



## la voie libre

Il est intéressant de constater à quel point l'Aïkido peut être interprété et ressenti différemment selon les personnes qui le pratiquent. Plusieurs grands « courants » ont essaimé à travers le monde et un simple clic sur internet nous emmène dans des présentations très variées de l'art. On y trouve même des variantes les plus farfelues, mais elles ne seront pas prises en compte ici. Au regard des multiples façons d'aborder techniquement l'Aïkido, on a parfois l'impression qu'il s'agit de disciplines sans lien entre elles plutôt qu'une discipline codifiée, structurée et identique pour tous. Ainsi, pour certains, il est question de savoir se défendre efficacement en cas d'agression et pour d'autres un moyen d'améliorer les qualités physiques ou la santé. D'autres encore recherchent une discipline corporelle et mentale afin de mieux utiliser l'énergie (*ki*) tout en mettant l'accent sur l'aspect relationnel, etc. On peut certainement considérer que l'Aïkido englobe tout cela et que chacun a raison, orientant sa pratique en fonction de ses propres buts.

Selon Saito senseï qui fut mon maître, cet

**Morihei Ueshiba le fondateur de l'Aïkido a vécu en homme libre, et c'est en créateur libre qu'il a installé dans son art un espace de liberté où chacun peut s'exprimer, dans un contexte prédéterminé. Daniel Toutain aborde ici l'Aïkido tel qu'il l'a reçu à Iwama sous la direction de son maître, Saito Morihiro.**

art aspire au développement spirituel de l'individu à travers l'acquisition de vraies techniques de combat dont le but n'est plus le combat, mais la résolution des conflits par la non-violence. Dans la philosophie du fondateur Morihei Ueshiba, l'Aïkido correspond bien à une voie pour unir les êtres humains dans une « famille universelle » où prédomine la bienveillance. Cependant, si l'Aïkido connaît autant d'interprétations aujourd'hui c'est parce qu'il s'est développé à partir de la transmission de disciples du fondateur qui ont, eux-mêmes, mis en exergue ce qui les avait le plus sensibilisé à cet art. Ces maîtres ont introduit progressivement leurs propres modifications, selon leurs compétences et aspirations personnelles. Ce phénomène s'est surtout développé entre le début des années 50 et la fin des années 60, mais n'a cessé de se répandre ensuite.

L'essor international de l'Aïkido a pris forme dans les années 50. On peut donc constater que l'Aïkido, généralement pratiqué aujourd'hui, correspond plus aux interprétations qui en ont été faites par tous ces maîtres qui sont à l'origine de ce dévelop-



photos Stephane Bravin

**Daniel Toutain, 6<sup>e</sup> dan Iwama ryu, disciple de Saito Morihiro senseï.**

pement qu'à l'art d'origine du fondateur lui-même. Il s'agit là d'un fait historique, que je n'aurais ni la prétention ni l'impudence d'interpréter. Cette constatation a été largement confirmée par Stanley Pranin, directeur d'*Aiki news* et authentique historien de l'Aïkido, dans un article où il fait très justement remarquer ceci : "il est

facile de reconnaître les élèves d'un professeur à travers leur manière d'exécuter les techniques car ils adoptent les mêmes attitudes que leur enseignant. Hors, ajoutait-il dans cet article, cela n'est pas flagrant chez ceux qui ont retransmis l'art d'O senseï Morihei Ueshiba". Tous ont des formes et des techniques qui ne laissent pas apparaître clairement celles du fondateur. Selon lui, ces différentes interprétations de l'Aïkido sont dues essentiellement à l'absence du fondateur au moment de la vulgarisation de l'art car il s'était retiré à Iwama. Avant cette retraite dans la Préfecture d'Ibaraki, il voyageait beaucoup, donnant des cours en différents endroits du Japon et était peu présent dans son dojo. C'est pourquoi, ses élèves d'alors durent la plupart du temps assumer le dojo eux-mêmes et ne passèrent que quelques années dans ces conditions avec le maître.

