

L' AIKI-DO



METHODE

MORIHEI

UESHIBA



A droite : **KOETSU KISHOMARU UESHIBA**
Secrétaire général de l'AIKI-KAI à TOKIO

Au Japon il est dans la coutume de ne pas graduer ses enfants, c'est pour cette raison que M. KOETSU UESHIBA n'a pas de grade officiellement mais sa valeur réelle est 8° Dan.

A gauche : **KOICHI TOHEI, 8° DAN d'AIKI-DO**
Directeur Technique de l'AIKI-DO aux Etats-Unis
M. KOICHI TOHEI

LE VÉNÉRÉ MAITRE



MORIHEI UESHIBA
Créateur de la méthode de l'AIKI-DO

DÉDICACE DE M. KISHOMARU KOETSU UESHIBA

fils du Vénéré Maître
et Secrétaire Général du Centre Mondial
de l'Aïki-Kai à Tokio

Une récente lettre de M. Tadashi ABE a attiré mon attention sur l'ouvrage que l'un de ses meilleurs élèves, M. ZIN, a entrepris d'écrire en France sur l'Aïkido. Cet ouvrage sera très prochainement publié.

Je n'ai pas eu l'occasion de connaître personnellement M. ZIN. Cependant, je partage avec M. ABE le souvenir d'apprentissage qui n'allaient pas sans larmes et je n'hésiterai pas à le compter parmi mes amis les plus intimes en qui je place la plus haute confiance.

Le livre d'introduction d'Aïkido, rédigé sous la direction de M. ABE, doit faire, j'en suis persuadé, l'objet de l'approbation unanime des meilleurs et des plus justes interprètes de la Voie (1). Et, en particulier, quand je pense qu'actuellement en Europe on ne trouve pas un manuel digne de ce nom, je ne serai pas le dernier à saluer, avec reconnaissance, la réalisation de cette publication. Je suis convaincu, qu'à cet égard, grâce à l'initiative des auteurs de ce livre, tous nos soucis seront désormais complètement dissipés.

(1) Voie est la traduction littérale du japonais « Michi » signifiant, dans le texte, Aïkido. On notera le caractère spirituel et moral de cette discipline. (Note du traducteur.)

Aurai-je besoin d'ajouter que M. ABE est l'un des élèves les plus aimés de notre Maître Morihei UESHIBA, fondateur de l'Aïkido, et qu'il est, parmi ses successeurs, celui à qui est promis le plus brillant avenir. Représentant, en Europe, tout l'espoir de la Voie, M. ABE mérite parfaitement la plus haute estime et la plus profonde confiance de notre Maître Morihei UESHIBA, qui n'en accorderait jamais autant à aucun de ses élèves résidant actuellement en Europe.

Dirigé par cet homme de la plus haute compétence, M. ZIN va soumettre au public ce livre d'introduction rédigé sous une forme accessible aux lecteurs européens. Je ne doute point que ce livre, chargé de répandre en Occident la tradition la plus authentique de la Voie, que les auteurs ont hérité de notre Maître et Fondateur, Morihei UESHIBA, fasse désormais autorité en la matière et rencontre l'estime et le succès qu'il mérite.

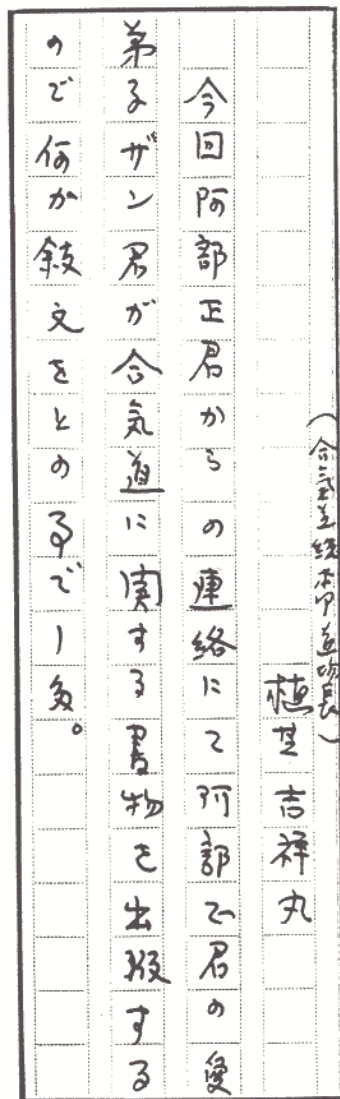
S'il est vrai que des manuels officieux d'Aïkido, d'un caractère plus ou moins suspect, sont actuellement diffusés en Europe, je souhaite vivement que la présente publication les fasse disparaître complètement et rectifie les erreurs qui ont été commises par leurs auteurs.

A l'occasion de la publication du présent ouvrage, le Centre Général d'Aïkido Japonais forme les vœux les plus sincères, pour que, dirigés par M. ABE, notre représentant et directeur technique le mieux qualifié actuellement en Europe, tous les adhérents unissent leurs efforts pour le développement continu de la Voie, lequel ne serait jamais réalisable sans leur coordination. Je prie également les lecteurs de se fier entièrement aux enseignements de ce livre et de ne pas hésiter, le cas échéant, à rectifier les erreurs ou les mauvaises interprétations qui ont été malheureusement répandues en Europe, pour des raisons incompréhensibles et personnelles, par des Experts qui reviendront d'eux-mêmes à la « Voie ».

Tokio, 15 avril 1958

Signé : KISHOMARU KOETSU UESHIBA

Dédicace traduite par M. N. NAKAZAWA que nous remercions de son dévouement



Diplôme décerné par le vénéré
Maître UESHIBA à Maître ABÉ

阿部正殿

昭和二十一年七月吉日

植芝盛平

右奥儀之事相傳候也

Je certifie vous avoir enseigné toute ma méthode.

Jour heureux du mois de juillet 1946,
à M. Tadashi Abé de Morihei Ueshiba.

LA VIE DE MAITRE MORIHEI UESHIBA

L'époque Edo ou Tokucawa (nom du grand Sogun qui marqua cette ère) se situe vers 1600. Le Sogun était le représentant de l'Empereur du Japon pour l'administration de la nation, car l'empereur émanation sur terre de la divinité n'avait aucun contact direct avec son peuple.

Le nom de ce Sogun (Edo) devait plus tard être donné à la ville de Tokio lorsqu'il vint y habiter pour éviter la révolution qui sévissait dans Mikawa, ville du Centre du Japon.

A cette époque, le Japon était divisé en quatre-vingts provinces chacune administrée par un seigneur (Daymio) sous la haute autorité du Sogun.

La plupart des provinces étaient en lutte entre elles pour s'approprier les terres et trouver des appuis pour détrôner le Sogun.

Trois provinces avaient une supériorité de puissance militaire sur les autres; de même la disposition de leur territoire leur permettait de défendre contre les seigneurs ennemis le Sogun à Edo (qui devint Tokio en 1869), placé dans le centre de ces trois provinces.

La première province, située au Nord-Est d'Edo avait comme Daymio : Mito ;

La seconde, du centre du Japon, avait pour Daymio : Nagoya ;

La troisième, au Sud-Ouest, avait pour Daymio : Kii (ou Wakayama).

La famille de maître Ueshiba était Shi-Han chez la famille Kii. Le Shi-Han enseignait la méthode secrète de combat Aioï Ryu avec un faible apport de Tai Jitsu et de Kendo.

Maître Morihei Ueshiba est né à Tanabe, petite ville de la province de Kii devenue plus tard préfecture de Wakayama, en juillet 1880 (date où le Judo n'était pas encore né puisque maître Kano institua sa méthode en 1886).

L'époque féodale prit fin vers 1867 par la révolution. En effet, le Tenno (1) de l'époque Meiji n'avait pas suffisamment de puissance militaire pour dominer le Sogun : To Kugawa, qu'il avait pourtant nommé à ce poste pour dominer les Daymio des provinces en lutte contre sa souveraineté.

L'époque moderne venait d'éclorre. L'engouement pour la civilisation occidentale était très fort dans toutes les classes de la société nipponne. Comme toujours après une révolution, l'appétit du neuf dépassa la limite de la sagesse et beaucoup d'abus furent commis contre les règles ancestrales japonaises dans tous les domaines. Le mépris de ces traditions conduisit la jeunesse vers les plaisirs, alors défendus. La danse, les costumes occidentaux, la coupe des cheveux, etc., devinrent un genre d'existentialisme que connut le XX^e siècle avec les caves de Saint-Germain-des-Prés et ses conséquences.

Le maître Jigoro Kano, comprenant que ce courant de modernisme était fâcheux pour la morale, réagit en lançant le Judo qu'il avait créé par la sélection de diverses études faites dans beaucoup d'écoles d'arts martiaux et réunies dans une seule école, le Kodokan.

Cet art était lancé pour redonner à la jeunesse japonaise le goût de l'effort dans l'action, la restauration de l'étiquette pour chaque cérémonie.

Le père de maître Ueshiba, lui-même Shi-Han, enseigna à son fils sa méthode secrète de Aioï Ryu qui est à l'origine de l'Aïki-Do actuel.

(1) Tenno = l'Empereur.

Lorsque son père mourut, Maître Morihei Ueshiba, déplora énormément que le Japon laissât dans l'ombre les arts martiaux qui avaient contribué à faire sa force. Pour y pallier, il se mit alors à perfectionner les arts secrets que son père avait pu lui enseigner. A cet époque, il connaissait déjà certains arts martiaux :

Le Sekigouchi-Ryu = Ju-Jitsu secret réservé à la famille Kii.

Le Takenouchi-Ryu = le plus ancien ju-jitsu du Japon.

Le Tenjin-Shinyo-Ryu = Ju-Jitsu spécial dont le Judo a pris beaucoup de technique pour K.d.K. (1).

Quelques techniques du Shinkage-Ryu, Hallebarde et Kendo.

Il dut étudier avec des Shi-Han ces différents arts secrets dans leurs écoles.

Yagyu-Ryu = Sabre avec coups de Ju-Jitsu.
Kendo avec atemi sans armes.

Hozo-in-Ryu = L'art de la lance.

Kyu-Shin-Ryu = Tai-Jitsu.

Kito-Ryu = L'art des projections en Ju-Jitsu qui servit de base au Judo du Kodokan de Maître Kano.

Chaque Ryu (méthode secrète) avait ses mouvements spéciaux. Les uns les appliquaient avec des coups, certains avec des projections, d'autres préféraient attirer l'adversaire au sol pour le vaincre plus facilement; quelques maîtres excellaient dans l'art des strangulations, mais chaque Shi-Han n'enseignait que verbalement et en secret sa technique à ses élèves qui formaient un noyau très fermé où n'entraît pas qui voulait.

