

L' AÏKIDO - Ses origines - Son Essence

Conférence de TADA Senseï.

Tokyo. 20 Septembre 2012.

lors du Congrès Mondial d'Aïkido qui s'est tenu à Tokyo en septembre 2012, TADA Senseï a donné une conférence devant quelques 300 Aïkidoka de tous continents, de toutes cultures, de tous niveaux.

*TADA Senseï nous a éclairés sur les Origines et l'Essence de d'Aïkido, en donnant des indications extrêmement précieuses. Me TADA, un des tout derniers disciples de O'Senseï, se référait constamment à celui-ci, et insistait particulièrement sur le fait que : **« AÏKIDO est MISOGI ».***

LES ORIGINES DE L'AÏKIDO

Tada Senseï situe l'Aïkido en tant qu'héritier des Arts Martiaux Traditionnels en recadrant la notion de Budo : « Bu » a le sens d'arrêter la flèche, « Do » le chemin. Ainsi dans la culture japonaise, la pratique d'un Budo consiste à apprendre à « arrêter la flèche », c'est à dire à ne pas combattre.

Mais Tada Senseï explique le sens du « Bu » tel que O'Senseï l'a lui-même appréhendé. Avec Me Ueshiba, « Bu » signifie « le sens de la Vie », « ce qui est à l'Origine de la Vie ». Le terme « Budo » revêt alors une toute autre dimension : Le Budo est « Le Chemin vers l'Origine de la Vie / de l'Univers ».

(C'est le même sens que l'on retrouve dans les écrits de TAMURA Senseï : cf. la revue Shumeikan n°5 p4 (1), et plus en amont ceux de O'SENSEÏ : cf. Takemusu Aiki tome 1).

Tada Senseï explique que cette évolution considérable dans la perception même du terme « Budo » est le résultat du cheminement de Me Ueshiba, et insiste sur le fait que l'Aïkido est intrinsèquement une quête spirituelle que chaque pratiquant se doit entreprendre, bien qu'il constate, non sans une certaine tristesse, que la pratique est de plus en plus envisagée de façons très diverses.

Pour tenter de redonner à l'Aïkido son véritable sens, Tada Senseï présente le Budo en évoquant 3 grands paliers :

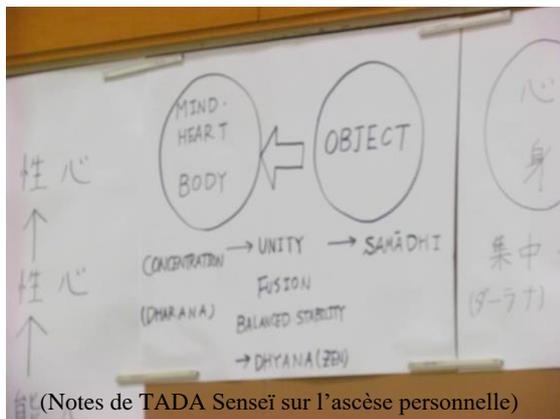
L'AÏKIDO EST SPIRITUEL

1. « **Sauvage / Wild** » : Ce premier palier définit une personne qui profite de la vie sans se poser de questions. C'est le niveau « animal » de l'homme : consommer et suivre ses instincts pour se nourrir et se reproduire. Dans le cadre de la pratique, ce palier correspond au pratiquant qui perçoit l'Aïkido seulement comme un art de self-défense reposant sur la force et l'efficacité. Dans cet état le pratiquant peut évoluer mais il ne pourra pas découvrir l'Essence de l'Aïkido.

2. « **Intellectuel / Intellectual** » : Ce deuxième palier définit un pratiquant qui intellectualise la pratique et la découpe avec la raison. Cette démarche a abouti, conclut-il de manière tranchante, « *aux armes de destructions massives* ». Le pratiquant tente de comprendre le fonctionnement de l'Aïkido tout comme le ferait un chercheur dans son travail. Mais dans ce système d'approche, le pratiquant ne peut entrevoir la place fondamentale conférée au « *Ki de l'Univers* ». Il ne peut, lui non plus, découvrir l'Essence de l'Aïkido.

3. « **Spirituel / Spiritual** » : Tada Senseï arrive au troisième palier et insiste sur le fait que c'est seulement à ce troisième palier « que commence l'Aïkido puisqu'il s'agit de pratiquer en lien avec le Ki de l'univers ». Cet état, à ne pas confondre avec celui de « religieux », s'obtient quand le pratiquant comprend et respecte les lois de l'invisible. C'est le seul état, dit-il, qui permet de véritablement comprendre l'Aïkido et donc de retrouver « l'Origine de la Vie » (voire plus haut).

