'eau jaillit d'un tuyau, la pression est la plus forte au bec du tuyau. De la même façon si vous vous concentrez sur le bout de vos doigts, le Ki s'étend. Quand A concentre son Ki sur le bout de son pouce et le met contre la paume de la main de B, le Ki s'étend et le pouce ne peut être repoussé. C'est la façon d'étendre le Ki pendant le *Kiatsou*. La même chose peut être faite avec les doigts, dont chacun peut être utilisé pour faire du *Kiatsou*.

Figure 26

Expérience 3.

B s'assoit en *seiza* ou les jambes croisées. A se tient debout derrière B et ses pouces sur les épaules de B, aux points directement en-dessous des oreilles. D'abord, il presse graduellement jusqu'à ce que le mou de la peau disparaisse. Puis, sans plus pousser, il étend le Ki.



Si B sent que le Ki de A pénètre dans son corps à partir des épaules, A fait correctement du *Kiatsou*. Si A presse fortement, B ressentira une douleur désagréable. Tandis que si le Ki pénètre, il ressentira une sorte de douleur agréable. A doit maîtriser le *Kiatsou* en demandant à B comment il se sent. Maintenant, je vais montrer les zones où presser dans le *Kiatsou*.

avec inertie imperturbable et pouvoir infini. Si elle s'arrête —devient O— elle perd tout son pouvoir. C'est le calme de la mort. Les deux sont complètement opposés. Quand une toupie tourne très vite, elle semble calme, mais sautera si vous la touchez. C'est le calme vivant. Mais si vous empêchez la toupie de tourner, elle s'arrête, bloquée dans une position. C'est le calme mort.

Quand vous vous concentrez sur un point, les ondes de votre cerveau se calment infiniment. Tout est clairement reflété par l'esprit dans cet état. Le jugement correct suit naturellement, avec la capacité à répondre rapidement à des circonstances changeantes. Un étudiant qui doit passer un examen d'entrée doit maîtriser son esprit qui tend à donner dans tous les sens, quand il s'approche de la salle d'examen, aussi bien que ses sujets académiques. En comprenant les problèmes des épreuves et en jugeant correctement, il réussira. Faire la Méditation du Ki pendant 10 ou 15 minutes après l'étude amorcera ses efforts et l'aidera à être une personne authentiquement intelligente.

### 3. Mémoire.

Quand un appareil photo est correctement mis au point, il prend une bonne photo. Ainsi du cerveau. Les yeux travaillent comme les lentilles d'un appareil photo. Si vous étudiez la Méditation du Ki et gardez votre esprit calme, le Ki s'étendra naturellement. Le Ki des yeux se concentre sur le livre et son contenu se réfléchit dans le cerveau. Si vous lisez

des yeux et la connaissance sortira de votre esprit dans la salle d'examen, même si vous avez pensé vous souvenir du sujet. Prenez l'habitude d'étudier de brefs moments avec l'esprit et le corps unifiés, au lieu d'étudier sans entrain pendant longtemps. Si vous voulez vous rappeler quelque chose, écrivez-le. Quand vous écrivez quelque chose, elle demeure vivante dans votre mémoire.

Il y a plusieurs moments de vérité dans la vie de chacun. Se mouvoir vers la droite et la gauche devient plus séduisant. On commence par aller à gauche, et la droite soudain semble préférable. Une fois que l'esprit est enlisé, il ne peut atteindre à une conclusion. Dans un tel moment critique, faites une profonde Méditation du Ki durant une heure ou deux. Vous serez à même de résoudre votre dilemme. Une fois que vous

avez décidé, empoignez votre décision et mettez vos projets à exécution sans hésiter.

## Comment guérir le « coup du lapin ».

Même en conduisant prudemment, il est difficile d'éviter d'être heurté par un autre véhicule qui vient derrière. Le résultat est souvent « le coup du lapin ». Un écrivain américain du nom d'Abachian qui venait faire du judo au kodokan subit le « coup du lapin » en conduisant sur une route dégagée, en compagnie de sa femme, en revenant de Los Angeles, où il était allé pour se marier. Quand il était au Japon, j'avais guéri son genou après qu'il se fut blessé pendant une séance de judo. Aussi, quand il vint à Los Angeles, il chercha à me voir.

Je lui appliquai le *Kiatsou* trois fois, une fois par séance. Il fut guéri tout autant que surpris. Il me dit : « Pendant neuf mois, nous n'avons pas été capables de travailler. Dès que je mettais à écrire, mon cou devenait aussi raide qu'un bâton. Je demandai au docteur quand je pourrais guérir, et tout ce qu'il me dit, c'est que j'avais de la chance d'être vivant ».

Le « coup du lapin » peut ternir la vie la plus brillante, faire perdre à la personne lésée l'espérance de guérir un jour. Les migraines créent le même genre de misère. La douleur peut être temporairement supprimée par des médicaments. Puis elle revient à la charge, et le supplice reprend.

Le « coup du lapin » et la migraine peuvent être guéris par le *Kiatsou*.

*Shiatsou* (soin par la pression des doigts) mais est fondamentalement différent. Le *Shiatsou* implique de presser la partie du corps affectée. Le but du *Kiatsou* est d'envoyer le Ki dans la zone blessée et d'activer la force de vie. Le « coup du lapin » affaiblit la force vitale dans le cou, et la personne blessée ne peut la renouveler par elle-même. Dans un tel cas, mettez votre Ki au bout de vos doigts dans la zone affectée et attirez le pouvoir vital. Les muscles tendus se relâchent, le cou raide devient flexible et bouge librement. Avec le pou-

# Comment développer l'intelligence.

Des gens sont souvent qualifiés de « brillants ». Les jeunes gens qui ont des notes élevées aux examens s'attirent ce genre de compliment. L'homme qui excelle dans les sciences, les mathématiques, ou les langues, est dit brillant. Personne ne pense à utiliser ce mot pour décrire un homme d'affaire exceptionnel. L'homme qui démontre les œuvres de l'esprit pour repousser l'attaque simultanée de plusieurs assaillants est aussi en dehors de la course. Cela n'est pas considéré comme brillant, mais seulement dû à la force. Jetons un coup d'œil sur les fondements de l'intelligence.

## 1. Compréhension

Comprendre n'importe quel livre. Saisir 10 après avoir entendu 1. Comprendre tout ce que quelqu'un veut dire dès qu'il commence à parler. Ces qualités dénotent l'intelligence. Je ne parle pas ici d'académiciens avec des intellects entraînés professionnellement. La plupart d'entre eux ne peuvent comprendre d'autres sujets que le leur. Je fais ici allusion à une intelligence globale applicable à la vie quotidienne.

Lire est la pierre angulaire de l'intellect. Occupez votre temps libre à lire des livres très différents. Les magazines et les « lectures légères » similaires peuvent être reposants, mais ils ne concourent guère à développer votre intelligence. Ne commettez pas l'erreur de ne lire que des livres de la même sorte. Cela amoindrirait votre souplesse. Lisez des romans, de la non-fiction et des biographies. Lisez un livre la première fois rapidement pour la compréhension fondamentale. Si vous l'obtenez, relisez le. Cela facilitera la capacité de votre cerveau à s'adapter à une variété de circonstances et à mettre en œuvre une grande série d'informations. Votre intellect en bénéficiera.

## 2. Jugement

Une bonne capacité intellectuelle ne sert à rien sans bon jugement. Rien ne peut se substituer à la capacité de déga-ger le vrai du faux. Quand la surface de l'eau est troublée, elle ne reflète pas exactement l'image de la lune. Ou, plutôt, la lune devient déformée. Quand l'esprit est agité, tout ce qui s'y reflète devient déformé. Une fois que votre esprit devient calme, vous êtes capable de juger chaque chose correctement même du premier coup.

Il y eut une fois un incendie à la vieille maison près de ma demeure familiale. Le propriétaire était en train d'écrire dans le living, quand de la fumée noire commença à filtrer à travers le plafond. Instinctivement, il porta dehors le bureau déglingué sur lequel il écrivait. Quand il voulut rentrer dans la maison, il fut bloqué par les flammes, et tous ses biens de valeur furent perdus. Il aurait pu en sauver un, à la place de son bureau sans valeur. Surpris par le feu, cependant, son esprit se troubla et il perdit momentanément son pouvoir de jugement.

Qu'on me permette d'introduire la Méditation du Ki comme un moyen de développer un bon jugement. L'univers est comme une sphère illimitée au rayon illimité. Il est infini à droite, à gauche, en haut et en bas. Si vous faites un pas à droite, l'univers ne devient pas plus petit d'un pas dans cette direction. Il est toujours infini. Vous êtes le centre de l'univers. Condensée, la sphère illimitée devient vous. Encore plus condensée, elle devient le point dans le bas de l'abdomen, énoncé comme le 1er des Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps.