Après la guerre contre les Russes (en 1905) Maître Ueshiba partit à Hokkai-Do au Nord du Japon en 1908 pour se parfaire dans l'art martial du Daïto-Ryu.

Il alla chez le Shi Han Sogaru Tadeka, Maître très influent à cette époque, qui accepta de lui apprendre sa technique avec les notables Japonais qui venaient étudier cette méthode très secrète.

C'est avec cet art que l'Aïki-Do prit son essort définitif, car le Daïto-Ryu contenait beaucoup de mouvements d'Aïki Ju-Jitsu et Tai-Jitsu.

A la fin de ses études, le Shi Han autorisa Maître Ueshiba à dispenser cette science selon son jugement (cette levée de serment qui obligeait primitivement les maîtres à enseigner en privé, est à l'origine de l'expansion qu'ont pris les arts martiaux plus tard, parmi le grand public).

De retour à Wakayama, en 1915, Maître Ueshiba condensa ces divers Ryu en gardant avec l'Aïki les principales techniques du Shi Han Tadeka pour former l'Aïki-Jitsu (qui est le père de l'Aïki-Do actuel) et qu'il enseigna à ses élèves.

Le Maître travaillait lui-même, aidé de ses élèves, ses propriétés, ses cultures de riz, ses pêches, pour conserver son école privée et subvenir à ses besoins. La communauté était donc obligatoire pour les élèves qui désiraient s'initier à l'Aïki-Do.

En 1925, l'Amiral Isamu Takeshita qui commandait la marine Japonaise, l'invita à Tokyo pour étudier personnellement la technique du Shi-Han. L'Amiral était à ce moment 5^e Dan de Judo et rentrait de Paris où il avait été attaché d'ambassade.

Ayant jugé que cet art était supérieur aux autres Ryu, il le fit enseigner à l'Ecole Navale Impériale Supérieure. Plus tard l'Amiral Isamu Takeshita

devint l'attaché spécial de l'Empereur, (Grand Chambellan); il demanda alors au Maître Ueshiba d'enseigner sa technique à tous les hauts dignitaires de la Cour Impériale. C'est à partir de cette date (1930) que l'Aïki commença à être enseigné à la Police militaire pour les officiers sous le nom d'Aïki-Bu-Do (ce qui signifie Do = voie; Bu = Arts martiaux).

Ces officiers conservaient jalousement l'Aïki-Bu-Do pour leur entraînement personnel, pensant que cette technique était vraiment supérieure à toutes les autres, ils désiraient la garder secrète.

C'est alors que Maître Ueshiba décida d'enseigner cet art à tous ceux qui désiraient le connaître, pour restaurer la morale défaillante. Il lui donna une forme plus large et ajouta au terme d'Aïki le **Do** de la Voie. En effet, le Do qu'il remplaça à l'Aïki-Jitsu compensait par son esprit de paix la violence du Tai-Jitsu. Par le Do il en faisait une méthode de combat philosophique qui fit de l'Aïki-Do l'école de la « Victoire par la Paix ».

En 1938, il démissionna de son poste de Shi-Han à la cour impériale, et enseigna librement sa méthode à ses disciples à Swama près de Mito (à 150 kms au nord de Tokyo).

Il reprit son activité rurale avec ses élèves et disciples qui apprenaient cet art avec les mêmes règles de vie que du temps où le Ryu était secret, avec cette différence que les élèves pouvaient accéder plus facilement à la maison du Maître en y étant présentés (1), et être admis par le Shi-Han qui ne refusait l'élève que pour des raisons graves.

Les visites fréquentes des grands Maîtres d'arts martiaux venant perfectionner leurs techniques, attirèrent dans leur sillage les grands Experts du Judo. Maître Jigoro Kano lui-même alla visiter le Shi-Han. Approuvant cette technique, il lui envoya ses meilleurs experts pour l'étudier, tel le Maître Nagaoka (mort en 1953), 10^e Dan de Judo; Tomiki, 8^e Dan de Judo et 8^e Dan d'Aïki-Do, actuellement professeur au Kodokan pour l'étude de l'Aïki-Do; Takeda, 6^e Dan de Judo, et son assistant Minoru Mochizuchi, qui était à cette époque 4^e Dan de Judo.

Maître Sasaburo Takano, 10^e Dan de Kendo, lui adressa son fils Masayuki pour lui faire enseigner l'Aïki-Do (il est à présent 8^e Dan de Kendo et 8^e Dan d'Aïki-Do). Maître Hiromichi Nakayama, 10^e Dan de Kendo, envoya également plusieurs de ses hauts gradés étudier l'art de la Paix.

L'entraînement et l'étude de l'Aïki-Do n'ont pas changé, ils se font encore à l'heure actuelle avec les mêmes principes de travail et d'étiquette à laquelle Maître Morihei Ueshiba a été formé par son père. C'est une étude très stricte à laquelle il faut s'astreindre comme dans l'ancien temps.

En 1942, date du 10^e anniversaire de la Mandchourie, à l'occasion des grandes fêtes organisées par ce pays, Maître Ueshiba fut invité à s'y rendre comme hôte d'honneur. Le père de Maître Tadashi Abé, qui apprenait l'Aïki-Do chez le Shi-Han, lui présenta son fils âgé de 15 ans pour le faire entrer à son tour chez le Maître. Il en sortit 6^e Dan avec l'autorisation du vénéré Maître d'enseigner et divulguer l'Aïki-Do en France. Ce dernier vint à Paris en 1952 pour se parfaire à la Sorbonne dans l'étude du droit. Depuis ce jour Tadashi Abé ne s'est pas arrêté d'œuvrer pour l'Aïki-Do par des démonstrations publiques et un enseignement constant qui le fit voyager dans beaucoup de pays étrangers.

L'Aïki-Do, qui est à présent codifié dans une progression facilement assimilable, pourra sans nul doute, prendre encore plus d'expansion et connaître le succès qu'il mérite.

(1) K.d.K. = Abréviation du Kodokan.

(1) Par des personnes honorables.

PREFACE

Depuis que Maître Morihei Ueshiba a lancé l'Aïki-Do au Japon, cet art a pris un extraordinaire essor, le nombre de ses adhérents va sans cesse croissant dans le monde entier.

A différentes reprises, mes élèves m'ont invité à écrire un livre sur l'Aïki-Do pour les aider à diriger leur instruction et étoffer leurs connaissances. Si je ne l'ai pas fait, c'est que l'ignorance de l'art de la langue française et de la codification définitive de l'Aïki-Do ne me permettaient pas d'entreprendre cet ouvrage très délicat pour réussir à le mettre à la portée des Français.

J'ai été très heureux que M. Jean Zin se soit chargé de réaliser non pas ma méthode, **mais celle de mon vénéré Maître Morihei Ueshiba**, adaptée par une codification à l'esprit Occidental, chose qui était très difficile à réaliser pour un Japonais qui n'avait pas les mêmes conceptions sur le mental, ni les mêmes us et coutumes nationaux.

Je n'aurais jamais patronné le livre que M. Zin a réalisé s'il n'avait gardé intégralement l'esprit et la technique que mon Maître m'avait inculqués. C'est aussi parce que j'ai constaté que cet ouvrage était clair et explicite, chose très difficile à réaliser, que j'ai accepté de préfacer et de féliciter M. Zin de la manière dont il s'est joué des difficultés, en gardant intact l'esprit de l'Aïki-Do dans un livre très intéressant qui va déclencher une émulation nouvelle pour notre art qui connaît en France une activité de plus en plus grande.

M. Zin a réussi à expliquer le côté « mental » de l'Aïki-Do, ce qui prouve ses nombreuses connaissances, non seulement des arts japonais en général, mais également de « l'esprit japonais ». Je n'avais pas eu l'occasion de lire ces explications dans aucun autre ouvrage traitant des arts martiaux Nippons, car le mental est pour le japonais une chose tellement naturelle dans son éducation familiale qu'il est inutile de le mentionner dans un livre, ce qui n'est pas le cas pour l'Occident qui bien souvent ignore notre façon de voir.

C'est vraiment le seul ouvrage mis à la disposition des élèves Français qui traite la méthode intégrale de mon maître, que certains experts japonais ont transformé en méthode personnelle, pour bénéficier à leur profit du succès que Maître Ueshiba a désiré voir étendre à tous les pratiquants sincères.

Dans l'intérêt de l'Aïki-Do, je remercie M. Zin de son travail et de son aide précieuse qui connaîtra sa récompense dans le futur, lorsque notre art sera répandu dans les cœurs simples et généreux qui appliqueront la technique de mon vénéré Maître :

« La victoire par la Paix »

阿
部
正

Le délégué de l'Aïki-Kaï du Japon en Europe :

TADASHI-ABE

6° Dan d'Aïki-Do

Disciple du vénéré Maître

MORIHEI UESHIBA

Créateur de l'Aïki-Do

MAITRE TADASHI ABÉ

6° Dan d'AïKI-DO



Seul délégué en Europe du Maître Morihei Ueshiba

TRADUCTION DE LA DEDICACE DE MAITRE NAKAZONO
adjoint de M. Tadashi Abé, par l'Aïki-Kaï de Tokio

L'objet de ce livre est seulement de commencer à expliquer la Grande Méthode d'AIKI-DO créée par le vénéré Maître UESHIBA.

L'AIKI-DO est le symbole du mouvement universel. Il cherche à inculquer à ses adeptes l'amour et la beauté qui existent dans toute la vie humaine et il désire réaliser la permanence de la Paix dans le monde.

C'est un très grand principe et son étude dans ce sens n'a pas de limite.

Le départ dans cette voie fondamentale se fait en étudiant la théorie et la pratique des mouvements.

Il est de la plus haute importance de commencer par le commencement, c'est-à-dire par apprendre l'A.B.C. de la méthode, faute de quoi, il est absolument impossible de comprendre l'AIKI-DO.

Dans ces pages, Monsieur TADASHI ABE, seul représentant qualifié de la Fédération Japonaise d'AIKI-DO, a expliqué très exactement l'A.B.C. de la technique et des mouvements.

Les élèves qui étudient l'AIKI-DO en Europe doivent l'en féliciter grandement.

Toute personne de bonne volonté est capable d'apprendre les mouvements exacts et la technique exacte.

Ensuite, échelon par échelon, il lui sera possible d'atteindre à la maîtrise dans cette voie universelle.

C'est le souhait le plus cher que je formule pour tous mes amis.