L'AÏKIDO EST UNE ASCÈSE PERSONNELLE

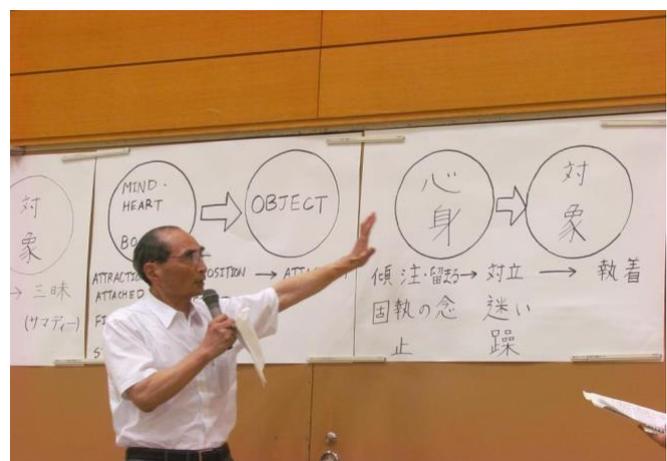


(Notes de TADA Senseï sur l'ascèse personnelle)

Une fois ce recadrage effectué, TADA Senseï évoque les moyens dont le pratiquant dispose pour parvenir à développer son lien avec le Ki de l'univers : le chemin passe par une ascèse personnelle basée principalement sur la méditation et le lâcher prise. Au cours de sa recherche, le pratiquant doit arriver à la situation suivante lorsqu'il pratique : « *Mes yeux voient un ennemi mais pour mon esprit il n'y a rien* ».

En partant de ce constat où « *Pour mon esprit, il n'y a rien* », Tada Senseï met clairement en garde le pratiquant d'Aïkido contre la matérialisation des mauvaises pensées et de la peur. Il prend pour exemple une personne malade qui se concentre sur son affliction : elle lui donne prise et donc plus d'importance, créant ainsi les conditions qui vont à l'encontre de la guérison.

Il insiste donc sur la nécessité de « toujours voir l'aspect positif des choses ». Il prend même l'exemple de la catastrophe de FUKUSHIMA pour affirmer qu'il y a du positif à retirer même dans cet évènement (notamment une invitation à changer nos comportements).



Tada Senseï expliquant les conséquences de la matérialisation des pensées

LE ROLE CENTRAL DE LA RESPIRATION.

Tada Senseï insiste sur l'importance de la Respiration et la nécessité de la travailler quotidiennement certains exercices simples, qui sont autant de moyens qui permettent, dit-il, de « développer le lien avec le Ki de l'Univers ».

Parmi ces exercices qui s'inscrivent dans l'héritage de O'Senseï, Maître Tada a retenu principalement le **le KI NO RENMA** (développement du Ki) qui se combine avec la « puissance des sons » (Kototama).

Cet exercice se pratique en seiza (assis) ou tachi waza (debout) et comprend trois étapes successives :

- 1/ Un mouvement de respiration en émettant un son lors de l'expiration.
- 2/ Un mouvement de Respiration en émettant un son jusqu'à mi-expiration.
- 3/ Un Mouvement de respiration sans bruit. Dans cette étape il importe de ressentir dans le corps les mêmes vibrations que lorsque le son est émis.

La caractéristique de cet exercice est la perception des vibrations et leurs effets dans le corps. Les sons utilisés sont les sons « semences du Kototama », c'est à dire : **A, O, U, M.**

Le mouvement *KI NO RENMA* s'effectue ainsi :

- 1/ Inspirer en levant les bras jusqu'au niveau des épaules, les paumes de mains tournées vers le ciel.
- 2/ Expirer en redescendant les bras le long du corps, les paumes des mains tournées vers la terre.

Lors de l'inspiration l'énergie se concentre au niveau d'un premier point d'énergie situé au niveau du plexus solaire. Lorsque l'exercice est effectué correctement, ce point d'énergie au niveau du plexus solaire fusionne avec le « seika tandem ».

Lorsque l'inspiration est « terminée », on ferme l'anus. Ce geste permettra de conserver l'énergie accumulée au niveau des viscères lors de l'expiration. Sans cette précaution, l'énergie serait directement expulsée du corps.

L'expiration s'effectue par le nez avec un léger filet d'air au niveau de la bouche.

Tada Senseï rappelle que les exercices de Respiration étaient enseignés dans l'Ancien Japon mais qu'ils ont peu à peu sombrés dans l'oubli avec l'arrivée du monde moderne. Il demande qu'ils soient enseignés dans tous les Dojo en début de chaque cours car ils permettent aux pratiquants de s'orienter vers l'Essence de l'Aïkido en lien avec le Ki de l'Univers.