Le point n'a pas de limite inférieure, mais peut être condensé indéfiniment. Si quelque chose existe, sa moitié devra toujours exister. S'il est condensé de moitié en moitié, il ne devient pas zéro. Condensez le point dans le bas de l'abdomen indéfiniment. Faites cela dans votre esprit, les yeux fermés, assis sur une chaise, 10 ou 15 minutes chaque soir avant d'aller vous coucher. Même quand le point devient imperceptible, continuez à condenser indéfiniment. Ne vous arrêtez pas parce que vous ne pouvez plus le sentir. Si vous le perdez, ne recommencez pas tout. Retournez simplement où vous l'avez perdu et continuez à le condenser.

Si vous calmez une onde par moitié indéfiniment, elle continue d'exister. Elle ne devient pas zéro, mais simplement progressivement de plus en plus calme. C'est le calme vivant,

peux pas », je l'arrête et lui fais dire : « je peux ». De petites choses comme celle-ci pénètrent le subconscient d'un enfant. Murmurer est négatif. Cela obscurcit la vie de ceux qui le font et de ceux qui sont autour d'eux — c'est le commencement de la voie pour obscurcir le monde. Personne ne réussit tant qu'il murmure.

Si vous avez quelque chose à dire, parlez haut. Proclamez. Vous ne pouvez proclamer que si vous développez le Ki. Proclamer et bluffer sont deux choses complètement différentes. La première, c'est promettre le maximum que vous pouvez accomplir. La seconde signifie une fausse attitude dès le début. Quand vous parlez haut, vous êtes obligé de mettre vos moyens dans ce que vous dites. Quand l'esprit s'efforce, il gagne du pouvoir. C'est utiliser l'esprit positivement. L'esprit a ce pouvoir réel. Si vous croyez en lui et l'utilisez positivement, le pouvoir de l'esprit grandit. Maintenant, faisons une expérience au sujet du pouvoir de l'esprit.

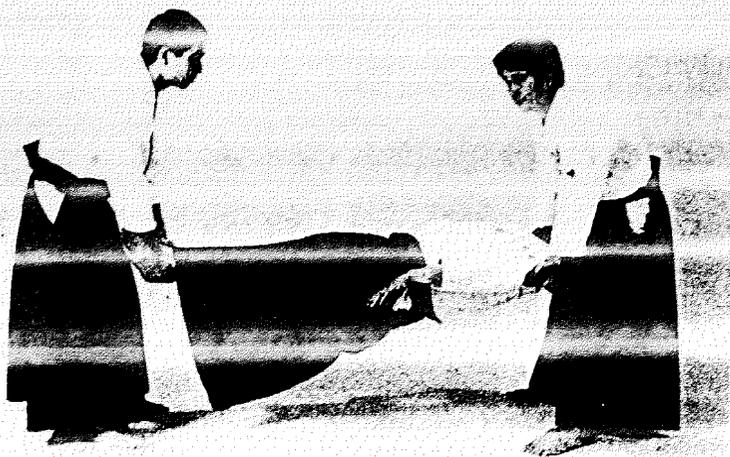


Figure 22  
Expérience 4

A est allongé sur le dos de la même façon, sauf qu'il place à présent ses mains sur ses cuisses et imagine qu'une barre de fer parcourt son corps. Ou encore, il peut penser que son corps est chargé de Ki. A s'élève aussi droit qu'un tronc d'arbre.

Il n'a pas besoin d'être hypnotisé. Si les autres secouent le corps de A, cela ne le dérangera pas parce que sa concentration n'est pas aussi fragile que dans le cas de l'hypnose.



Figure 23  
Expérience 5  
Le corps de A forme un pont entre deux chaises. Deux ou trois hommes peuvent s'asseoir dessus, sans même pratiquer pour leur poids.

Dans ce qui est appelé les « spectacles surprise », au Japon, un bloc est souvent placé sur le corps et brisé avec un marteau de forgeron. C'est la même chose. Le pouvoir du marteau ne pénètre pas le corps. Même un enfant peut faire cela s'il imagine une barre de fer parcourant son corps.

L'esprit possède un pouvoir réel. Un homme réalise toute l'ampleur de sa force dans la mesure où il utilise son esprit. Faites cette expérience avec un enfant à la faible volonté. Il sera surpris de sa capacité à supporter le poids d'adultes. Dites lui : « Tu as obtenu là une étonnante quantité de pouvoir. Pourquoi l'as-tu caché ? Tu devrais utiliser ce pouvoir dans tout ce que tu fais ». Il y a des chances qu'il se réveille et devienne un homme de force. Je peux le faire, si j'essaie ». Dès que l'esprit devient fort, le corps s'achemine vers la vigueur et la santé.



**Figure 20**  
Expérience 2  
Puis A marche en mettant sa pensée en avant. B étend son bras devant A comme précédemment. Cette fois, B non seulement ne peut renverser A, mais il est aussi entraîné par A qui continue à marcher.

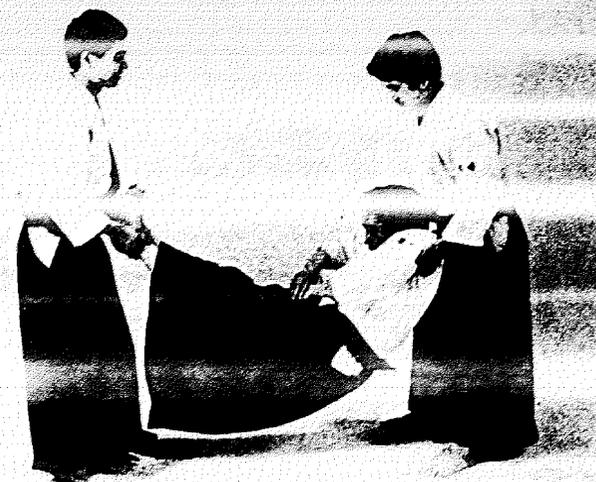
Si vous marchez quand vous ne voulez pas, vous laissez votre esprit en arrière. Une légère poussée suffira à vous renverser. Le professeur bourdonnant et le jeune homme amoureux courent aveuglément parce que leur esprit est ailleurs. Les accidents de la circulation sont dus à cela. Faites en sorte que les élèves de l'école primaire disent : « Je m'en vais » à haute voix quand ils quittent la maison le matin. Ça les rend conscients d'aller à l'école, prêts à diriger leur esprit en avant dans une bien meilleure position pour faire face à un danger éventuel. Les enfants de nos jours ne disent rien quand ils quittent la maison. Souvent les parents ne savent même s'ils sont ou non à la maison. Ils devraient penser soigneusement au danger de laisser des enfants dont l'esprit est vagabond, aller dehors parmi une circulation dense.

Il y a une vieille chanson japonaise qui dit : « Allant voir une amoureuxse, 1000 lieues semblent n'être qu'une ; quand vous n'avez pu la voir, et devez rentrer chez vous, une lieue semble 1000 ». Quand votre esprit marche avec vous vers le but, 1000 lieues ne sont rien. Mais, désappointé, avec votre esprit en arrière, une lieue est l'enfer. Si vous voulez maîtriser quelque chose, habituez-vous à clarifier votre esprit, à l'unifier et à le diriger vers l'objet de votre entreprise. D'aimer une activité rend aisée sa maîtrise, puisque la concentration n'est pas une corvée. Que vous jouiez ou travailliez, la concentration sur ce que vous faites renforce votre esprit.

## 2. Utiliser l'esprit positivement.

Utiliser positivement l'esprit, c'est ce que j'appelle « développer le Ki ». Le côté d'un objet sur lequel la lumière tombe est brillant. Le côté opposé est sombre. Les deux côtés sont réels. Si vous voulez avoir un esprit fort, regardez le côté brillant. Cela signifie utiliser l'esprit positivement. L'opposé, c'est utiliser l'esprit négativement. Le côté brillant correspond « à développer le Ki ». Un bon exemple est le bras impliable utilisé pour illustrer le Quatrième des Quatre Principes pour Unifier l'Esprit et le Corps, « développer le Ki ». Croire fermement que vous développez le Ki donne au bras de la force, de façon que personne ne peut le plier. Penser qu'il peut être plié ou que vous ne pouvez le rendre impliable fait que le bras sera plié.

Je dis toujours aux gens : « Cessez de dire « je ne peux pas ». Quand vous entreprenez quelque chose, dites « je peux ». Puis faites-le. C'est la clé pour mettre ensemble l'esprit et le corps, pour faire ce que vous entreprenez. Si vous ne pouvez pas encore le faire, il y a tout le temps pour dire : « Je ne pouvais pas ». Quand un enfant dit soudainement : « Je ne



**Figure 21**  
Expérience 3  
A s'allonge sur le dos, les pieds joints, les bras de chaque côté. B prend la tête de A et C la jambe de A. Tous deux soulèvent. Le corps de A se plie par le milieu quand il s'élève.

Les pas sont fondamentalement un et toute séparation fondamentale est artificielle. L'éducation moderne, cependant, met l'accent sur le corps et oublie l'esprit.

Chaque école a un beau gymnase, mais il n'y a aucun lieu pour entraîner l'esprit. Les mots « Shin Kan », qui signifient « Edification de l'Esprit », sont joints aux noms des *dojos* affiliés à la *Ki Society* au Japon. Ce sont des endroits où entraîner l'esprit.