MUTSURO NAKAZONO
6^e DAN D'AIKI-DO

序

本書は合氣道々々植芝盛平先生の教へを正しく面々に紹介する世に合氣道入門の書である。

合氣道は宇宙大自然の運轉の象。即ち愛と美の壯嚴性を人間生活の中に見出し、以て人類永遠の平和世界を建設せんとする高遠無慾の修行道にして、千変萬化の動と技の修煉と始まる。

然し乍ら初めは其基本を正しく体得せねば到底合氣道の向ふべきところへ理解する事は出来難い。

今茲に任次唯一人合氣會師範部長岡部正先生が懇切に基本の動技を解説し、氣を正しく面々に示す斯道修行者各々其の同慶に耐へたり。

尤も位は一動一技おろしに示すことなく、憶ふことなく、基本の修煉に努力を怠らぬ。

然る後歩一歩と、こゝ永遠の道を探求を續け、氣を正しく、前にもある。

合氣會海外派遣指導部長岡部正先生

ETUDE COMPLETE DE L'AIKI-DO

- Les actes constructifs : Déplacements, gardes, Tai-Sabaki, positions, etc.
- Les mouvements de base.
- Les atémis jitsu.
- Les mouvements fondamentaux.
- Le Premier Principe : IK KAJO.
Arm-lock aux coudes : UDEOSAE.
- Le Deuxième Principe : NIK KAJO.
Arm-lock aux poignets : KOTE MAWASHI.
- Le Troisième Principe : SAN KAJO.
Arm-lock aux épaules : KOTE HINERI.
- Le Quatrième Principe : YON KAJO.
Points douloureux : KOTE OSAE.
- Le Cinquième Principe : GO KAJO.
Les débordements : ILIMI.
- La physique et la mécanique rapportées à l'AIKI-DO.
- La philosophie de la Voie de l'AIKI-DO.

Par cette codification rationnelle il est facile de retenir et de travailler avec une graduation progressive des difficultés.



AVANT-PROPOS

J'écris ce qui suit dans un but précis : celui de faire connaître ce qu'est l'Aïki-Do à tous ceux qui veulent l'apprécier. Ce dernier a connu et connaît encore la méfiance et la médisance, mais surtout l'ignorance des sportifs qui, pour des raisons personnelles, ne voudraient pas voir prendre à l'Aïki-Do l'extension qu'il mérite.

Certains reprochent à celui-ci son style spécial. Dans la musique, la littérature, la peinture, peut-on systématiquement déprécier ce qui ne vous plaît pas, ou que vous ne comprenez pas ?

Il faut voir dans l'Aïki-Do une merveilleuse méthode physique qui prépare le moral à une conception moins désordonnée, plus disciplinée, obligeant à faire efforts sur efforts pour atteindre le but proposé. Il n'est pas question de religion, encore moins de compétitions, la question internationale n'a aucune valeur. L'Aïki-Do-Siste qui pénètre dans le Dojo devient un homme tout court qui veut devenir meilleur moralement et physiquement. Je sais que ce sport sera obligé de se défendre contre certaines spécialités sportives, mais le temps aidant, ils se renforceront mutuellement. Nous aurons beaucoup de travail, beaucoup d'efforts à accomplir, mais nous sommes certains du résultat, l'Aïki-Do se fera une place progressivement mais sûrement, car il mérite d'être connu et pratiqué par tous les gens de bien.

Certains lecteurs s'étonneront peut-être que cet ouvrage soit réalisé sur un plan assez restreint. L'Aïki-Do est une science bien vaste, en effet, je n'ai aucune illusion sur ma valeur personnelle, c'est pourquoi je ne désire que réussir à mettre en valeur les mouvements décrits plus loin par une étude simple et claire qui permettra aux lecteurs de comprendre les bases mêmes de l'Aïki-Do et de ne point se laisser leurrer par de fausses impressions.

Je veux faire désirer aux lecteurs de connaître cet art en travaillant avec des professeurs qualifiés qui corrigeront les fautes qu'ils pourront commettre.

Il faut que l'Aïki-Do soit, pour les hésitants, le sport qu'ils voudront pratiquer et qu'ils apprécieront mieux au fur et à mesure que leur science grandira.

De très bons manuscrits viendront certainement d'ici peu éclairer les jeunes Aïki-Do-Sistes qui seront ainsi préparés à apprécier les ouvrages des grands experts. Pour moi, mon travail se limite à la vulgarisation publique, puisqu'il doit se consacrer à dégrossir les néophytes. Si je puis faire apprécier ce sport parmi toutes les classes de la société, j'aurai obtenu le but que je me suis fixé, celui d'amener les débutants à comprendre le langage et les termes de l'Aïki-Do, en faire apprécier la science pratique sur le tapis, ainsi que celle théorique d'ouvrages plus complets qui bénéficieront ainsi d'un auditoire plus nombreux et déjà initié, capable d'appliquer cette règle de vie.

Lutter sans arme contre un ennemi armé.

Empêcher de nuire sans nuire.

Gagner son duel et faire don de sa vie.

Peut-on trouver devise plus digne dans la condition de l'homme ?

La devise de Paul Valéry illustre pleinement la moralité de l'Aïki-Do « Je vaud ce que je veux ».

Je tiens à exprimer par ces notes toute mon admiration au Maître TADASHI ABE, 6^e Dan d'Aïki-Do, délégué de l'Aïki-Kai du Japon en Europe, disciple du vénéré Maître MORIHEI UESHIBA, créateur de l'Aïki-Do.

Fasse la chance que je puisse ramasser les miettes de sa science pour le suivre sur cette route droite et claire en restant digne de défendre la confiance qu'il a bien voulu me témoigner par ses leçons et ses conseils.

Jean ZIN



PROFESSEUR JEAN ZIN

4^e DAN de JUDO — 3^e DAN d'AÏKI-DO

L'AIKI-DO ET LE TAI-JITSU

Le Tai-Jitsu fut longtemps appelé au Japon Koshi-No-Mawari :

Il remonte à la source de tous les temps auxquels la science des armes et des combats est capable de remonter, grâce aux traces qu'ont laissées les contes, les légendes des guerriers, les faits historiques contrôlés.

Il n'est pas question d'appeler méthode ces coups spéciaux qui n'étaient enseignés qu'oralement, de caste à caste, jamais par écrit. D'autre part, la langue de l'ancien Japon était plus différente de celle qui existait au 10^e siècle (Période sur laquelle on a trouvé des documents), que de cette époque à nos jours.

Il est certain que le XX^e siècle verra encore une nouvelle évolution sur des idéogrammes qui sont la représentation de l'idée japonaise, plus qu'une lecture grammaticale. Les premiers ouvrages déchiffrables ont donné aux Sumos l'origine des combats sans armes suivis de peu par le Tëdori, ensemble d'actions pour lutter sans armes contre un guerrier.

De ces bases fondamentales, des écoles innombrables se mirent à spécialiser certains coups, certaines techniques, qui prirent des noms différents.

Pour donner une idée facile à comprendre, la marguerite serait la meilleure image. Le centre étant représenté par le Sumo et le Tëdori, les pétales par toutes les écoles qui se greffèrent et s'épanouirent pour devenir plus tard un tout l'Aïki-Do. Le Judo, devrait donc pour être complet, pratiquer toutes les techniques au lieu d'avoir pris à chaque école, certaines prises, mais cela serait tellement long à acquérir qu'une minorité de pratiquants seulement y parviendrait d'une façon satisfaisante.

Dès l'origine chaque école de Koshi-No-Mawari voulut être la meilleure à posséder l'art complet de l'Atewaza (1), technique pour toucher les points vitaux de l'organisme. D'autres prétendirent que l'Atemi était la base de toutes les techniques des Bushi (Hommes de guerre Samouraï).

Pour d'autres encore, seul le Kumi-Chi fut la mère des arts martiaux, car il divisa sa technique en assauts sportifs (Sumo) et consacra le Tai-Jitsu pour la guerre.

Plus tard, le Tai-Jitsu forma à son tour une douzaine d'écoles qui furent autant de spécialisations.

Le Kogusocku prit d'abord sous son nom puis sous celui d'Aïki-Jitsu, l'étude de la lance, avec la lance et l'épée comme complément.

Puis chaque école prit seulement un art comme enseignement fondamental. Le Tai-Jitsu se fit appeler Hakuda-Yawara-Ju-Jitsu-Torite-Kempo selon l'école qui se fonda et la gamme des spécialisations qu'il chercha à obtenir pour un maximum de rendement.

Le Kendo devint l'école du sabre.

Le Nagui-Nata celle de la hallebarde.

Le Bo-Jitsu l'école du bâton (Jojitsu).

Le So-Jitsu = lance.

Le Karaté = l'arme à mains nues (origine Boxe Chinoise).

Le Kiu-Do = l'art du tir à l'arc.

L'Aïki-Do = l'art de se défendre à mains nues ou avec armes contre l'agresseur armé de lance, bâton, épée.

Comme on le voit, ce ne sont pas les techniques, ni les noms qui manquent.

Comme pour les arts en général, il n'est pas possible d'atteindre la perfection dans toutes les branches. Un chanteur est rarement un soliste d'instrument, mais il a besoin de l'accompagnement de ces instruments pour donner le maximum de ses propres qualités musicales.

L'Aïki-Do est par lui-même complet. Il connaît au pays des cerisiers un engouement particulièrement prospère, mais cela n'est vrai que pour le Japon, pays où la patience est la première qualité exigée pour devenir un véritable expert. En Occident, les contingences de la vie moderne poussent les adeptes à étudier une technique rapide, quitte à revenir à l'art pur lorsque le gros appétit est dépassé par celui de la dégustation.

Ce n'est que lorsque le pratiquant est assez évolué pour admettre l'efficacité, qu'il cherche le fignolage du beau mouvement sans esprit de compétition.

C'est pourquoi l'Aïki-Do reste la technique de la voie. Tandis que le Tai-Jitsu de l'Aïki-Do est le bœuf qui ouvre les portes, non pas de la voie, mais du désir de voir si derrière ces portes, la voie est intéressante à acquérir.

Rares sont ceux qui, ayant mis leur espérance à posséder la force du Tai-Jitsu ne restent pas prisonniers de la subtilité de cet art merveilleux qu'est l'Aïki-Do. Voilà pourquoi l'Aïki-Do emploie de suite le Tai-Jitsu, car sa gamme de défense attire plus rapidement le profane par la progression constante qui rejoint à un certain moment le Do de l'Aïki pur.

Pour en faire une méthode occidentale, il a fallu initier le débutant en la lui faisant connaître par des termes faciles à retenir, en codifiant cette instruction par tranches successives comme le Maître Kawaishi a édifié sa méthode (avec le succès que nous connaissons). Peu importe ensuite qu'à une certaine évolution, cette codification n'intéresse plus le véritable amateur, si ce moyen lui a permis de faire admettre l'Aïki-Do comme complètement indispensable du Judo. Peu grave est la question des grades intermédiaires, indispensables viatiques pour stimuler les débutants à progresser dans cette voie qui devient ainsi plus facile pour les néophytes.