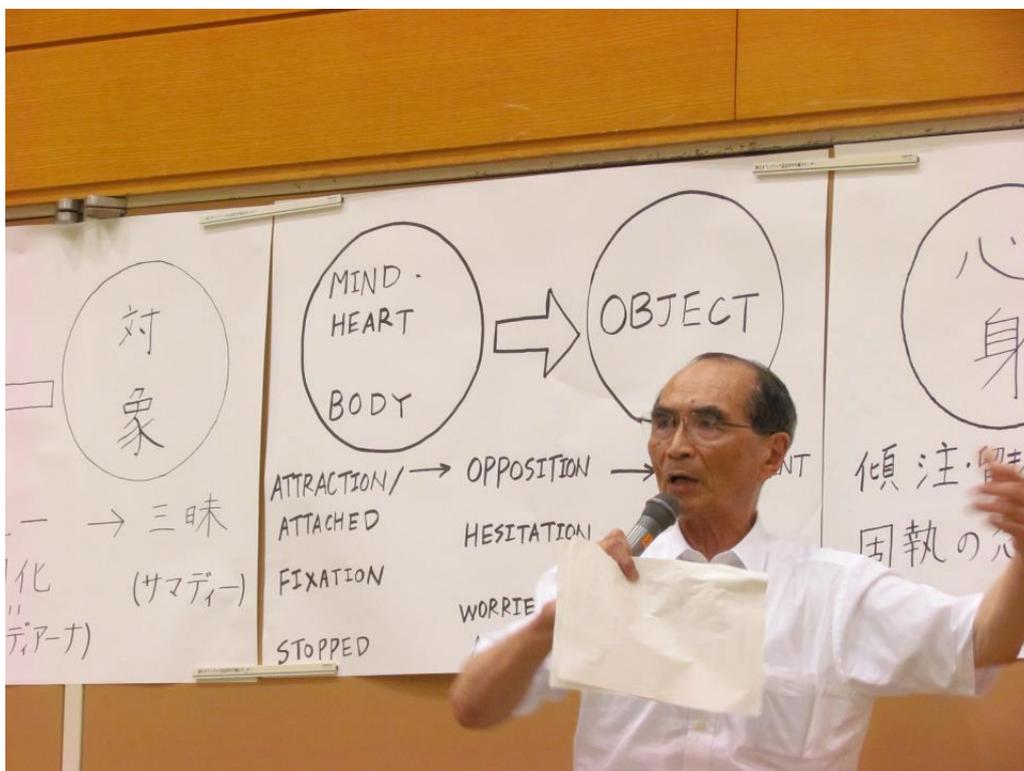
Tada Senseï insiste sur l'importance d'une bonne Respiration en rappelant qu'un être humain peut vivre plusieurs jours sans manger mais à peine quelques minutes sans respirer...

PERSEVERER, ET REGARDER « LE BON COTE DES CHOSES ».

En guise de conclusion, Tada Senseï insiste particulièrement sur l'importance de la persévérance, la continuité et la régularité du travail dans la pratique, sur la nécessité de développer notre faculté à regarder le bon côté des choses. Ce dernier point est illustré avec cet exemple : « *il faut du temps pour faire le bien autour de nous mais seulement quelques secondes pour tout détruire* ». « *Il faut parfois plusieurs années pour faire une œuvre d'art, mais seulement quelques secondes pour la détruire* ».

En fait, ce fut la réponse directe et tranchante de Tada Sensei aux sujets abordés par le Comité directeur de l'IAF (Fédération Internationale d'Aïkido) qui se tenait en marge du séminaire, les sujets étant le dopage et la compétition.

TADA Sensei termine avec les mots suivants : « **L'Aïkido pratiqué par le Fondateur ne laisse aucune place à la compétition ni au dopage. L'AIKIDO EST MISOGI** ».



Appendices

- (1) TAMURA Sensei, revue Shumeikan n°5 p4 : « Bu, s'écrit « arrêter la lance ». La lance est un instrument de guerre. Le vrai sens de Bu est de faire en sorte que cet instrument de guerre ne soit pas utilisé et ainsi arrêter la guerre.... Le véritable objectif du Budo est d'agir pour la paix, l'harmonie sociale et le perfectionnement de soi ».
- (2) Takamesu Aiki tome 1 : L'histoire de la création du caractère « Bu » révèle qu'il doit sa genèse à une déformation du caractère pied. Ainsi l'idéogramme « Bu » désignerait-il originellement « celui qui marche avec une lance »... La question qui doit guider est celle-ci : quel personnage peut servir de paragon originnaire « au porteur de lance » ? Pour répondre à cette question il faut nous tourner avec Ueshiba vers la mythologie shinto. Selon le Kojiki et le Nihonshoki, les premiers porteurs de lances sont Izanami et Izanagi dont l'activité consiste en la création et l'ordonnement du monde. Cette nouvelle interprétation du caractère bu renvoie à l'interprétation donnée en second lieu "arrêter la lance", puisque les notions d'ordonnance et de paix s'impliquent mutuellement. "Moi, Ueshiba, je veux réparer systématiquement le monde en le mettant en bon ordre via le bu". La signification profonde du terme "bu" doit finalement être considérée comme l'essence même de la quête de Ueshiba.».