Naturellement, la psychologie est un domaine académique établi. Mais la psychologie étudie les œuvres de l'esprit d'un point de vue détaché. Elle n'enseigne pas comment éduquer et contrôler l'esprit.

Un Institut de Développement du *Ki* fut établi à l'Université de Californie, à Fullerton. Jusqu'à présent, il n'y a pas d'institut semblable au Japon. Ce qui arrive probablement, comme pour beaucoup de choses, c'est que cet institut essaiera dans les collèges partout aux Etats-Unis, et l'idée sera importée du Japon.

### 1. Unifiez votre esprit.

Une lumière solaire diffuse peut être concentrée par une lentille pour faire une flamme. Dissipée par une lumière pénétrante, cependant, même la lumière la plus forte devient faible. La concentration est un pouvoir. L'esprit n'est pas différent. Au lieu de connaître et d'agir selon ce fait simple, la plupart des gens affaiblissent le pouvoir de leur esprit, en faisant quotidiennement des choses comme essayer de manger en lisant le journal ou d'étudier en écoutant de la musi-

L'esprit meut le corps. L'esprit goûte aux aliments par l'intermédiaire de la langue. L'esprit marche en actionnant les jambes. Le concept inconsciemment entretenu par les gens ordinaires est que la langue goûte et que les jambes marchent. Aussi pensent-ils que la langue goûtera la nourriture de façon tout à fait adéquate, même si les yeux sont occupés à lire un journal. En conséquence, ils ne sont habituellement pas même conscients de ce qu'ils mangent. Quand vous mangez, vous devez diriger votre esprit sur la nourriture. C'est l'étiquette. C'est aussi la seule façon d'avoir de l'expérience du goût. En même temps, c'est un exercice pour renforcer l'esprit.

Avant de marcher, réunissez votre esprit sur ce que vous

voulez faire. Alors, marchez. Si vous ne savez pas ce que vous devez faire, ne faites rien. Vous pourriez causer un accident de la circulation.



Figure 19  
Expérience 1  
A passe en marchant devant B. D'abord, A marche avec sa pensée derrière lui, comme si quelqu'un le suivait. Au moment où A passe, B lève une main et tend son bras pour bloquer A. A est facilement renversé par B, lequel n'utilise qu'un minimum de force.



xation réelle, celle dont parle le 2ème des Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps, est l'état le plus fort. Il est confortable et sain, plein de pouvoir. Mais la plupart des gens ne savent pas comment se détendre vraiment.



Figure 18

Expérience

Tenez vous debout avec les deux bras pendant naturellement à vos côtés. En vous concentrant sur le point, secouez les mains aussi vite que possible de façon que le corps tout entier, y compris les orteils, se secoue. Arrêtez de secouer vos mains et restez tranquillement dans cette position.

C'est la relaxation. C'est facile. N'importe qui peut le faire où il veut. Si vous placez la force dans le bout de vos doigts, vous ne pouvez les secouer facilement. Pour secouer rapidement les doigts, il faut vous détendre. Réciproquement, si vous voulez vous détendre, vous devez remuer rapidement les doigts. Essayez de secouer rapidement vos mains en ayant votre esprit sur le sommet de la tête, mais ce n'est pas de la relaxation. En secouant de cette façon, les doigts ne bougent pas. C'est seulement en vous concentrant sur le point que les doigts bougent aussi. Vous ne pouvez séparer le 1er du 2ème des Quatre Principes Fondamentaux.

Que cet état de relaxation soit stable, c'est ce qui peut être testé en poussant l'épaule ou en essayant de remonter la main vers l'épaule. Si vous tendez votre bras alors que vous

êtes dans cet état, le bras sera inébranlable. C'est l'état le plus fort. Il y a 7 ans, je remarquai qu'un joueur professionnel de baseball avait l'habitude de secouer ses mains à ses côtés avant de monter sur le cours. Il frappait toujours bien. Il est naturel qu'il le fit, puisqu'il était vraiment détendu. J'étais curieux de savoir qui lui avait appris à faire cela. Mais peu de temps après il cessa de le faire, et je ne le vois plus à la télévision. Je suppose que c'était juste un maniérisme passager et non quelque chose qu'il comprenait réellement. Dommage. S'il avait conservé cette habitude, il serait devenu vraiment un excellent frappeur.

Quand vous vous sentez fatigué pendant que vous étudiez, par un tir dans un parcours de golf, quand vous avez à parler devant une assistance nombreuse, que vous allez participer à une importante réunion professionnelle ou à un examen d'entrée, le corps et l'esprit deviennent tous deux tendus. Dans ces cas, essayez de vous concentrer sur un seul point et de secouer les doigts de façon que les orteils bougent aussi. Vous serez détendu, calme, et capable de vous attaquer à votre tâche avec le meilleur de vous-même.

J'ai parlé de trois façons de vitaliser le corps. Elles sont toutes faciles à accomplir. Ne perdez pas de temps à en douter. D'abord, essayez les. Étendez vos jambes chaque matin, marchez le plus possible, bannissez la tension de votre esprit et de votre corps en secouant vos doigts à l'occasion. Le résultat sera un corps en bonne santé, pas musclé, bien sûr, mais puissant, souple et doué de ressort. Ne forcez pas votre corps. Essayez d'incorporer ces activités dans votre routine quotidienne et développez-vous petit à petit.

## Comment renforcer l'esprit

Les gens de la vieille génération sentent souvent que la jeunesse moderne n'a pas de fermeté d'esprit. Ils se rendent dès qu'ils rencontrent les plus petites difficultés, se retirent devant le plus petit inconvénient. Des parents se font du souci pour l'avenir de leurs enfants et d'autres expriment de la crainte sur le destin du monde en général. Le problème est la faiblesse de l'esprit.

Il y a plusieurs raisons à cela, mais la principale est une erreur fondamentale dans le système éducatif. L'esprit et le

vous pouvez faire cela, votre corps est souple et sain. Mais la plupart des gens ne peuvent même pas toucher leurs orteils, encore moins le sol. Si vous forcez votre corps à se plier, les muscles raides de vos mollets se vengeront. Ne soyez pas désappointé si vous ne pouvez toucher le sol du premier coup. Si vous étirez vos muscles petit à petit quatre ou cinq minutes par jour, votre corps se sentira progressivement plus léger et plus vigoureux. Bientôt, toucher le sol ne sera plus un problème.

Figure 15  
Exercice 3

Ouvrez complètement vos jambes et pliez la partie supérieure de votre corps vers l'avant de façon que votre front touche le sol. Si vous pouvez le faire, essayez de vous plier de façon que votre menton touche le sol. Cela étend les muscles le long de l'intérieur



Figure 16  
Exercice 4

Maintenant pliez vos genoux vers l'intérieur de façon que les plantes de vos pieds se touchent. Si vos genoux se lèvent un peu dans cette position, tirez les tous les deux vers le bas de façon qu'ils touchent le sol. Les muscles antérieurs et postérieurs des deux jambes seront étirés. Ensuite, penchez le haut de votre corps vers le sol. Si vous pouvez le faire, essayez de toucher le sol avec votre menton.

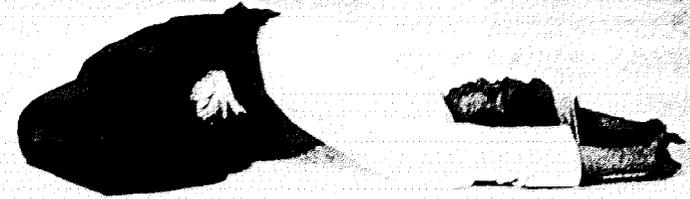
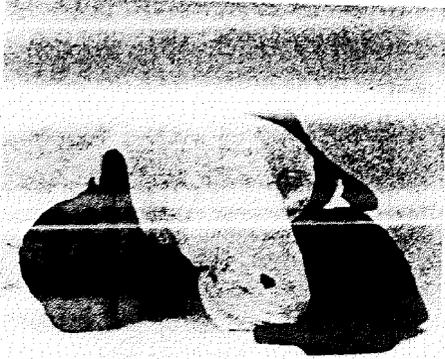


Figure 17  
Exercice 5

Asseyez vous en *seiza* avec les genoux légèrement écartés l'un de l'autre. Placez un gros orteil par-dessus l'autre. En gardant vos jambes comme elles sont, allongez-vous en arrière. Croisez vos mains et placez les au-dessus de votre tête. Tournez les paumes vers l'extérieur et étendez complètement vos bras. Tordez le tronc vers la gauche et vers la droite pour étirez la zone abdominale. Cet exercice étire les muscles du haut des cuisses.

Ces cinq exercices sont des exercices simples et faciles à pratiquer. Ceux qui ne peuvent s'étendre complètement en arrière doivent s'étirer graduellement, avec quelqu'un pour leur soutenir le dos. Cet exercice stimule aussi les intestins. Des gens qui ont les intestins faibles peuvent recouvrer la santé en pratiquant cet exercice chaque jour.