Le Tai-Jitsu de l'Aïki fait qu'en cas d'agression il obtient cette vie immédiate et efficace que le Samouraï mettait en action face au danger, tandis que, sur le Judojo, l'Aïki reste le Do, c'est-à-dire dans la recherche de la voie. La courtoisie, la souplesse, la technique pure, la beauté du geste sont plus importantes que l'efficacité à obtenir à tout prix.

Le Kempo pour être pratiqué complètement, devrait étudier des centaines de coups, mais cela ferait également une perte de temps pour un entraînement indispensable qui fait acquérir les réflexes de défense naturelle. C'est pourquoi il a fallu choisir un maximum de techniques indiscutablement efficaces, les assembler, en faire une arme complète dans l'efficacité par la paix.

Par épuration minimum dans un entraînement moyen de deux heures, on peut réviser tout le programme de Tai-Jitsu et en obtenir un maximum de rendement pratique en étudiant la technique du Do tel que le vénéré Maître Ueshiba désire le voir pratiquer.

(1) Atewaza ou Atemi-Jitsu.

EXPLICATION SUR L'EFFICACITE DE L'ATEMI-JITSU

Dans le Tai-Jitsu, les atémis-Jitsu sont l'art des coups frappés.

Cette science est enseignée avec méthode, car les coups portés à fond sont mortels. L'on ne peut donner une telle arme à des personnes dont le sang-froid n'est pas suffisamment éduqué, qui en feraient usage sans être en sérieux danger. Lorsque ces prises ne sont pas portées avec la violence maximum, les agresseurs n'en gardent pas moins une invalidité plus ou moins grande pendant plus ou moins longtemps, surtout lorsqu'il s'agit de la gorge.

Le premier geste d'attaque du profane est le coup de poing que tout le monde connaît plus ou moins bien. On pourrait classer ce coup dans le jiu-jitsu, car c'est un moyen de défense; pourtant on le cherche vainement dans la self-défense. Pourquoi? Simplement parce qu'il faut pas mal de temps pour acquérir les qualités nécessaires à une bonne technique permettant la rapidité des coups, la précision, la puissance de frappe. Le plus mauvais des boxeurs amateurs doit s'entraîner des mois avant d'être autorisé à faire un combat, car il lui faut un minimum de préparation. En effet si les combats d'amateurs sont connus pour leur entrain endiablé où le mépris total des coups est, pour beaucoup, le début d'accidents graves, ces combats ne sont pas prisés par les vrais escrimeurs du poing.

En Atémi-Jitsu, les coups sont plus variés et très brutaux, rien ne s'oppose à leur application, puisqu'ils sont des moyens de défense, n'ayant rien de commun avec les combats de compétition où les coups non codifiés sont formellement interdits, justement par crainte d'accident.

Certains me diront qu'il n'est point utile de faire partie d'un club d'Aïki-Do pour savoir placer, au bon moment, un coup de tête, se défendre d'une prise à l'aide des poings ou faire le vide à coup de pieds, lorsque plusieurs personnes obstruent votre route avec l'intention de vous malmenier; ou encore de se débarrasser au milieu d'une foule compacte d'un adversaire qui profite de ce qu'on ne peut bouger pour égarer ses mains vers votre portefeuille.

Il est des hommes qui ont naturellement le réflexe de la bataille pour avoir eu maintes et maintes fois l'occasion d'appliquer certains coups. En général, ils sont tellement sûrs d'eux qu'ils cherchent la bagarre avec tous les autres et tombent quelques fois sur des adversaires qui les corrigent vertement.

Je n'analyserai ici que le coup le plus simple en Atémi-Jitsu, le coup cubital de la main, en essayant de différencier par des chiffres, la puissance d'un coup de poing ordinaire et de l'atémi.

Voyons le premier : lorsqu'un homme donne un coup de poing, il répartit sa force de frappe sur une surface nettement définie par les quatre phalanges représentant approximativement une surface moyenne de $5 \text{ cm} \times 7 \text{ cm} = 35 \text{ cm}^2$. Admettant qu'on pèse 70 kg et que la force de propulsion du coup soit le double, chaque centimètre carré aura une puissance de :

$70 \text{ kgs multipliés par la puissance de propulsion } 2 = 140 \text{ kgs}$

Surface de frappe = 35 cm^2 soit 4 kgs au cm^2 environ.

Voyons le second problème. Le coup n'est appliqué qu'avec le bord cubital de la main durci prématurément par un entraînement spécial qui, en quelques mois, permet de briser un manche à balai de grosseur ordinaire.

Sa surface de frappe est beaucoup plus réduite, elle n'a qu'un centimètre de largeur sur 5 cm de longueur, ce qui diminue la surface de $6/7$, augmentant sa force de choc d'autant.

Voyons avec les mêmes données :

$70 \text{ kgs} \times \text{puissance de frappe } 2 = 140 \text{ kgs}$,

Surface de frappe $5 \text{ cm}^2 = 28 \text{ kgs au cm}^2$

Vous rendez-vous compte de la différence de choc !

Voyons pour la précision :

Attachons un bouchon à un fil de façon que ce bouchon soit à hauteur de votre tête. Placez vous à 1 m 50 et donnez sur ce liège un coup de poing ordinaire de toutes vos forces. Lorsque vous aurez refait dix fois cet exercice, à droite et à gauche, vous compterez les coups où vous aurez manqué le bouchon et vous serez étonné du nombre élevé d'exercices où le coup d'œil aura fait fausse route.

Recommencez à présent l'expérience du bouchon de cette façon : repliez l'avant-bras sur la poitrine, la paume dirigée vers le sol, et détendez le bras d'un coup sec en coup de faux, le premier coup sera manqué, le second sera près du but, les autres iront tous au but. Quant à la force du coup, vous avez vu qu'elle n'a rien de comparable avec celle du coup de poing ordinaire.

Ceci explique qu'un coup de poing au menton mette knock-out un adversaire une fois plutôt qu'une autre, car cette fois-là, toute la force de frappe aura été réussie sur une surface très réduite, augmentant ainsi sa puissance. C'est la raison pour laquelle les boxeurs essaient de toucher le moins possible de surface au menton de l'adversaire, mais d'un coup sec, rebondissant comme une balle de caoutchouc.

La technique de l'atémi dans l'Aïki-Do pour les coups est identique. Il faut prendre le principe de la balle de revolver (qui traverse une vitre sans faire tomber le carreau) grâce à sa vitesse initiale et non à celle du coup puissant qui le fracasse par sa force et par son poids.

Tous les professeurs d'Aïki-Do appliquent le Tai Jitsu avec sûreté, ce qui en font des adversaires vraiment redoutables pour les agresseurs.

Cet art est évidemment enseigné dans un chapitre spécial de l'Aïki-Do, il ne sert qu'en cas de légitime défense, lorsqu'il est impossible d'obtenir la victoire par la Paix que préconise toute la science de l'Aïki-Do technique.

Une chute ! Un coup ! N'arrête pas le combat si la chute est amortie, Si le coup est superficiel... Pourquoi s'estimer vainqueur pour l'un ou l'autre de ces facteurs ? Le sport est généreux de faire croire au miracle. Que le combat soit réel... qu'un couteau soit en main... et cette gloire sera peut-être posthume. Entre la théorie et la pratique; entre le sport et la réalité : il peut y avoir la différence de la vie et de la mort !

CULTURE PHYSIQUE

Ces mouvements ont pour but d'assouplir les articulations, d'allonger les muscles, résister aux flexions forcées, etc...

La série est assez importante et dure près d'une heure de travail. Nous n'avons pas tout décrit par manque de place. D'autre part ces exercices sont assez longs à acquérir, ils méritent toute votre attention et surtout beaucoup de patience pour les répéter à chaque entraînement en commençant par un minimum d'exécution car certains sont assez douloureux au début.



PHOTO 1

Photo 2 — Départ du mouvement : station écartée, mains sur le haut des cuisses à 20 cm de l'articulation. Fléchir sur les genoux en gardant les jarrets verticaux. Les cuisses sont presque horizontales, les mains dirigées vers l'intérieur, bras tendus, descendre en gardant les bras raides (le plus bas possible).



PHOTO 2

Photo 3 — Pour exécuter cet exercice, il est recommandé d'exécuter des flexions, puis des extensions forcées des doigts de pied. Très bon pour éviter les entorses aux doigts de pied par les mouvements de fauchage, provoqués par des tapis mal tendus.



PHOTO 3



PHOTO 4

Photo 4 — Position assise. Les genoux écartés, faire toucher les talons au pubis. Au début il faut le faire en s'aidant avec les mains pour tirer le pied à soi, le faire avec l'autre pied, puis avec les deux simultanément en tirant vers soi de plus en plus près du pubis.

Photo 5 — Lorsqu'on possède bien cette discipline, allonger les bras devant soi en faisant toucher le front au sol.



PHOTO 6

Photo 7 — Même position pour tout, sauf les mains dirigées l'une vers l'autre (les paumes dirigées en l'air).

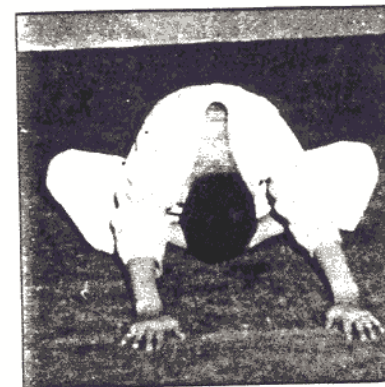


PHOTO 5

Photo 6 — Position en fente avant sur le sol. Doigts de pieds en appui au sol. Corps bien allongé, mains en flexion (paumes en l'air) les doigts dirigés vers l'extérieur. Rester dans cette position le plus longtemps possible.

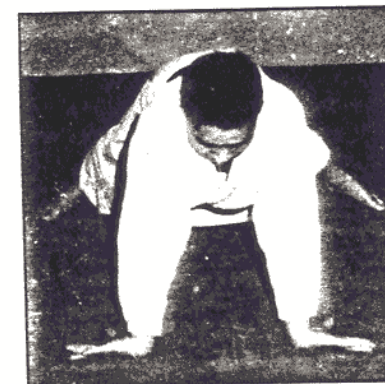


PHOTO 7

CONSEILS SUR L'ETUDE DE L'AIKI-DO

Je m'excuse auprès du lecteur de la forme personnelle que j'emploie pour expliquer les prises qui suivent; ceci n'a été fait que dans le but de décomposer chaque mouvement le plus clairement possible, et de permettre à l'élève de suivre l'action **en prenant lui-même la personnalité du narrateur** et d'exécuter ainsi la prise phase par phase.