### Le fameux livre *Budo*

C'est précisément plus tard, à Iwama, sur une période qui dura du début des années 1940 jusqu'à la fin de sa vie, que le maître élaborait techniquement l'Aïkido. À cette époque, rares furent ceux qui suivirent véritablement son enseignement au quotidien et eurent la chance d'être les témoins des modifications apportées aux techniques. Tous les futurs maîtres d'après guerre ne cotoyèrent O senseï qu'occasionnellement car ils étudiaient à Tokyo sous la direction de Kishomaru Ueshiba, le fils du fondateur. Les modifications apportées à Iwama constituèrent pourtant la base technique de l'Aïkido qu'O senseï pratiqua jusqu'à la fin de sa vie. Il ne faut pas oublier non plus que maître Ueshiba était un homme d'un autre temps, issu de la tradition du *budo*, donc pas très concerné par les questions d'organisation et d'administration. Véritable « artiste martial », il ne consacrait son temps qu'à son entraînement et à sa recherche, ce qui apporte un éclairage supplémentaire sur le

fait que d'autres que lui aient pris en charge, à leur façon, la structuration et le développement de l'Aïkido.

Stanley Pranin relate également sa surprise le jour où il découvrit l'existence de l'édition d'origine, très limitée, du fameux livre *Budo* écrit par le fondateur en 1938. Ce livre montrait déjà les fondements de l'Aïkido, perpétué par Saito Morihiro senseï. Pendant 23 ans Saito senseï est resté auprès de maître Ueshiba à Iwama, lui servant de partenaire dans ses recherches. Il fut présent chaque jour pour assister à l'évolution apportée par son maître, étant même parfois son seul partenaire d'entraînement. J'ai le souvenir encore très vivant des fois où maître Saito nous expliquait comment O senseï en arriva à modifier et à améliorer telle ou telle technique comme *tai no henko*, *ryotedori shihonage*, etc. Il serait trop long et trop compliqué ici de rentrer dans les détails, mais O senseï ne fit pas les choses au hasard. Son Aïkido était très logique et très réaliste. Lorsqu'il débuta dans le dojo du fondateur, Saito senseï pratiqua en effet les techniques telles qu'elles sont montrées dans le livre *Budo*. Il eut la chance d'assister à leur transformation progressive jusqu'à leur forme définitive. Il s'agit souvent de détails, mais ces détails font toute la différence pour rendre les techniques plus efficaces dans l'esprit que voulait insuffler le fondateur. Ainsi, par exemple, on peut voir dans le livre *Budo* que *tai no henko* est exécuté en plaçant une seule main devant soi. Ceci fut modifié en plaçant les deux mains de manière symétrique devant le centre pour obtenir une plus grande stabilité et offrir plus de possibilités (voir ph. 1 - *tai no henko* avant la période Iwama, comme montré dans le livre *Budo* et la photo 2 - la forme définitive à partir de la période Iwama). Ce détail a une grande importance dans cet exercice qui constitue la base de tous les mouvements *ura* (ph. 3, 4, 5). Saito senseï nous montrait souvent les dif-

**1 : Tai no henko avant la période Iwama. 2 : Dans sa forme définitive.**



**3 à 5 : Tai no henko, base des techniques ura.**



photos Stephane Bravin



photos Stephane Bravin

**17 et 18 : Kote gaeshi, angle de projection.**

férentes étapes franchies pour peaufiner *ryotedori shihonage* avant que le fondateur n'adopte la version finale. Il était toujours question de détails car l'exécution globale de la technique ne variait pas vraiment, mais ces détails s'avèrent indispensables pour que soit possible l'harmonisation avec l'attaque d'un partenaire puissant. Dans ce livre *Budo*, on peut constater que maître Ueshiba donnait déjà des points clés qui sont restés inchangés. C'est en particulier le cas pour

paraissait pas sur les prises de vues, il était bien présent pour nous indiquer, à son fils Hitohiro et à moi-même, tout ce que nous devions faire dans les moindres détails. C'était très émouvant de le voir s'enthousiasmer au fur et à mesure des démonstrations quand il se remémorait des anecdotes vécues auprès de maître Ueshiba, à propos de certaines techniques. Il dégagait une énergie incroyable en nous expliquant comment son maître faisait telle ou

### ...L'Aïkido prêche l'harmonie. Sera-t-il possible de démontrer dans les faits, comme dans les techniques, que cela ne se limite pas à de belles paroles ?...