Ces cinq exercices sont des exercices simples et faciles à pratiquer depuis longtemps dans les arts martiaux. Différents muscles sont tendus par chaque exercice, et ils peuvent tous être faits en cinq minutes. Ceux qui sont contraints par leur travail ou leurs études d'être sédentaires, peuvent s'entretenir avec ce programme simple, de cinq minutes par jour.

### 3. Comment se relaxer.

Si la corde d'un arc est toujours tendue, elle sera hors d'usage en cas d'urgence. Un homme ne peut non plus manifester de pouvoir quand c'est nécessaire si ses muscles sont constamment tendus.

Parfois les athlètes flanchent pour cette raison. La rela-

mencer avec des mouvements doux et augmenter graduellement leur vitesse et leur intensité vous rendra capable d'acquiescer souplesse et force. Le point à observer : utiliser de façon égale le côté gauche et le côté droit.

## 2. Tendre les muscles postérieurs.

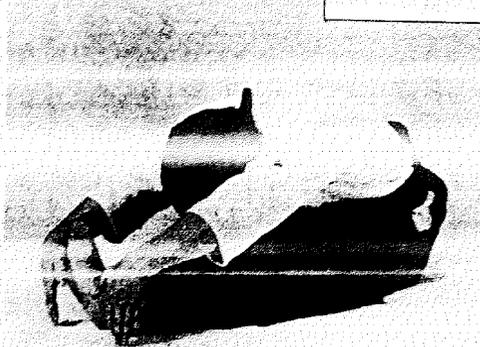
Demandez à un homme quelle est la partie de son corps qui se fatigue le plus rapidement. Etant donné que c'est d'elles qu'il se sert le plus souvent, il répondra les mains. Il a tort. A la différence des mains, qu'il peut reposer tout le temps qu'il veut, ses jambes doivent le supporter même quand il se tient sans rien faire. L'arrière des jambes tend à devenir spécialement fatigué. Le matin qui suit l'ascension

Figure 13



### Exercice 1.

Assis sur le sol, étendre les deux jambes droit devant soi, plier les genoux autant que possible et pousser les talons vers l'extérieur. Ensuite, plier la partie supérieure du corps en avant et étendre les deux bras en avant de façon que les doigts aillent par-dessus les orteils et touchent le sol.



d'une montagne, ce sont ces muscles qui sont les plus douloureux. Ceux qui ne font pas travailler cette partie du corps ont des jambes raides quand ils atteignent l'âge moyen, et pour eux rester debout même 20 minutes est une torture. Une personne âgée avec les jambes fortes est généralement en bonne santé. Les jambes sont les fondations du corps. Si vous voulez avoir une vie longue et saine, vous devez toujours pratiquer l'extention de la partie postérieure de vos jambes.

Figure 14

### Exercice 2

Ouvrez largement vos jambes, courbant encore vos orteils vers l'arrière et poussant les talons vers l'extérieur. Prenez vos orteils gauche avec votre main gauche et poussez encore plus les talons vers l'extérieur. Pliez votre corps vers la gauche et touchez votre genou gauche

étendant bien les muscles le long du côté extérieur des jambes. Après l'extension, tenez vos orteils et dé-

gauche un petit peu plus vers l'extérieur. Répétez le procédé avec la jambe droite.



# 3. Comment devenir fort

## Comment entraîner le corps.

Les jeunes gens, depuis la guerre, sont devenus physiquement très grands. Par exemple, je mesure 5 pieds, 4 pouces(\*), ce qui avant la guerre était moyen. Maintenant, cependant, je suis considéré comme petit. Cela doit être dû à des changements de genre de vie et d'habitudes alimentaires. Quelle qu'en soit la cause, bien que ces jeunes gens soient plus grands que leurs homologues d'avant-guerre, leur force physique est moins grande. Avant la guerre, c'était une chose normale qu'un étudiant d'une grande école coure sur une longue distance une fois par an. Quand ces concours sont organisés de nos jours, plusieurs défont et on signale même parfois une crise cardiaque fatale.

Le Tribunal Militaire qui se réunit à Tokyo après la seconde guerre mondiale passa beaucoup de temps à considérer ce qu'on appelait « les marches de la mort », auxquelles les

raient longtemps, sous un soleil accablant. Ça pu être des « marches de la mort » pour des soldats américains habitués à se déplacer en camion et en jeep, mais c'était la pratique courante pour les soldats japonais, qui disposaient de très peu de véhicules. Si les jeunes gens d'aujourd'hui étaient forcés de parcourir de longues distances sous un soleil ardent, il ne fait aucun doute qu'ils appelleraient aussi cela une « marche de la mort ».

La force dans les jambes et les hanches est spécialement basse. Les genoux des jeunes gens sont blessés après un petit fléchissement et une petite tension, et ils perdent leur équilibre après avoir reçu une petite poussée.

L'utilisation correcte de l'esprit est d'une importance primordiale, mais il ne sert à rien de mettre des mets exquis dans une assiette fendue. Un homme qui a un corps faible réussira bien peu même s'il a un excellent esprit. Il est important d'entraîner le corps de façon qu'il soit sain et fort et puisse endurer de rudes conditions.

Certains poussent cette idée trop loin. Ça été le cas des clubs de culture physique au Japon qui ont entraîné leurs membres de façon trop agressive, et il en est résulté des morts accidentelles dues à la fatigue. Ces cas viennent de ce qu'on essaie de mener le corps des jeunes gens d'aujourd'hui trop durement, trop rapidement.

Le corps humain est adaptable, et l'entraînement physique doit utiliser cette adaptabilité.

### 1. Exercer de façon égale la droite et la gauche.

Le golf a peut-être la réputation d'être bon pour le corps, mais le grand nombre de gens qui viennent se plaindre à moi de déchirures aux épaules ou à l'abdomen obtenues en jouant me conduit à en douter. Etant donné que lorsqu'on balance le club seulement la moitié du corps est utilisée, un seul côté des intestins est influencé. Avant qu'un joueur ne balance un club, il devrait échauffer son corps en amenant lentement le mouvement du ballant pour préparer les muscles, les tendons et les vaisseaux sanguins. Ne pas échauffer son corps conduit à des lésions.

Le premier bénéfice du golf consiste dans la marche que ce sport implique. Quand les voitures de golf sont employées, la plus grande partie des aspects sains du golf sont perdus.

Le jogging, qui a été chaudement recommandé par la profession médicale, est devenu moins populaire à cause de la crainte de dommages cardiaques. Le jogging est, bien sûr, une excellente façon d'exercer tout le corps. Beaucoup de gens, cependant, tendent à en abuser. Le jogging est un bon

en meilleure santé mais celui qui est faible ou malade doit s'en abstenir, et devra choisir la marche. La marche, en fait, est probablement le meilleur moyen de se garder en bonne forme.

Dans l'aïkido enseigné par la Ki Society, les deux côtés du corps sont exercés de façon égale. Les mouvements comprennent : se tenir debout, s'asseoir, tendre les genoux, et se plier en avant et en arrière. Tout le corps est intéressé. Com-

\* 1,65 m

# La relation entre les quatre principes.

Il y a quatre principes pour la coordination de l'esprit et du corps, mais il n'est pas nécessaire de se concentrer sur tous simultanément. Un sceptique pourrait dire : « Je ne peux envoyer indéfiniment mon esprit au loin et me concentrer sur le point dans le bas de l'abdomen en même temps ; je n'ai qu'un esprit ». Il aurait raison, naturellement. Il est impossible d'accomplir simultanément deux actes contradictoires. Personne ne peut être debout en étant couché.

Cependant, aussi différents qu'ils puissent paraître, les quatre principes fondamentaux indiquent la même chose. Si vous satisfaites à l'un, vous satisfaites à tous. Si vous en manquez un, vous les perdez tous. A grossièrement parler, le 1er et le 4ème sont des principes de l'esprit, et le 2ème et 3ème sont les principes du corps. Étant donné que l'esprit et le corps sont un au fond, les quatre principes traitent de la même chose.



Figure 11  
Expérience 9

A est debout avec un bras étendu en face de lui. Il pense que le poids de son bras est en-dessous, observant le troisième princi-

le bras de A mais échoue, parce que le quatrième principe est aussi observé. Si B pousse l'épaule de A, A ne bouge pas. Le premier principe est également observé. Parce que, avec le poids en-dessous, A est aussi détendu, le second principe est observé. Si le troisième est maintenu, les autres trois sont aussi observés.

Figure 12  
Expérience 10

A pense que le poids de son bras étendu est sur le côté supérieur, perdant ainsi le troisième principe. B peut facilement plier le bras de A et faire perdre à celui-ci l'équilibre. Si l'on perd un principe, aucun des trois autres n'est maintenu.



Si vous ne pouvez pas unifier votre esprit et votre corps par une application du premier principe, essayez l'un des trois autres. Si un principe de l'esprit s'avère inopérant, recourez à un principe du corps. Si la voie du corps travaille mal, utilisez un principe de l'esprit. Dans toutes les situations possibles, vous serez à même d'utiliser l'un des quatre principes pour coordonner votre esprit et votre corps.

de tous temps comme la plus difficile des tâches, à savoir l'unification de l'esprit et du corps dans la vie quotidienne.