Je conseille fortement d'étudier pour la pratique, chaque mouvement de la façon décrite, sans chercher à faire de suite l'enchaînement qui forme la prise. Ce n'est qu'après avoir exécuté chaque détail séparément qu'il pourra accélérer les mouvements jusqu'à ce qu'il parvienne à l'allure normale, puis rapide, enfin d'assembler chaque geste pour en faire un tout; c'est ainsi qu'on étudie le Keiko (1).

Le défaut des débutants est de vouloir placer une prise à un adversaire sans tenir compte de l'équilibre de ce dernier, car pour que le mouvement soit vraiment réussi il faut qu'il soit exécuté sans force. Pour cela il est indispensable que l'adversaire soit placé comme l'indique chaque préambule de prise, le poids reposant sur le pied indiqué. Si l'adversaire n'est pas dans la position idéale pour placer la prise correspondante, celle-ci échouera invariablement.

Lorsqu'une personne est debout, elle ne peut avoir comme position que les suivantes : jambes réunies, écartées latéralement, écartées en fente avant. Le poids reposant sur les deux pieds ou sur un seul. Vous voyez qu'il y a toujours une action qui s'adapte à l'une de ces positions. Ce n'est que lorsque l'élève connaîtra à l'état de réflexe chaque prise qu'il pourra appliquer celle qui convient contre un adversaire. Jusque-là, il faudra qu'il s'exerce avec un camarade qui ne lui résistera pas. Au contraire son partenaire devra l'aider à bien exécuter la prise en ne pensant qu'à suivre en souplesse l'action de son vis-à-vis.

Puis à son tour, il placera une prise de son choix sans que son partenaire refuse la chute. C'est le principe de l'étude. A force d'exécuter ces prises, on arrive à les placer sans réfléchir par le randori (2). Le Kokyu (4) est alors acquis.

Le champ des combinaisons possibles est pour l'Aïki-Do un attrait très fort dans le travail, car il permet d'appliquer personnellement une gamme de mouvements pour en tirer la quintessence et en faire votre coup

favori qu'on dénomme « spécial » en judo ou la fameuse « botte » en escrime, qu'on obtient facilement lorsqu'on possède l'art du Tai-Sabaki (3).

1) **KEIKO.** — L'étude de chaque mouvement se divise en trois phases pour obtenir son ensemble efficace lorsqu'une prise possède ces trois valeurs on lui a donné le « KEIKO ».

Le KEIKO comprend donc trois études :

- 1° Le Randori
- 2° Le Tai Sabaki
- 3° Le Kokyu

2) L'exercice du Randori doit partir de loin et, étant en position de combat, son attaque ou sa défense doit être **sincère** et **vive**, c'est l'étude qui suit le travail fractionné du mouvement. Il n'a rien à voir avec le style, il est là pour faire acquérir le sens de l'action.

3) **TAI-SABAKI** : Beaucoup de pratiquants de Judo et d'AIKI-DO s'imaginent et déclarent que le TAI-SABAKI est le déplacement des pieds. C'est faux.

Un TAI-SABAKI contient 3 bases. Mais il n'est pas nécessaire que les 3 actions soient exécutées pour **que** le Tai-Sabaki soit valable. Ce n'est que très rarement que l'une de ces bases est mise en œuvre seule (sauf pour la feinte) mais on peut utiliser deux des principes sans utiliser le 3°.

Voici les trois bases :

1° **KOSHI-SABAKI.** — Travail des hanches dans l'exécution du mouvement (il peut servir pour feinter uniquement).

2° **ASHI-SABAKI.** — Déplacement des pieds en mouvements rotatifs sur place ou des jambes sans déplacer les pieds.

3° **TE SABAKI.** — Changement de la position des mains ou des bras ou même des deux.

Ce qui revient à dire qu'un vrai TAI-SABAKI, pour être parfait doit être exécuté avec ces trois principes même si l'un ou plusieurs de ces derniers sont moins prononcés que le troisième selon le mouvement qu'on opère.

Quelquefois pour la même famille, ce n'est que les jambes et les hanches qui travaillent tout en restant sur place avec les pieds. Dans ce cas il peut y avoir action des bras et des mains sans bouger **les pieds**, mais les jambes et les hanches font le travail de KOSHI SABAKI.

4° **KOKYU.** — Association du mouvement avec la respiration qui doit être synchronisée.

POSITION DE DEPART

La position de départ existe dans ce livre, parce que la photo arrête un mouvement dans une position donnée.

Mais dans l'action elle-même la position de départ n'est que secondaire, car si l'Aïki-do-siste a compris le mouvement il doit, d'après la distance qui le sépare de son adversaire, exécuter le mouvement de la même façon, avec la différence qu'il fera, si nécessaire, un pas de plus ou de moins (plus ou moins long), peut-être même sans presque se déplacer, afin d'être dans la bonne position pour exécuter son action.

Le débutant va surtout « copier » les photos. Comme je l'ai dit plus haut, elles « arrêtent » le mouvement. Donc ce qui compte, c'est d'apprécier les distances entre Shite et Uke, au moment où commence la description, car si les élèves se placent à 10 mètres l'un de l'autre et veulent exécuter à la lettre un pas, ils resteront à 8 mètres d'écart, ce qui ne donnera évidemment aucun résultat pour la suite du mouvement.

KATANA

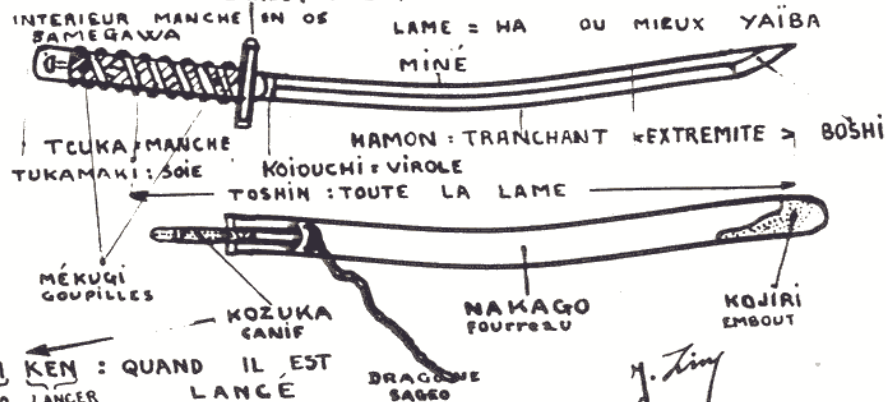
KATANA : SABRE A DEUX MAINS
 CHOTO = Longueur lame. 1,45 TRÈS GRAND ANCIEN
 DAÏTO = 1m COMBAT
 SHOTO = 0,80 MOYEN
 TANTO = 0,60 SABRE ACTUEL OFF MARINE
 KAÏKEN = 0,25 - 0,30 POIGNARD



CASQUE = KABUTO

TENUE DE SAMOURAI = HAKAMA

GARDE : TSUBA.



POSITIONS

Pour pouvoir décrire rapidement la position des pieds de l'adversaire l'un par rapport à l'autre, il est indispensable de leur donner un nom. Ainsi le pratiquant pour appliquer une attaque ou une action, connaît de suite la position des deux adversaires. Etant donné qu'en aucune façon les deux combattants ne doivent avoir la surface de leur poitrine et de leur ventre exposée aux coups de l'agresseur. Il n'y a que quatre positions fondamentales à employer. La position n'a rien à voir avec la garde.

PHOTO 4



HIDARI-HAMMI
Photo 4

Position naturelle : Cette position est réalisée lorsque les deux partenaires ont tous les deux le pied gauche en avant et le pied droit en arrière.

PHOTO 6



IRIMI-CHIGAI
Photo 7

Uke = In
 Position tranchant : Cette position est acquise lorsque Shite a le pied gauche en avant et le pied droit en arrière. Uke a le pied droit en avant, le pied gauche en arrière. Dans cette position, les deux poitrines sont également dirigées sur le même plan de travail (vers les fenêtres sur la photo).

MIGI-HAMMI
Photo 5

Position naturelle renversée : Cette position est obtenue, lorsque les deux antagonistes ont tous les deux le pied droit en avant et le pied gauche en arrière.



PHOTO 5

Photo 6

Shite = Yo
 Position tranchant : Cette position est assurée lorsque Uke a le pied gauche en avant et le droit en arrière. Shite a le pied droit en avant et le gauche en arrière. Dans cette position, les deux poitrines font face au même plan de travail. (sur la photo ils tournent le dos à la fenêtre).



PHOTO 7

PROGRAMME D'AIKI-DO

Sixième Kiou

2 mois

Culture physique :	10
Positions de base :	4
Différentes gardes :	5
TAI SABAKI fondamentaux :	4
Déplacement fondamentaux :	8

Cinquième Kiou

2 mois

Até WAZA (mains - poings) :	8
Kéli WAZA (pieds) :	7
Les 10 bases de AIKI-DO :	10

Quatrième Kiou

3 mois

UCHI-KOMI (Combinaison) :	5
Tai JITSU : (5P - 5 N)	10
Série de couper = KIRIOTOSCHI	— Mouvements fondamentaux.

Troisième Kiou

3 mois

ZU Até (tête) :	4	— pousser - côté - arrière.
HIJI Até (coude) :	5	— Sol - dos - upercut - sabre droit - sabre gauche.
AIKI-DO :	10 = 10	— 5 Négatif - 5 Positif
(Randori souple)		
Série des clefs =	IT-KAJO	— Arm-lock du coude.

Deuxième Kiou

4 mois

BO-JITSU Hambo :	10	
Bâton court		
AIKI-DO = NI-KAJO :	10	
(Randori souple)		
Deuxième série de clefs		— Arm-lock des poignets = WRIST-LOCK

Premier Kiou

4 mois

BO-JITSU (Hambo) :	25	
AIKI-DO (2 ^e série) —		Arm-lock aux poignets
SAN KAJO = 3 ^e série de clefs —		Arm-lock épaules
YON KAJO = 4 ^e série de clefs —		Sur les points douloureux
KATA DE GOKAJO		

PREMIER DAN

1 an

BO-JITSU (long)	
AIKI-DO = 5 ^e série : ILIMI	= débordement de l'attaque
KATA	

Légende = N Négatif

ARTS MARTIAUX

L'AIKI-DO est l'âme maîtresse de tous les arts martiaux; mais qu'est-ce qu'un art martial? C'est un combat réel qui se fait pour une cause ou pour une raison supérieure qui vaille la peine de prendre le risque d'y sacrifier sa vie.