*shomenuchi ikkyo, kotegaeshi* (ph. 6 et 7), *iriminage* (ph. 8 à 10), etc. Saïto senseï pouvait facilement décrypter le livre *Budo* car c'était la forme de pratique avec laquelle il avait débuté et il connaissait tous les rouages des changements opérés par O senseï Morihei Ueshiba. Il considérait d'ailleurs que cet ouvrage restait incompréhensible pour la plupart des pratiquants. C'est pourquoi il entreprit de publier avant sa mort un livre intitulé *Takemusu Aïkido - explications sur le livre Budo*. J'ai eu le privilège de servir de partenaire pour les photos du livre et d'écouter les commentaires précis de Saïto senseï à cette occasion. Même lorsqu'il n'ap-

telle technique. Il aurait pu continuer pendant des heures, mais tout n'a pas pu être pris en compte et photographié... Ces moments magiques resteront gravés à tout jamais dans ma mémoire et dans mon cœur.

#### Le sens originel

Morihei Ueshiba créa l'Aïkido en puisant aux sources d'arts martiaux très anciens dans lesquels il excella, mais il donna une autre forme et un autre sens à toutes ces techniques redoutables qui firent leurs preuves dans le passé guerrier du Japon. L'Aïkido débute donc avec maître Ueshiba

lance, chacun doit apprendre à s'adapter pour se protéger et protéger les autres. Tous capitonnages et protections d'obstacles auraient été considérés comme contraire à l'état d'esprit qui doit animer l'entraînement. L'existence de ces normes de sécurité est sans doute une bonne chose, mais, avec cette anecdote, je veux attirer l'attention sur le fait qu'une modernité qui ne garde pas de solides racines dans la tradition prend le risque de dénaturer le sens d'origine. Issu de disciplines très anciennes, l'Aïkido reste en réalité profondément moderne dans ses principes car il véhicule des valeurs universelles et intemporelles.

**8 à 10 : Irimi nage, ne pas regarder le partenaire.**



photos Stephane Bravin



**11 à 15 : Morote dori kokyū ho.**  
**16 : Utilisation du kokyū, kokyū nage.**

Les références techniques utilisées peuvent parfois sembler figées dans le temps ou archaïques, comme par exemple l'utilisation du sabre. Pourtant elles englobent des concepts qui constituent un point de départ et peuvent s'adapter en permanence. Le message de l'Aïkido est donc contenu dans ses techniques telles qu'elles ont été construites par le fondateur, d'où l'importance d'une grande rigueur sur ce plan. Il ne peut être fait n'importe quoi techni-

quement au risque de perdre le sens profond de l'art ! Voilà pourquoi il est si important de garder un attachement à l'enseignement de maître Ueshiba qui se serait limité à faire des conférences s'il avait voulu exprimer le sens de sa démarche autrement qu'à travers des techniques. C'est bien parce que le sens profond se trouve dans la pratique et la sensation qu'il n'a cessé de démontrer physiquement, jusqu'à la fin de sa vie, le message qu'il voulait transmettre.

### Contrôler sans violence

La spécificité de l'Aïkido c'est de donner le moyen de comprendre ce message d'harmonie à travers l'expérience d'une application physique avec un partenaire. Non pas avec un partenaire complaisant, ce qui d'ailleurs fait souvent dire à des observateurs non avertis que l'attaquant donne l'impression de « se laisser faire », mais avec un partenaire sincère dans ses attaques ou saisies. Une pratique complaisante ne

### Les 6 principes fondamentaux qui constituent la spécificité de l'Aïkido

- *Hanmi* : toutes les techniques commencent à partir de la position hanmi (ph. 17 et 18). C'est notamment ce qui permet de réagir contre plusieurs attaquants. Il suffit d'observer attentivement tous les documents existant sur O sensei Morihei Ueshiba pour constater que cette position est omniprésente.

- *Awase* : s'harmoniser avec le partenaire.
- *Kokyū* : c'est la « force » en Aïkido. C'est un bon placement de la respiration et des hanches, les épaules sont relâchées (ph. 11 à 16).
- Le Cercle : l'Aïkido s'exprime dans le cercle et ce principe anime toutes les techniques.
- Utiliser le principe du levier : les techniques trouvent leur efficacité grâce à cette loi mécanique.
- *Atemi* et *kiai* : sans l'utilisation des *atemi*, il est impossible d'exécuter certaines techniques. Il ne s'agit pas de coups portés pour blesser, mais pour faire diversion ce qui n'exclut pas leur réalisme. Le fondateur disait, selon Saito sensei, que l'Aïkido était composé à 99% d'*atemi* (ph. 19 et 20).