*Figure 8*  
Expérience 6  
A concentre son esprit sur le côté supérieur de son bras étendu. B peut maintenant lever le bras facilement.

Si vous pensez que le poids de votre corps est en-haut, le corps obéit. Si vous voulez vous calmer, vous apaiser dans une situation tendue, ne vous reposez pas sur les dieux. Dites-vous : « Le poids de tous les objets est en bas. Mon corps n'est pas différent. Si je ne fais rien et me détends, je serai naturellement apaisé. Je suis calme ».

De cette façon, avec confiance, vous pourrez facilement vous calmer. Si vous pratiquez cela de façon consistante, votre subconscient changera graduellement, de façon que la relaxation vienne à vous sans effort de votre part. Le second et le troisième principe sont un et le même.

#### 4. Étendre le Ki

Une personne faible avec un Ki faible n'a pas confiance. Elle hésite à chaque nouvelle entreprise et par conséquent

la première chose que vous devez faire est de renforcer votre Ki. Il y a seulement une seule sorte de Ki. Ce que nous appelons un Ki « fort » est simplement un Ki qui est fortement étendu. Un Ki « faible » est un Ki qui est faiblement étendu.

La notion la plus communément admise est qu'un bras tendu est un bras fort. Pour ce qui est de tests comme celui-ci, le caractère impressionnant de Mr. Monde, avec ses deux bras pliés pour faire valoir leurs muscles saillants, est contestable.

C'est un exemple de développement du Ki. Pour développer le Ki, vous devez croire que vous êtes en train de le faire. En d'autres termes, vous devez utiliser positivement votre esprit. Le son voyage, la lumière voyage. Il n'y a aucune raison pour que votre pouvoir mental ne voyage pas.



*Figure 9*  
Expérience 7  
A étend un bras et le tend pour le rendre impliable. Utilisant ses deux mains, B essaie de plier le bras de A vers son épaule. S'il a à peu près la force de A, B n'aura aucune difficulté.

Comme dans l'expérience précédente, B se jaillit quand vous croyez qu'il en est ainsi. L'idée peut paraître étrange, mais c'est seulement parce que le Ki est invisible.



*Figure 10*  
Expérience 8  
A détend le même bras.

se concentre sur l'idée que le pouvoir de son esprit agit à travers son bras et sort du bout de ses doigts dans l'espace sans limite. B essaie de plier le bras de A mais n'y parvient pas.



*Figure 5*  
Expérience 3  
A, debout, se concentre sur un point et se détend complètement. B saisit le poignet de A avec une main et essaie de le lever vers l'épaule de A. Tant que A concentrera son esprit sur le point, il sera stable ; B ne sera pas capable de lever son poignet.

C'est la relaxation réelle. Fixer un point et se relaxer complètement sont tout à fait équivalents. Ils ne peuvent être séparés.



*Figure 6*  
Expérience 4  
A se détend, mais concentre son esprit sur le sommet de sa tête. Il semble être comme avant. B saisit à nouveau sa main et pousse vers le haut. Cette fois, la main se lève facilement.

Ce n'est pas de la relaxation, mais de la perte de pouvoir. La relaxation est l'état le plus fort ; la perte de pouvoir est le plus faible. Le problème est qu'ils semblent exactement pareils. C'est la raison pour laquelle la vraie nature de la rela-

xation est si largement incomprise. Les grands hommes sont traditionnellement restés calmes et détendus en cas de danger. Ils ont acquis la capacité de se détendre véritablement à travers l'entraînement, et, profitant des leçons données par les épreuves et les erreurs, à travers l'expérience. Pour vous aussi, ce n'est pas trop tard. En vous concentrant sur le point et en maintenant une détente réelle, la grandeur peut-être aussi vôtre.

### *3. Maintenir le poids en-dessous.*

Le poids de tous les objets tombe naturellement en-dessous. Le seul moment où le corps humain est quelque peu différent, c'est quand il est tendu. Quand vous êtes calmes, le poids de votre corps est en-dessous. Les gens oublient ce simple fait, et ne peuvent être calmes. Le calme est l'état naturel de l'homme.



*Figure 7*  
Expérience 5  
A étend un bras devant lui, se détend et pense que le poids du bras est à son côté inférieur. B essaie de pousser le bras de A en haut, mais celui-ci est pour lui lourd comme un rocher.

Parce que l'esprit meut le corps, ses œuvres seront réfléchies par le corps. Si vous pensez que le poids de votre bras est vers le bas, il en devient ainsi, et le bras devient inlevable.

très stable. Je ne pus comprendre pourquoi pendant longtemps. Il est difficile de changer les enseignements des vieux prêtres, mais il est fautif de s'asseoir en plaçant sa force dans le bas de l'abdomen. Je pris soin de corriger cela : « concentrez-vous un point dans le bas de l'abdomen ».

Bien que certains croient qu'il faut placer la force dans le bas de l'abdomen, c'est un endroit où concentrer l'esprit, non où placer la force. Si vous vous concentrez sur le bas de l'abdomen, l'esprit se concentre automatiquement sur le « troisième œil » (*tentei* en japonais), le point situé sur le front. Le vieil adage Zen devrait être en fait : « mettre le *tentei* et le point dans le bas de l'abdomen en ligne ». Certains peuvent rejeter cette idée. Expérimentons-la.

L'esprit et le corps peuvent être comparés à une main et à son reflet et dans un miroir. Si la main est ouverte, l'image dans le miroir est celle d'une main ouverte. Si vous avez l'esprit inébranlable, vous devez avoir un corps inébranlable. Si vous êtes renversé par une légère poussée, votre esprit est instable. Il n'est pas calme. C'est l'état d'unification de calme



#### Expérience 2.

A s'assied le dos droit. Il aligne le *Tentei* et le point dans le bas de l'abdomen, et concentre son esprit sur le point quand il est poussé par B. A ne bouge pas si B pousse son épaule ou essaie de soulever ses genoux.



vivant, de l'esprit et du corps. Maintenant je vais expliquer comment concentrer votre esprit sur ce point plus profondément. Il est facile de se concentrer sur le nombril, mais il est difficile de se concentrer sur le point qui se trouve au bas de l'abdomen à un pouce en-dessous du nombril parce que là il n'y a pas de marque. Enseigner la concentration sur le point ne sert à rien si on le perd facilement.

L'univers est une sphère infinie de rayon infini.

Si vous faites un pas à droite, l'univers ne devient pas plus court d'un pas dans cette direction. Où que vous soyez, vous êtes toujours le centre de cette sphère infinie. Si cette sphère qu'est l'univers est condensée, elle devient le point dans le bas de l'abdomen. Ce point n'est pas d'un rayon limité ; il doit être réduit indéfiniment de moitié.

Quand il est sur le point d'être trop petit pour être conçu, gardez-le dans votre esprit et laissez-le comme il est. A ce moment vous êtes devenu un avec l'univers. Si vous laissez votre esprit glisser, vous deviendrez faible et vous tomberez si l'on vous donne ne serait-ce qu'une petite poussée.

C'est ce qui est signifié dans ce vieil adage Zen : « Penser à quelque chose qui ne peut être pensé ». Si vous réduisez le point à une dimension trop petite pour qu'il puisse être imaginé, votre esprit devient infiniment calme. Vous deviendrez naturellement inébranlable quand vous serez un avec l'univers. C'est le premier principe de l'unification de l'esprit et du corps. Essayez vous-même.

## 2. Se détendre complètement.

Des enquêtes médicales récentes indiquent que 70 à 80 % des maladies sont dues à des problèmes relatifs au système nerveux. Les médecins conviennent leurs patients à se détendre, mais sont parfois eux-mêmes victimes d'ulcères à l'estomac ou d'autres maladies causées par la tension nerveuse. Dans des activités comme le golf, notre tension, à un point crucial, compromet souvent notre succès.

Pourquoi la relaxation est-elle un problème si considérable ? A cause de la conception erronée largement répandue de la vraie relaxation. Des gens la conçoivent comme un état plaisant mais faible, qui les fait revenir à la tension en cas d'urgence. Ils n'ont pas conscience de ce que la relaxation réelle est l'état le plus fort.

que le cerveau est vivant. Si vous partez de la prémisse que votre esprit est agité, les ondes ne peuvent devenir régulières, et vous vous efforcerez en vain de le calmer. L'ordre donné au cerveau de se calmer crée ses propres ondes. Si vous pensez que vous êtes complètement calme, cette pensée crée des ondes, aussi. Vous ne pouvez unifier votre esprit et votre corps —devenir un avec le Ki de l'univers—, si vous dérangez toujours les ondes de votre cerveau avec des pensées.