En 1886...

Au début de sa pratique, le Judo était un art martial car il était complètement axé sur la discipline du corps et de l'esprit. Il tendait à la compétition pratique et réelle. Cela veut-il dire qu'actuellement le Judo fait des combats sans sincérité? Pas du tout. Le Judo a évolué progressivement pour devenir un sport parmi les sports. Un peu plus difficile à apprendre pour celui qui débute, moins spectaculaire pour les profanes. Les règles impératives qui le contrôlent lui enlèvent le côté martial dont je parlais tout à l'heure. Faut-il le déplorer? Faut-il espérer le voir reprendre la dure voie des arts martiaux? Les avis sont très partagés entre l'attrait sportif et la réalité. Pourquoi? Parce que celui qui vient au Judo actuel désire acquérir une valeur pratique capable de vaincre un plus fort que lui. C'est ce qui arrive bien souvent dans la compétition sportive du Judo actuel, me direz-vous? C'est exact, mais de moins en moins souvent au fur et à mesure que le Judo s'éloigne de la voie martiale à ses débuts. Plaçons-nous sur le plan des règlements sportifs **qui doivent toujours et c'est très bien** pour le sport, éviter les accidents. Mais est-il logique dans sa pratique d'interdire des clefs de pied lorsque l'on admet celles des bras, de supprimer celles du cou lorsque les strangulations sont réglementaires; de refuser une attaque directe pour emmener au sol un adversaire moins scientifique que vous dans cette spécialisation, tandis que l'attaque debout est permise aussi longtemps que dure le combat? Autre chose... Croyez-vous qu'une chute bien amortie soit suffisante pour arrêter le combat réel? Non, puisque les brise-chutes qu'on enseigne aux toutes premières leçons sont l'art de tomber sans se blesser. Quelle différence y a-t-il avec l'Aïki? L'Aïki-do permet de faire placer l'adversaire dans l'incapacité de continuer le combat par la position de son corps et de ses articulations qui sont rendues infonctionnelles par la douleur qu'elles subissent **sans dommage pour elles**: c'est la victoire par la paix, c'est-à-dire obtenir la possibilité d'amener l'adversaire à une capitulation sans dommage pour lui. Dans l'Aïki-do on ne compte pas la chute comme victoire malgré que tous les mouvements tendent à amener l'adversaire au sol dans une position d'impuissance et d'abandon.

Il ne s'agit pas ici de critique ni de vouloir déprécier le Judo, mais plutôt de démontrer l'incontestable avantage qu'il y a à pratiquer l'Aïki-do, qui donne la possibilité de poursuivre l'entraînement jusqu'à l'extrême limite de la vie, car il n'existe pas de chutes brutales pouvant être préjudiciables pour les organes vitaux: cœur, poumons, cerveau. Bien exécuté, l'Aïki-do doit obtenir la soumission sans force, uniquement par la technique pure. Celle-ci n'est accessible qu'à ceux qui ont la patience de l'acquiescer, chose plus difficile à obtenir pour le profane qu'il ne le suppose lorsqu'il regarde les adversaires évoluer sur le tapis. Pour éclairer cette théorie, le prochain volume donnera schématiquement les bases de travail aussi bien sur le déséquilibre qui existe dans cet art avec une amplitude triple et même quadruple, une utilisation maximum des forces de la nature qui sont: les forces centrifuges et centripètes, employées en Aïki-do avec un coefficient multiplié par x. Faut-il pour pratiquer l'Aïki-do abandonner le Judo? Non! Au grand jamais, non! L'Aïki-do doit être pour les judokas la possibilité d'appliquer en combat sportif toutes ses bases souvent négligées pour le bénéfice de la force pure, et d'avoir une valeur sûre en cas de combat réel.

La question du temps à consacrer à l'entraînement est inconciliable avec la pratique de ces deux arts, me direz-vous, car si on peut prendre trois heures par semaine pour la pratique de l'un, il n'est pas possible d'en sacrifier autant pour l'autre. C'est une erreur. Lorsque l'on pratique pendant une heure le judo, on ne peut pas le faire constamment sur le

plan pratique du combat. Plus de deux tiers de l'entraînement sont utilisés pour la recherche de la technique pure, c'est-à-dire : trouver les points d'équilibre, de pivotage, de rentrée, de contact. Ces principes, l'élève et le champion les cherchent à l'aveuglette, c'est-à-dire qu'à force de recommencer des milliers de fois le même mouvement il arrive que le corps trouve lui-même la bonne position pour chaque détail de cette exécution qui, en devenant unie, en fait le mouvement spécial « qui marque des points ».

L'étude faite de cette façon occasionne une perte de temps qui n'est certes pas inutile mais qui pourrait être économisée avec la technique pure de l'Aïki-do qui, elle, est aussi claire qu'un problème de physique ou d'algèbre...

Encore faut-il vouloir connaître la valeur des chiffres pour parvenir à la solution véritable du problème.

L'Aïki-do tel qu'il est pratiqué en France n'en est qu'aux balbutiements. Beaucoup de ceintures noires et moi-même très certainement n'entrevoions sa technique que par le petit bout de la jumelle, en confondant **nombre de prises** avec efficacité. Ce n'est qu'après avoir franchi le rubicon du 3^e ou 4^e Dan qu'on peut soulever le voile qui nous bouche les yeux. Ce bandeau nous cache les bases réelles de l'Aïki-do que nous découvrons avec émerveillement au contact des Maîtres qui nous les expliquent lorsque nous sommes capables de les admettre et de les comprendre. A partir de ce moment, c'est aussi facile à comprendre que les étonnantes réalités de notre ère, qui étaient qualifiées d'irréalisables il y a 50 ans **parce que personne ne les avait prouvées pratiquement**. Lorsque le premier avion, le premier sous-marin, la première bombe atomique, le premier bébé-lune, ont fonctionné réellement, notre étonnement n'a duré que le temps de les comprendre : dès que l'on nous en a expliqué le mécanisme et le fonctionnement. **Pour nos enfants** ces mêmes faits seront **tout à fait naturels** ; ils seront ainsi aptes à admettre des faits encore plus prodigieux comme les voyages interplanétaires ou les miracles de la chirurgie qui parviendront un jour à remplacer dans notre corps les organes défaillants par ceux d'un autre individu ou qui sait ? par des organes mécaniques.

L'Aïki-do est actuellement à ses tout débuts. Il trouve des résistances et des critiques parmi tous ceux qui ne veulent pas admettre les principes décrits parce qu'ils ont vu quelques mauvais Aïki-do-sistes pratiquer « les reflets » de l'Aïki-do, comme le profane dénigre le Judo s'il voit évoluer une ceinture noire « honoris causa ». Viendra un jour où ce même spectateur sera émerveillé par la classe et la technique d'un champion qui se débarrasse avec élégance et facilité d'une ligne de 10 adversaires. A partir de cet instant, il admettra la vérité et cherchera à comprendre pourquoi cela est possible... et ce sera peut-être un nouvel adepte, pour le judo comme pour l'Aïki-do, s'il veut monter sur le tapis et essayer de comprendre sincèrement au lieu de critiquer systématiquement. Les champions et les pratiquants qui mettront un doigt dans l'engrenage de l'Aïki-do avec sincérité comprendront ce que j'essaie d'expliquer ici.

Si mon livre réussit à leur faire ouvrir les yeux, mon but sera atteint, non seulement pour la progression de l'Aïki-do mais pour celle du Judo pour lequel j'ai quitté il y a 15 ans une situation toute faite, afin d'essayer de le faire prospérer en Provence et le voir prendre la première place parmi les sports modernes. Ce n'est pas dans la lutte qu'on perd l'idéal, c'est dans l'abandon. Quoique la vie me réserve, tant que je serai animé par mon idéal celui-ci me fera vivre une vie passionnante que je n'échangerai contre rien au monde. A présent mon idéal a doublé grâce à l'Aïki-do qui me procure encore plus de joie.

GARDES

KAMAE

Toutes les gardes d'Aïki-Do sont valables si la position de la poitrine est de profil par rapport à l'adversaire.

La faute initiale des débutants est de présenter le bas de leur corps de face. Ils risquent alors de recevoir des coups de pieds ou des atemis bas.

La garde est la position **des mains**. Elle peut être à droite ou à gauche selon la position des pieds (position). Pour la photo 8, position tranchant Uke (Zin se défend).



PHOTO 8

Jodan = Haute. Dans la garde d'attaque, le buste de Shite est incliné vers l'avant, poids sur le pied avancé. La main droite en avant et au-dessus de la tête, la main gauche en arrière à la hauteur de la ceinture (Photo 8, M. Abe).

Gedan = Basse. La garde de défense oblige Zin à avoir le poids du corps sur la jambe arrière (buste arrière, photo 8; main gauche en avant, à la hauteur de la ceinture, main droite en arrière à la hauteur de la ceinture (foie).

Position naturelle (Chudan) — La main avant est à la hauteur des fausses côtes. La main arrière à la hauteur de la taille près du corps. (Photo 10).

DENOMINATION DE TERMES

Shite = Celui qui **fait** l'action active ou négative d'Aïki-do.

Uke = Celui qui **subit** l'action d'Aïki-do (qu'il attaque ou qu'il se défende).



PHOTO 10

Gardes spéciales contre plusieurs adversaires
(Photo 9).

Défense (Waki) — (M. Abe) les deux mains placées en éventail (paumes face au bas ventre à 10 cms environ devant le corps (bras légèrement fléchi).

Attaque (Hasso) — (M. Zin) bras en l'air, au-dessus de la tête, légèrement fléchis, les paumes dirigées vers l'avant.

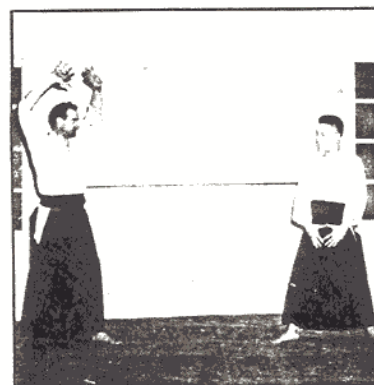


PHOTO 9

TAI-SABAKI

SUR PIVOT AVANT



PHOTO 21

1° **Sur pivot avant.** — Comme son nom l'indique, c'est le pied placé en avant qui sert de pivot. Le Tai-sabaki peut-être ample ou léger. Nous avons choisi le premier pour expliquer complètement.