Un autre point fondamental consiste à ne pas regarder la main, le pied ou l'arme de celui qui attaque. Cela empêche de se fondre avec son mouvement pour s'harmoniser avec sa force et surtout d'avoir une vision globale en cas d'encercllement. La position *hanmi* et le respect de ce principe sont inculqués dès l'étude des premiers mouvements de base dans l'école Iwama. Ensuite, l'élève peut passer tout naturellement à des formes plus avancées avec un ou plusieurs partenaires (ph. 21 à 24).



19 : Atemi appliqué sur une attaque yokomen uchi.



20 : Atemi appliqué dans la technique kote gaeshi.

photos Stephane Bravin

peut qu'engendrer une illusion et finalement une frustration si le but est bien de démontrer, comme c'était le cas du fondateur, que la technique permet réellement de contrôler sans violence une attaque puissante et sincère. Toute la philosophie et la spiritualité doivent prendre leurs racines dans quelque chose de concret car elles sont le reflet de la pratique. L'Aïkido vise à l'éveil spirituel de l'être humain. C'est à travers les épreuves que l'on fait son expérience et que l'on grandit. Le partenaire a donc un rôle important à tenir dans cet échange nécessaire à cette remise en question. Chercher à s'améliorer sans fin pour découvrir la signification profonde de l'art. C'est

toute la base de l'Aïkido qui fut transmise à Iwama, d'abord par le fondateur, puis par Saito senseï. Dès mon premier séjour au Japon, Saito senseï m'a accueilli en me précisant que le dojo d'Iwama où je venais suivre son enseignement était le dojo de maître Ueshiba. Étant le gardien de ces lieux depuis la mort du maître, il avait le devoir d'y divulguer exactement ce qu'il y avait enseigné. Il n'avait cessé de répéter qu'O senseï avait été son seul et unique professeur. Cela ne l'a pas empêché d'allier parfaitement tradition et modernité en organisant l'enseignement qu'il avait reçu de son maître afin de le rendre plus accessible à tous. Tout en restant fidèle à l'héri-

tage technique et spirituel qu'il reçut d'O senseï, maître Saito a su en adapter la transmission grâce à une classification claire et à des méthodes d'apprentissage plus modernes.

### La création sans fin de techniques

Saito senseï insistait sur l'importance de connaître avec précision les bases définies par O senseï avant de créer son propre style car il n'était pas contre cette idée, au contraire. Maître Saito était une personne magnifique, dans le sens où il laissait une entière liberté à ses élèves. Il était juste très strict et sans concession sur la bonne exécution de ce qu'il nous inculquait, cette rigueur étant la marque d'un bon professeur. Il souhaitait que chacun préserve les bases authentiques de maître Ueshiba comme point d'ancrage avant l'expression d'un «Aïkido personnel». À la fin de sa vie, le fondateur utilisait plus souvent le terme *Takemusu Aiki* que l'appellation Aïkido. *Takemusu Aiki* signifie la création sans fin de techniques, une création spontanée. Mais cela ne se décide pas du jour au lendemain, c'est un état qui ne peut se manifester qu'après des années et des années de pratique sérieuse pour maîtriser les fondements de l'art. J'ai commencé cet article en faisant référence aux différents courants qui existent aujourd'hui. Il est évident que cette tendance ne fera que s'accroître.

C'est le propre de l'homme que de vouloir être libre et c'est tellement mieux ainsi. Mais il n'en faut pas moins rester fidèle à des valeurs traditionnelles et les garder comme « port d'attache ». Plus les années passent et plus j'ai cette conviction.

Je suis également persuadé que l'échange et le respect favorisent l'évolution. Alors on peut faire le rêve utopique de voir un jour les pratiquants d'Aïkido, tous « courants » confondus, se retrouver unis dans un système qui reconnaîtrait et respecterait chacun, avec ses différences et dans sa

recherche, sans prise de pouvoir de l'un sur l'autre. Il faut juste savoir que cela existe déjà dans certains pays où l'Aïkido s'est structuré officiellement sous cette forme...

L'Aïkido prêche l'harmonie. Sera-t-il possible de démontrer dans les faits, comme dans les techniques, que cela ne se limite pas à de belles paroles ? ❁

*Daniel Toutain, 6<sup>e</sup> dan Iwama ryu.  
Iwama International Academy*

21 à 24 : Ninindori, technique avec 2 partenaires.



photos Stephane Bravin