Vous devez d'abord penser que l'état fondamental de l'esprit est le calme. Pensez à une onde. Calmez-la par moitié. Continuez le processus indéfiniment et la vague devient indéfiniment calme. Non pas cependant qu'elle devienne zéro. Le Ki de l'univers réside dans l'infini, n'atteint jamais le zéro. Si vous arrêtez le mouvement de l'onde à zéro, elle perd son dynamisme. Elle devient zéro. C'est le calme mort. Le calme vivant est infiniment dynamique et contient un pouvoir infini. Le calme mort est sans force de vie et ne contient pas de pouvoir. Ils sont entièrement différents. Vous devez garder votre esprit sur la voie de l'infiniment petit. C'est le calme. C'est l'unification de l'esprit et du corps.

En parler, certes, est aisé. Ce qui compte, c'est comment le faire. L'époque moderne ne se prête pas à la pratique de *zazen* dans les montagnes pendant 10 ou 20 ans. La discipline de l'esprit et du corps qui ne peut pas être appliquée dans votre vie quotidienne est sans utilité. Par une vie d'expérience et d'entraînements métaphysiques, je suis arrivé à établir quatre principes fondamentaux qui je le sens doivent rendre chacun capable d'unifier son esprit et son corps dans la vie quotidienne.

## Les quatre principes fondamentaux.

Ces principes sont :

- 1- Se concentrer sur un seul point.
- 2- Se détendre complètement.
- 3- Maintenir le poids en dessous.
- 4- Développer le Ki.

### 1. Se concentrer sur un seul point.

J'ai pratiqué le Zen avec beaucoup d'enthousiasme sous la direction d'un prêtre, à Kyoto, durant mes années de collège. J'essayais de garder l'esprit et le corps unifiés tout le temps, que ce soit à l'école ou dans d'autres circonstances.

Un principe fondamental du Zen est : « étendez la colonne vertébrale, placez votre nez et votre nombril sur la même ligne, alignez vos oreilles avec vos épaules, et asseyez-vous comme un roc ». C'est s'asseoir avec dignité. La façon de s'asseoir, cependant, est fautive. Je m'assis ainsi durant de longues périodes mais je ne pus jamais me sentir stable dans cette posture. Mais au réveil d'un sommeil où je m'étais plongé alors que je m'étais assis de cette façon, je me sentis



Figure 3

#### Expérience 1.

A s'assied avec le dos droit, gardant le nez et le nombril sur une même ligne, son oreille et son épaule sur une autre ligne. B pousse la poitrine ou l'épaule de A avec la main. Ou B soulève le genou de A. A tombera facilement en arrière.



## 2. Les quatre principes fondamentaux pour unifier l'esprit et le corps.

La plupart des gens, sans plus examiner le sujet, considèrent l'iceberg comme un morceau de glace qui flotte à la surface de l'océan. Parce qu'ils ne peuvent pas les voir, ils oublient les 85 % qui se trouvent dessous. Beaucoup de gens, de la même façon, mesurent la puissance d'un homme par sa force physique. Parce qu'ils ne peuvent pas le voir, ils oublient le pouvoir immensément plus grand de l'esprit.

Mais de même qu'un iceberg est constitué d'éléments visibles et invisibles, le vrai pouvoir de l'homme est celui de l'esprit et du corps. C'est seulement quand nous unifions l'esprit et le corps que nous pouvons utiliser notre vrai pouvoir, le pouvoir du Ki.

Une vieille histoire japonaise parle d'une vieille femme faible dont la maison prit feu. Comme le feu s'étendait, elle se précipita vers un coffre contenant ce que la famille avait de plus précieux et le porta hors de la maison. Après que le feu fut éteint, elle essaya de remettre le coffre à sa place, mais elle ne put le bouger. Presque tout le monde a entendu parler de choses de ce genre. Pendant l'incendie, la vieille femme était capable de coordonner son esprit et son corps et d'utiliser son vrai pouvoir. Après le danger, cependant, la coordination de son esprit et de son corps s'évanouit, et la faiblesse du vieil âge reprit le dessus.

Même s'ils boivent l'eau la plus impure, les soldats du front n'ont souvent aucun problème digestif. Plus d'une fois, pendant la seconde guerre mondiale, sur le champ de bataille de Chine, j'ai mangé du riz passé qui avait été lavé dans de l'eau de rivière, sans problèmes intérieurs d'aucune sorte.

Si les gens font des choses semblables dans les circonstances normales, ils deviennent très vite malades.

Les coureurs de marathon, à l'approche de la ligne d'arrivée, sont près d'unifier leur esprit et leur corps, puisqu'ils développent le Ki. Une fois que la course est terminée, cependant, ils cessent de développer le Ki. L'esprit et le corps se séparent si complètement que souvent ils ne peuvent plus tenir debout.

Tout le monde reconnaît l'énorme différence qu'il y a entre la séparation de l'esprit et du corps et la coordination de l'esprit et du corps. Pourquoi alors si peu de gens les unifient-ils ? Parce que, même s'ils considèrent cela comme impressionnant ou important, ils pensent que l'unification de l'esprit et du corps est au-delà de leurs capacités. L'esprit n'a pas de couleur, pas de forme, pas de limites. Le corps est substantiel et fini. Unifier des choses si complètement différentes semble impossible, particulièrement dans la vie quotidienne. Des angoisses et des problèmes surgissent de tous les côtés pour les empêcher d'atteindre ce but. « Bouddha et Jésus ont été capables de le faire », dit la personne moyenne ; « moi pas ».

L'unification de l'esprit et du corps, cependant, n'est pas du tout difficile. Elle le semble parce que les gens mettent leur insistance à penser à l'esprit et au corps en des termes entièrement différents. Tous deux, cependant, ont pour origine le Ki de l'univers et sont un en définitive. Pourquoi serait-il difficile d'unifier ce qui est fondamentalement la même chose ?

## Calmer l'Esprit

Un corps aqueux dans son état naturel est sans ondulations. Mettez un peu d'eau dans un récipient stable et elle restera calme. Si, pensant aux marées et aux orages, vous survient l'idée folle que l'état normal de l'eau est l'ondulation et que vous y plongiez votre main pour l'apaiser, ce qui doit arriver arrive. L'eau devient agitée, exactement l'opposé de ce que vous souhaitiez.

Qu'en est-il de l'esprit ? Le cerveau émet constamment des vibrations électro-magnétiques — nous les appelons ordinairement les « ondes du cerveau ». Ces ondes sont émises tant

# Utiliser positivement son esprit.

Le Ki est l'unité fondamentale de l'univers. C'est l'ensemble infini des particules infiniment petites. Chaque chose est en dernière analyse composée de Ki. Si vous poursuivez ce concept jusqu'aux profondeurs de la conscience humaine, vous comprendrez l'esprit universel qui gouverne toute la création, aimant et protégeant toute vie. Comprendre l'esprit universel est fondamental pour acquérir l'esprit de paix et d'union avec la nature.

Aujourd'hui le genre humain, dans son abandon aux principes et aux concepts du monde relatif, est en train de pa-ta-ger. Son seul espoir est de parvenir à saisir le monde absolu qui se tient derrière ce monde relatif, pour comprendre le principe du Ki.

Tout a pour origine le Ki de l'univers. L'interaction de deux forces opposées a créé ce monde relatif dans lequel nous vivons. Ces deux forces sont appelées Yin et Yang en Extrême-Orient, positive et négative en Occident. Edison a dit que l'univers était fait d'électricité. Il parlait de ce qui est la base de l'électricité qui approvisionne nos installations domestiques — le Ki de l'univers. De même que quelque chose ne peut provenir de rien, il est faux de dire que l'électricité est « produite » par des générateurs. Ce pouvoir existe tout le temps. Nous l'appelons « électricité » quand il est capté par un générateur sous une forme que nous pouvons percevoir avec nos cinq sens.

L'électricité est composée de force négative et de force positive. Ainsi du Ki personnel. Le Ki de l'univers est tout, sans composants. Le Ki engendré à travers le cerveau humain, cependant, acquiert un caractère soit positif, soit négatif. Le côté d'un mur exposé à la lumière est brillant ; le côté opposé est sombre. Les deux côtés, bien sûr, constituent le mur « réel ». Il est hors de question de prétendre qu'un côté est le plus authentique.

Il est correct de dire que Dieu est synonyme d'amour. Il est justifiable de dire que l'univers est sans merci. Tout dépend de votre point de vue. Si vous voulez vivre une vie joyeuse, vigoureuse et saine, vous devez regarder le côté lu-



Figure 2

mineux. Si la tristesse et la souffrance vous attirent, regardez le côté sombre. Si vous voulez aller au sud, vous devez aller au sud. Vous n'y arriverez pas si vous continuez à marcher vers le nord. Vous pouvez passer votre vie à pleurer ou à sourire. C'est à votre portée. Si vous voulez regarder le côté positif des choses, vous devez croire que la voie de l'univers est la voie de l'amour. Vous devez utiliser votre esprit positivement et développer le Ki. Si, d'autre part, vous voulez regarder le côté sombre de la vie, la voie est devant vous : croyez que la source de la vie est sans merci, utilisez votre esprit négativement, lamentez-vous et faites obstacle au Ki.