Position de départ sur la bande brune en position naturelle (Abé), ph. 21. Zin attaque haut, M. Abé exécute un mouvement arrière d'un 1/4 de cercle vers sa gauche avec son pied droit (petit Tai-sabaki, photo 22). Si le pied trace un demi-cercle les deux adversaires se trouvent coude à coude, épaule à épaule, c'est un grand Tai-sabaki (photo 23).



PHOTO 23



PHOTO 22

Pour beaucoup, « être bien » c'est être déguisé en quelqu'un plus riche qu'il n'est.

TAI-SABAKI

PIVOT ARRIERE

2° **Sur pivot arrière.** — Il peut être normal ou ample.

Position de départ : Position tranchant Shite (Abé), photo 25. Zin attaque haut, M. Abé déplace son pied gauche avant par un cercle très court vers le pied droit, puis vers l'arrière droit (photo 26). C'est le Tai-sabaki normal 3/4 de cercle. Si ce cercle est plus grand (presque un cercle) les coudes se touchent ainsi que les épaules. C'est le grand Tai-sabaki (photo 27).



PHOTO 25



PHOTO 26

Le vent peut souffler comme il veut, c'est l'art de disposer les voiles qui fait avancer le bateau.



PHOTO 27

SUR PIVOTS DOUBLES



PHOTO 1

3° **Sur pivot double.** — Etant dans la position fondamentale, Shité (photo 1) fait une extension du corps sur ses jarrets en levant les deux bras en l'air (comme s'il voulait couper avec un sabre tenu à deux mains un adversaire debout), photo 2. En pivotant, les deux mains restent levées, photo 3, puis se rabattent sur le même plan de travail, pour reprendre la garde nouvelle, mais avec l'autre pied en avant, photo 3 bis.



PHOTO 2



PHOTO 3

Le tai-sabaki sur pivot double est très important car beaucoup de techniques sont basées sur ce principe très important.



PHOTO 3 bis

Au Japon, pays de la patience, l'élève n'a pas besoin d'être aiguillonné par l'amour-propre des grades. Il n'existe de valeur « partielle » qu'à partir de la ceinture noire. En France, pays de la course contre la montre, il s'est révélé qu'il fallait découper ce grade en plusieurs marches pour pouvoir faire patienter l'adhérent et l'obliger à parvenir à cette plateforme qui pour beaucoup, représente le « Bâton de Maréchal ». Tandis qu'en pratique ce n'est qu'à partir de la ceinture noire qu'on commence « à peine » à comprendre les vrais bases de l'AIKI-DO ou du Judo. En France c'est ce principe qui ayant donné des résultats pour le judo a été choisi pour l'AIKI-DO. J'appelle ces grades les « sucettes » d'encouragement mais elles sont indispensables pour notre tempérament occidental; les couleurs des ceintures sont : blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron, noire. A partir de ce moment nous les appelons DAN quand en principe au Japon ces valeurs sont appelées par leur vrai nom mais trop difficiles à retenir pour l'appliquer en France.

Il y a cinq stades de valeur au Japon. L'élève qui en France passe le rubicond du 1^{er} DAN est au Japon : SHO-MOKUROKU, c'est-à-dire qu'il connaît le programme technique; c'est le maître qui décerne le grade lorsqu'il le juge capable. Du 2^e au 3^e DAN, il s'appelle : JO-MOKUROKU ou étude sérieuse supérieure. C'est toujours le maître qui décide du moment pour le donner. Du 3^e au 4^e DAN, on le nomme: HON-MOKUROKU, il est l'assurance de la vraie connaissance. A partir de ce moment, c'est le disciple qui demande le grade au Maître, façon de juger le travail mental de l'élève, car le Maître évalue l'orgueil et le jugement qu'a l'élève de lui-même. Le Maître ne fournit aucune explication à ce dernier qui attendra en patience que le Maître décide (souvent, très longtemps après la demande) de cette investiture. De 5^e à 6^e DAN c'est le MENKYO, c'est-à-dire le moment où il a trouvé la Maîtrise. Il est autorisé à partir de ce moment, de décerner les grades pour le Maître.

Ensuite vient le KAIDEN, c'est-à-dire le moment où le Maître a « TOUT DONNE ». Appellation par laquelle le Maître et l'élève ne font plus qu'un.

Ce qui est important, ce n'est pas tant les victoires et les grades, c'est de continuer à travailler et à gravir chaque échelon qui au fur et à mesure que l'on comprend la technique pure, ouvre des portes de plus en plus nombreuses sur des vues insoupçonnées jusque-là... « Chaque Voie », « Chaque Do », mène au but supérieur si l'on dépasse le but matériel. En continuant à travailler, vient le jour où l'on franchit cette délimitation sans même s'en rendre compte. Mais il faut oublier « le temps » et « les

grades » et pour nous, c'est vraiment difficile mais pas impossible lorsqu'on désire quelque chose et qu'on veut l'obtenir.

Il est à l'étude actuelle un projet pour s'approcher de la pratique Japonaise, de donner non plus une ceinture, mais un simple blason d'étoffe de couleur aux Aïki-Do-Sistes pour les différencier des Judokas, pour ajouter aux grades de la ceinture Judo celui de l'Aïki-Do. Exemple : une ceinture noire de Judo peut n'être que blanche en AIKI-DO et vice-versa, donc, il est indispensable que le profane puisse discerner ce qu'il voit pour le comprendre et le Français aime **comprendre** ce qu'on lui fait voir. Lorsque ce projet sera adopté, la valeur de la ceinture comptera beaucoup moins pour l'AIKI-DO-SISTE qui travaillera pour lui-même avant de le faire pour le grade. A partir de ce moment « le chemin » sera beaucoup plus simple pour franchir les étapes de la connaissance pure. Celle qui vaut vraiment la peine de découvrir, derrière l'action physique qui est néanmoins indispensable pour y parvenir.

合氣道

DEPLACEMENTS

NATUREL

ASHI-SABAKI

Il existe plusieurs façon de se déplacer. Il est possible par la suite de combiner plusieurs déplacements pour attaquer ou pour se défendre.

Les principaux déplacements sont toujours à doubles directions : avant et arrière.

Pour faciliter l'explication sur les photos, on a tracé une ligne blanche perpendiculaire au déplacement pour se rendre compte plus facilement des détails de ce dernier.



PHOTO 10

TSUGI-ASHI

Déplacement naturel avant : Position de départ, (photo 10). Tranchant Uké (Zin se défendant). Abé avance le pied droit vers l'avant par une fente avant (photo 11), rapproche le pied gauche près du pied droit (photo 11 bis), réavance à nouveau le pied droit en avant (photo 11 ter).

Déplacement naturel arrière : Même position (photo 10, M. Zin recule le pied gauche en arrière près du pied placé en arrière) (photo 11), recule le pied droit en arrière 11 ter).



PHOTO 11



PHOTO 11 bis



PHOTO 11 ter

DEPLACEMENT MARCHÉ

A Y U M I

Pas marché avant : Dans ce déplacement il y a automatiquement un changement de garde (droite au départ, photo 13; gauche après le déplacement, photo 14).

Shité (M. Abé) avance son pied droit d'un grand pas en avant en faisant pivoter le tronc d'un demi-tour en changeant la position de la garde comme si l'on « coupait » avec un sabre (de haut en bas) un adversaire fictif.



PHOTO 13

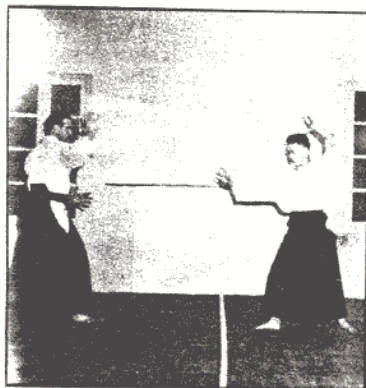


PHOTO 14

Pas marché arrière : UKÉ (Zin se défend) recule son pied gauche d'un grand pas vers l'arrière, en changeant de garde comme expliqué plus haut.

Comme on peut le constater par ces photographies les actions de déplacements de face sont toujours sur un plan de travail vertical qui contient tout le corps.

En effet, dans l'AIKI-DO, le corps doit toujours être placé de telle sorte qu'il offre le minimum de surface aux attaques de l'adversaire.

D'autre part, l'action est plus rapide, plus puissante, si le cercle de travail reste vertical comme si l'on tenait un sabre à la main. Le KENDO a les mêmes principes de déplacement pour appuyer les coups ou pour attaquer, car l'arme était lourde et tranchante pour « couper » à travers l'armure que revêtaient les Samourais pour combattre. L'attaque doit donc être franche et directe pour obtenir ce résultat. Ce qui n'est pas applicable ni recommandable pour l'escrime du sabre occidental plus léger et plus maniable.

Dans l'AIKI-DO on obtiendra toujours un meilleur style et une efficacité maximum en pensant toujours que l'adversaire est armé d'un sabre ou d'un bâton et que nous-même ripostons avec les principes que nous aurions, si nous étions armés de la même façon.

DEPLACEMENT CROISE

ROPPO

Croisé avant : Position tranchant (Uke = Zin) (Shité = Abé), photo 15. Abé avance son pied gauche (vers sa gauche et en avant). Le pied à 90° du pied droit (photo 16). Il refait un pas en avant avec le pied droit. La garde ne change pas (photo 17).

Croisé arrière : Zin recule son pied droit vers sa droite (le pied à 90° du pied gauche) puis recule le pied gauche en arrière naturellement (photo 17). Ce déplacement sert contre les attaques au bâton ou de lance.

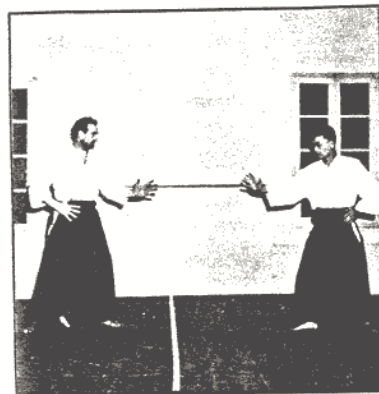


PHOTO 15

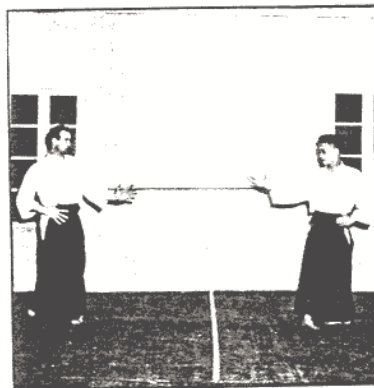


PHOTO 16



PHOTO 17

ARTS MARTIAUX

武

道

BU — DO

En zig-zag, avant : On a placé pour cette explication deux bandes de tissu qui se croisent à 90° l'une de l'autre.