Si vous voulez renforcer votre Ki, votre puissance et votre résistance physiques et réussir dans l'entreprise de votre vie, vous devez vous efforcer de devenir un avec le Ki de l'univers.

accroissez le Ki. Il est nécessaire, cependant, que vous utilisiez votre esprit dans un sens positif et que vous étendiez votre Ki.

Il est essentiel de coordonner l'esprit et le corps en vue de devenir un avec le Ki de l'univers. L'unification de l'esprit et du corps est la fondation d'un édifice, la racine d'un arbre. Un gratte-ciel peut seulement être bâti sur de fermes fondations. Un chêne haut à la ramure abondante n'est qu'une idée poétique s'il n'a pas des racines solides. L'homme moderne échoue, parce qu'il essaie de produire des fleurs avant que les racines ne soient développées. Si vous voulez vivre une vie vigoureuse, vous devez d'abord vous efforcer d'unifier votre esprit et votre corps.



Figure 1

de l'attention de Fulleton College de San Diego jusqu'à fonder un nouveau cours. Plus de 300 personnes ont participé à mon séminaire —docteurs, juristes, professeurs et étudiants. Les Docteurs Gantner et Georges Bread, du Département de Psychologie de l'Université du South Dakota et le Docteur [nom] de l'Université de Pennsylvanie, y ont participé. Dans l'assistance étaient aussi le Dr. Steve Simon (Philosophie) et le Dr. Larry [nom] (Psychologie) de Fulleton College. Le Dr. Tsan [nom] (Chien), un chat et une souris, et l'expérience fit l'objet d'un article de *Life Magazine*. Il commentait ironiquement l'incapacité des êtres humains, pris ensemble, de résoudre des problèmes que les chats le peuvent. Il m'a proposé pour [nom]

Je dirigeais les cours de développement du Ki et les classes d'Aïkido dans le grand gymnase de l'école, et tous les jours, à l'heure du déjeuner, j'organisais une réunion pour répondre aux questions, bien que je n'eusse jamais essayé de faire la leçon à des professeurs d'université. Un jour, le Docteur Melvin demanda : « Le son et la lumière peuvent être exprimés mathématiquement. Est-il possible de faire de même avec le Ki ? Quelqu'un l'a-t-il fait ? »

Je sus par la teneur de sa question qu'il pensait du Ki en termes de vibrations par seconde et que sa nature fondamentale lui avait échappé. Aussi je décidai de l'expliquer dans les seuls termes mathématiques possibles : « Oui », dis-je « c'est possible. En effet, quelqu'un a déjà donné une explication mathématique du Ki ».

« Oh, dit Mr. Melvin, et qui donc ? »

« Moi », répondis-je en souriant. Tout le monde rit.

Le professeur continua, sérieusement : « Vous pouvez donc donner une explication mathématique pour le Ki ? »

« Bien sûr. L'entité fondamentale des mathématiques est le nombre 1, n'est-ce pas ? »

Le Dr. Melvin opina.

« L'univers est un. Un homme est un. Un caillou est un. Ils peuvent tous être représentés par le nombre un ». Je levai un doigt. « C'est un. Si je le réduis de moitié, ce qui reste est un. Si je le réduis de moitié indéfiniment, deviendra-t-il jamais zéro ? ».

« Non », dit le professeur.

« Il ne devient pas zéro. S'il y a un, la moitié toujours existe. Le Ki est le rassemblement infini de particules infiniment petites ».

Tout le monde applaudit. Ce n'est pas ce que le Dr. Melvin avait attendu, mais c'était certainement une explication mathématique.

C'est le sujet d'un passage très difficile d'un ancien texte Bouddhiste, le *Hanya Shingyo*. Exprimée en mots, l'idée est [nom] de cette manière mathématique, même un enfant peut la comprendre.

Mrs Melvin, un professeur de Musique douée d'une bonne intuition, fut satisfaite. Son mari, cependant, était perplexe. « C'est très difficile », commenta-t-il, « de calculer un ensemble infini ». Tout le monde sourit.

Périodiquement, bien sûr, une batterie doit être rechargée. Ainsi de notre Ki personnel. Ce complet renouvellement du Ki a lieu durant le sommeil profond, le seul moment où la plupart des gens sont capables de se détendre vraiment. Le Ki de l'univers est reçu par le cerveau durant les périodes de relaxation profonde, quand le graphique des ondes électriques émises continuellement par le cerveau devient régulier.

C'est la raison pour laquelle même 9 ou 10 heures de sommeil irrégulier sont de peu d'utilité pour que nous nous sentions reposés, tandis que 5 ou 6 heures sont suffisantes si elles sont paisibles et sans troubles. Le sommeil est la nécessité fondamentale de la vie. Un homme au Ki fort peut survivre 10 ou 20 jours sans nourriture, mais 5 jours sans sommeil suffisent à le tuer. En Japonais, le mot pour cela est *Kishi*, mort par manque de Ki. Au cours de l'histoire, un moyen éprouvé pour briser la résistance d'un prisonnier a consisté à le forcer à rester éveillé pendant longtemps. 3 jours sans sommeil ont d'ordinaire suffi à arracher des aveux au criminel le plus endurci.

Depuis 10 ou 15 ans, les pilules pour dormir sont en vogue. Ces pilules ont pour effet d'anesthésier le cerveau. Dans cet état semblable à la mort, le Ki de l'univers ne peut approvisionner le Ki personnel et les signes familiers de l'utilisation habituelle de ces pilules pour dormir sont : manque de vitalité, dépression, et finalement, mauvaise santé. Ces problèmes ne sont évidemment pas dûs à la fatigue corporelle -le corps drogue est habituellement comme une chiffonnette. Non, ce sont les signes inexorables d'une insuffisance de Ki frais.

Revenons à notre comparaison avec la batterie : le nouveau Ki que vous recevez dans votre corps dans la mesure où vous développez votre Ki. Mieux vous étendez le Ki, plus efficace cet « instant de recharge » devient, vous rendant capable de restaurer votre puissance physique et mentale avec juste un petit somme la nuit.

Si vous voulez vivre joyeusement et vigoureusement, vous devez d'abord apprendre à développer le Ki, le quatrième des Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps.

## Réduire infiniment

Qu'est-ce que le Ki de l'univers ?

Regardez le ciel. Le soleil brille. Dans quel état était-il avant de commencer à briller ? Si nous demandons cela de toutes les choses de l'univers, dans une spirale interminable de questions, nous approcherons la conception de quelque chose qui n'est rien, et qui cependant existe.

Qu'étiez-vous avant votre naissance ? Un foetus dans le ventre de votre mère. Avant cela ? Une union du sperme de votre père avec un ovule de votre mère, bien sûr. Mais avant cela ? Vos parents ne possédaient pas de sperme, pas d'ovule, avant d'atteindre la puberté. Où vous trouviez-vous donc ?

L'homme, comme toute créature ou tout objet, émerge du « presque rien », de la substance indivisible dont l'univers est fait. C'est le Ki. Les chrétiens l'appellent Dieu. Les Bouddhistes l'appellent « Bouddha », les adhérents de la Soka Gakkai l'appellent le « Gohonzan ». Ce sont des noms donnés par des langages et des cultures différents à la même chose, de même que ce qu'on appelle « te » en Japonais, est appelé « main » en Français.

L'univers absolu était originellement un. Deux forces apparurent et le monde relatif naquit. Nous avons tendance à penser que le monde relatif, que nous voyons et entendons autour de nous, est le seul, oubliant le monde absolu qui est derrière lui. La quantité absolue de Ki dans l'univers est constante et égale toujours. Dans l'enseignement bouddhiste, il est dit : « Rien ne naît, rien n'est annihilé. Rien n'est souillé, rien n'est immaculé. Rien ne croît, rien ne diminue ».

En 1974, j'ai dirigé un séminaire de six semaines pendant la session d'été au Collège Fullerton, en Californie. L'école créa un nouveau cours intitulé « Développement du Ki ». Le « développement du Ki » se concentrait exclusivement sur l'esprit, et l'éducation physique, qui s'occupe uniquement du corps. Finalement, l'esprit et le corps sont un — il n'y a pas de différence entre eux. L'esprit est le corps affiné, le corps l'esprit non-affiné. Il est insensé de les considérer comme deux choses séparées.

J'ai tenté durant plusieurs années d'introduire l'Unification de l'Esprit et du Corps dans les milieux académiques. Aucun collège au Japon ne m'a écouté. Mais en Amérique, l'Université d'Hawaii et le Lewis and Clark College m'ont accordé

# 1. Qu'est-ce que le Ki ?

## Étendre le ki :

Faisons la liste des nécessités de la vie : nourriture, abri, vêtements, eau, air. Nous n'avons rien oublié ? Si, le Ki —quelque chose de si fondamental pour la vie que nous l'oublions souvent.

Un homme va vers la mer, se penche et recueille un peu d'eau dans ses mains. « C'est mon eau », insiste-t-il. Dans un sens il a raison, bien sûr. Elle est à lui temporairement. Finalement, cependant, l'eau appartient à l'océan. Qu'il la laisse glisser entre ses doigts sur le sable ou qu'elle s'évapore, se condense et s'intègre à un nuage et retombe comme pluie, c'est à l'océan que « son » eau retournera.

Ainsi en est-il de nos vies. Nous entourons une petite portion du Ki de l'univers avec nos corps et nous disons : « C'est moi ». Le Ki qui nous donne la vie est une petite portion du Ki de l'univers exactement comme l'eau recueillie par notre homme sur la plage appartient à l'océan.

Cependant, à la différence du caractère de nouveauté que représente pour le promeneur le fait de se pencher pour prendre de l'eau salée, la réception de la force de vie est constante et spontanée. Notre Ki personnel, inséparable du Ki de l'univers, est en relation constante avec lui. C'est l'essence de la vie : un flux et un reflux réciproques entre notre Ki et le Ki de l'univers. Quand le flux est fort et qu'il ne rencontre pas d'obstacles, nous sommes en bonne santé ; quand le flux s'arrête temporairement, nous devenons inconscients. Quand le flux s'arrête complètement et irréversiblement, nous mourons.

Un parallèle étroit peut être établi avec une batterie d'automobile. De même que la batterie reste chargée quand la voiture roule souvent, de même le Ki que nous consommons durant l'activité quotidienne est fondamentalement remplacé par le Ki de l'univers. Laisser une voiture à l'abandon durant une longue période amène exactement au même résultat que de ne pas développer le Ki —une batterie morte.

## Déjà parus aux Éditions de la Maisnie

- *Traité didactique d'Acupuncture Traditionnelle*, par André Faubert.
- *Complément au Traité didactique d'Acupuncture Traditionnelle*, par André Faubert.
- *Atlas didactique d'Acupuncture Traditionnelle*, par Daniel Laurent, Claude Léger, Gérard Timon, Michel Virol, préface d'André Faubert.
- *Les Exercices Secrets des Moines Taoistes*, par Kim Tawn.
- *Pratique de la psychologie en Médecine Traditionnelle chinoise*, par Daniel Laurent.
- *Traité de Chiromancie Chinoise*, par George Soulié de Morant.
- *Recueil de textes sur l'Acupuncture* ; par George Soulié de Morant.
- *Les pouls chinois*, par George Soulié de Morant.
- *Taiji Quan art martial, technique de longue vie*, par Catherine Despeux.
- *La régénération par la marche Afghane*, par E. G. Stiegler.
- *Prenez en main votre santé*, par Michel Dogna.

## Dans la même collection

- *Le livre de la macrobiotique*, par Michio Kushi.
- *Le livre du Do-in*, par Michio Kushi.
- *Traité de Médecine Tibétaine*, par Charles Massin.
- *Le livre du diagnostic oriental*, par Michio Kushi.
- *Iaido, le tranchant du Sabre*, par Pierre Delorme.

© Japan Publications Trading Co Ltd, 1980  
© Guy Trédaniel, Éditions de la Maisnie, 1982  
pour la traduction française.

La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

ISBN : 2-85-707-092-6

# Préface

Aujourd'hui presque chaque partie de notre vie est concernée par la technologie. Le processus continue, à travers un développement toujours plus important des machines. Les computers privent des hommes de leur travail ; appuyer sur un seul bouton est suffisant pour déclencher une guerre mondiale.

Graduellement, cependant, le monde a commencé à se rappeler que c'est pour l'homme que la machine doit travailler, et non l'inverse. Nous reconnaissons maintenant que la science, malgré toutes ses réussites, a fait très peu pour nous aider à connaître ou à réaliser notre potentialité.

C'est un non-sens d'attendre de la science qu'elle le fasse pour nous. Chacun de nous doit s'empoigner lui-même maintenant, pour connaître sa vraie nature et sa vraie force. Le Saikontan chinois classique dit que nous sommes comme des mendiants devant le portail, oubliant le pouvoir infini qui nous est donné par l'univers. Bien sûr, les grands hommes au cours des âges n'ont pas ignoré le pouvoir infini qui leur était offert. Des personnes comme le Bouddha et beaucoup d'autres moins célèbres ont été capables d'unifier leur esprit et leur corps pour réaliser leur vraie nature et la vraie force. Mais l'homme ordinaire considère ces gens comme un monde à part, qui ne les concerne pas. Ils croient qu'ils ont été touchés par une baguette magique, et ne reconnaissent pas que le pouvoir d'un Bouddha, d'un saint chrétien, ou même d'un grand homme d'affaire ou d'un grand poète, nous est accessible. Au lieu de refuser cette puissance, nous ferions mieux de lui être reconnaissants. Nous devrions nous efforcer de la manifester et d'aider les autres à faire de même.

Je considère mes Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps comme m'ayant été donnés par l'univers pour répandre la voie de l'univers. Peu nombreux, cependant, sont ceux qui sont capables de l'enseigner. Ceux qui apprennent les Quatre Principes Fondamentaux comme ils sont expliqués dans ce livre parviennent à comprendre non seulement comment unifier leur propre esprit et leur propre corps, mais aussi comment l'enseigner aux autres. Je demande à chaque personne qui étudie à partir de ce livre de transmettre sa connaissance aux autres, afin que la chaîne de compréhension demeure non brisée.

- *Traité didactique d'Acupuncture Traditionnelle*, par André Faubert.
- *Complément au Traité didactique d'Acupuncture Traditionnelle*, par André Faubert.
- *Atlas didactique d'Acupuncture Traditionnelle*, par Daniel Laurent, Claude Léger, Gérard Timon, Michel Virol, préface d'André Faubert.
- *Les Exercices Secrets des Moines Taoïstes*, par Kim Tawn.
- *Pratique de la psychologie en Médecine Traditionnelle chinoise*, par Daniel Laurent.
- *Traité de Chiromancie Chinoise*, par George Soulié de Morant.
- *Recueil de textes sur l'Acupuncture* ; par George Soulié de Morant.
- *Les pouls chinois*, par George Soulié de Morant.
- *Taiji Quan art martial, technique de longue vie*, par Catherine Despeux.
- *La régénération par la marche Afghane*, par E. G. Stiegler.
- *Prenez en main votre santé*, par Michel Dogna.

Dans la même collection

- *Le livre de la macrobiotique*, par Michio Kushi.
- *Le livre du Do-In*, par Michio Kushi.
- *Traité de Médecine Tibétaine*, par Charles Massin.
- *Le livre du diagnostic oriental*, par Michio Kushi.
- *Jaido, le tranchant du Sabre*, par Pierre Delorme.

© Japan Publications Trading Co Ltd, 1980  
© Guy Trédaniel, Éditions de la Maisnie, 1982  
pour la traduction française.

Le fait de reproduire ou de diffuser, même partiellement, par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Penal.

ISBN : 2-85-707-092-6

# Préface

Aujourd'hui presque chaque partie de notre vie est concernée par la technologie. Le processus continue, à travers un développement toujours plus important des machines. Les computers privent des hommes de leur travail ; appuyer sur un seul bouton est suffisant pour déclencher une guerre mondiale.

Graduellement, cependant, le monde a commencé à se rappeler que c'est pour l'homme que la machine doit travailler, et non l'inverse. Nous reconnaissons maintenant que la science, malgré toutes ses réussites, a fait très peu pour nous aider à connaître ou à réaliser notre potentialité.

C'est un non-sens d'attendre de la science qu'elle le fasse pour nous. Chacun de nous doit s'empoigner lui-même maintenant, pour connaître sa vraie nature et sa vraie force. Le Saikontan chinois classique dit que nous sommes comme des mendiants devant le portail, oubliant le pouvoir infini qui nous est donné par l'univers. Bien sûr, les grands hommes au cours des âges n'ont pas ignoré le pouvoir infini qui leur était offert. Des personnes comme le Bouddha et beaucoup d'autres moins célèbres ont été capables d'unifier leur esprit et leur corps pour réaliser leur vraie nature et la vraie force. Mais nous ne considérons ces gens comme un monde à part, qui ne les concerne pas. Ils croient qu'ils ont été touchés par une baguette magique, et ne reconnaissent pas que le pouvoir d'un Bouddha, d'un saint chrétien, ou même d'un grand homme d'affaire ou d'un grand politique, nous est accessible. Au lieu de refuser cette puissance, nous ferions mieux de lui être reconnaissants. Nous devrions nous efforcer de la manifester et d'aider les autres à faire de même.

Je considère mes Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps comme m'ayant été donnés par l'univers pour répandre la voie de l'univers. Peu nombreux, cependant, sont ceux qui sont capables de l'enseigner. Ceux qui apprennent les Quatre Principes Fondamentaux...

...ne peuvent que se limiter à comprendre non seulement comment unifier leur propre esprit et leur propre corps, mais aussi comment l'enseigner aux autres. Je demande à chaque personne qui étudie à partir de ce livre de transmettre sa connaissance aux autres, afin que la chaîne de compréhension demeure non brisée.