Position de départ : Tranchant Uke, Zin se défend (photo 18). Shite fait un déplacement en cercle vers l'arrière et à sa droite avec son pied gauche (photo 19), puis avance son pied droit vers l'avant (photo 20).

Ce déplacement fait opérer un léger Tai-sabaki qui fait changer la direction finale de 45° vers sa gauche (photo 20). Il faut remarquer que les deux adversaires sont dans une ligne intermédiaire entre les deux bandes indiquées au début du chapitre.



PHOTO 18

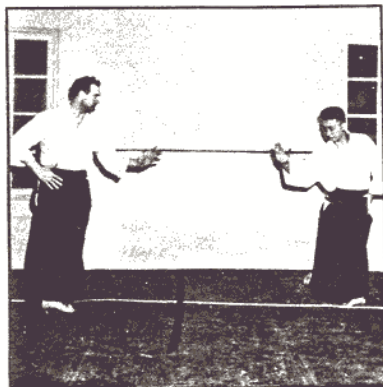


PHOTO 19

Zig-zag arrière : Uké (Zin) recule son pied droit vers sa droite (photo 19), puis recule son pied gauche par un Tai-sabaki vers sa droite (photo 20). Sa garde n'a pas changé et il se trouve entre les bandes de tissus.



PHOTO 20

Ne croyez surtout pas que le premier principe ainsi que les suivants ne comporte que 5 mouvements positifs et 5 négatifs. En multipliant par 100 vous n'en seriez pas au chiffre exact qu'il était impossible de mettre dans ce livre.

Le Maître Ueschiba en pratique plus de 1.000.

La technique, pour tous les arts, donne lieu à des controverses passionnées. Que ce soit pour la peinture, la musique, la sculpture, le judo ou l'Aïki-Do; les opinions sont divisées d'après les conceptions de chaque pratiquant.

Les uns désirent avoir un maître comme modèle, les autres veulent un professeur.

Je m'explique :

— Pour le premier cas, les pratiquants « copient » la technique du Maître, cherchent à calquer non seulement le mouvement pur de l'action, mais également le style avec lequel celui-ci le porte. Une certaine difficulté surgit pour l'élève lorsqu'il travaille ce mouvement des centaines de fois pour en saisir les bases fondamentales mais surtout pour arriver à « sentir » sa propre action. Ce travail a un avantage incontestable : celui d'obliger l'élève à recommencer le mouvement jusqu'à l'extrême limite de la perfection et d'avoir ainsi allié aux multiples « petits détails » qui transforment l'action ou la défense selon que l'attaque n'est pas « exactement la même » et **jamais celle-ci n'est pareille**. Le poids plus ou moins emporté par l'élan, la direction plus ou moins circulaire, la vitesse plus ou moins rapide change à chaque attaque les coordonnées pour concrétiser les mouvements. Si de grossières erreurs surviennent pendant son travail, il n'est pas mauvais de laisser « s'enfermer » l'élève pour qu'il cherche la raison de son manque d'efficacité. Le Professeur qui explique à l'élève le défaut après un tel travail pourra faire comprendre en peu de temps la raison de l'échec, car il trouvera un terrain réceptif pour « saisir » définitivement les détails de son action.

Pour obtenir de bons résultats, l'instruction au Japon est basée sur ce principe. Le Maître travaille avec ses disciples, quelquefois avec des élèves, mais ne fournit aucune explication immédiatement. L'entraînement achevé le Maître se contente de regarder travailler les élèves pendant des heures entières sans les conseiller ou les guider, puis quelquefois au bout d'une semaine de travail, rectifie le détail récalcitrant qui donne la valeur au mouvement indomptable.

Il est vrai qu'au Japon le temps n'a pas la même valeur qu'en Occident. Plus, il ne compte plus lorsqu'on veut devenir un expert. L'élève qui désire aller vite ne peut retirer qu'une partie de l'instruction qu'il suit : celle du physique. Or, l'esprit est le plus difficile à saisir car il oblige à acquérir les qualités principales d'un Maître, la patience, la constance du travail, la logique, le jugement, la technique pure. Si l'élève n'a pas la tenacité et la volonté d'acquérir ces qualités, il quitte le Maître qui ne fait rien pour le retenir car jamais ce dernier ne sera un expert, tel que ce terme a de valeur au Japon. En France, cet état d'esprit est rarement trouvé chez les combattants à part quelques champions de grande classe, l'élève ne cherche pas à devenir un technicien mais un « gagnant » pour ne pas employer le terme de champion qui exige justement ces qualités pour le devenir. D'autre part il est difficile sur le plan pécunier de laisser l'élève abandonner, quoique cet effort pour le professeur soit souvent inutile : l'élève qui ne veut pas apprendre pour lui-même, abandonne un jour ou l'autre de toutes façons.

C'est pour cette raison que l'élève désire non pas chercher la vérité du mouvement mais à l'ingurgiter comme de la bouillie toute prête.

S'il existait une thérapeutique de valeur Judo ou d'Aïki sous forme d'ampoules, je connais des fesses qui se feraient piquer quotidiennement avec plaisir pour acquérir cette valeur sans fatigue personnelle. En France, l'élève recherche « le tout prêt » avec des explications détaillées pour l'analyse poussée de chaque phase de mouvement — attaque — entrée — déséquilibre. Le tout commenté dans les moindres détails et si par malheur il y manque la moindre virgule et qu'il ne réussit pas à l'exécuter dans les cinq minutes qui suivent la leçon, il prétend que le mouvement n'est pas valable pour lui parce qu'il est trop grand ou trop petit, parce qu'il tient ici plutôt que là, parce que l'adversaire fait ceci ou cela, mais au grand jamais parce qu'il ne le travaille pas assez assidûment pour l'acquérir lui-même. La technique du Professeur est évidemment plus importante dans ce cas que son esprit.

Il faut reconnaître nos défauts pour y pallier : en France un élève vient dans un Club en posant toujours cette question ... dans combien de temps pourrai-je me défendre ... dans combien de mois serai-je ceinture noire ? Si par franchise le Professeur lui répond dans deux ou trois ans vous voyez le candidat écarquiller des yeux ronds comme si on lui avait fait une injure. Je me suis amusé à compter ce que trois ans d'entraînement représentaient réellement d'études dans la vie courante :

En retranchant les mois de juillet-août (et septembre bien souvent) qui sont les mois de vacances réservés à la famille ou au repos. Il reste 10 mois qui représentent 80 heures d'entraînement à raison de 2 leçons par semaine **si l'élève est assidu**, soit 240 heures pour ces fameux trois ans, eh bien cela correspond exactement à 6 semaines de 40 heures de travail. Avez-vous l'impression d'avoir mis ce temps pour apprendre à lire ou à écrire à l'école ? Pour avoir appris votre métier ? Vous pouvez tourner et retourner le problème en tout sens, il restera toujours insoluble, tant que vous n'aurez accepté d'oublier les valeurs matérielles pour celles du but que vous vous proposez d'atteindre. Cela ne pourra se faire qu'à partir du moment où vous chercherez à découvrir par votre propre esprit ce que votre ambition vous cache. A partir de ce moment-là, vous aurez la patience de franchir les obstacles du temps pour arriver non pas plus « vite » mais plus sûrement au but que vous vous êtes fixé.

Evidemment celui qui en plus de ce travail pratique, cherche à étendre ses connaissances en étudiant les us et coutumes, les explications ou les raisons qui font agir les grands Maîtres, les traditions et les principes d'honneur, les religions et les cérémonies qui motivent les gestes rituels que l'on ne peut apprécier que si on en connaît les valeurs et les raisons va plus sûrement vers le but qu'il recherche.

Des critiques perspicaces vous diront que l'esprit sans technique est inutile. Je suis absolument d'accord car je ne prétends pas que l'un va sans l'autre, il faut que l'esprit s'ajoute à la technique car sinon ce seront des idéalistes incapables de juger sainement tous les problèmes qu'offre la pratique d'un art qui ne peut exister avec l'une ou l'autre de ces bases séparément mais que l'une serve à l'autre de tremplin pour monter encore plus haut.

A partir de ce moment vous pourrez comprendre que l'esprit peut augmenter votre potentiel physique et que ce dernier n'obtiendra jamais son apogée sans l'aide de l'esprit.

Alors vous apprécierez l'Aïki-Do.

ATEMI-JITSU

MOUVEMENT FONDAMENTAL



PHOTO 28



PHOTO 29

Le Tai-Jitsu est un art complet qu'il n'est pas possible de décrire complètement dans cet ouvrage.

Nous avons pris le terme plus usuel d'« Atémi » pour expliquer ces divers mouvements de Tai-Jitsu.

Dans tous les mouvements d'attaque ou de défense, un ou plusieurs coups rapides sont donnés à l'adversaire.

1° **Shomenuchi. Atémi fondamental** (coup du chat). **Metsubshi** (action de fermer les yeux). Cette technique est très importante, car dès qu'un adversaire est touché aux yeux, il ne peut plus continuer le combat. S'il n'est pas touché, il opère un geste de défense qui le place dans une position favorable pour faire une action ou placer une autre prise.

Position tranchant Uké, M. Abé est Shité, photo 28. Détendre le bras avant (par une ligne directe), pour frapper des doigts ouverts un ou les deux yeux, photo 29. Cet Atémi peut aussi être dirigé de bas en haut pour obliger l'adversaire à se défendre avec son bras gauche (ce qui découvre son corps pour entrer en contact par une prise ou un autre Atémi). C'est alors une feinte plutôt qu'un atémi pour obtenir le réflexe de Uké.

Mais le coup peut être également donné en fermant le poing comme M. Abé le fait souvent sur ces photos.

Une autre possibilité est de donner le coup avec la partie dure de la main à moitié ouverte, la puissance est très bonne lorsque la main est en extension à 45° ainsi les os du radius et du cubitus sont comme des pistons puissants.

La paume ne risque pas d'occasionner une entorse aux articulations des doigts comme dans le coup de poing classique.

COUP NATUREL



PHOTO 28



PHOTO 30

2° **Coup naturel** (poitrine). **Tsuki** (pointer).

Cet atemi a deux possibilités :

1. L'adversaire a bloqué le coup aux yeux et cet atemi est suivi par le poing gauche qui frappe au creux de l'estomac, photo 30, les ongles dirigés vers le haut, car le coup est donné en vrillant.

2. Le coup du chat est parti de bas en haut volontairement pour obliger Uké à se défendre avec son bras gauche, ce qui permet à Shité de placer le coup naturel.

L'Aïki-Do est un art qui permet d'obtenir l'efficacité pour vaincre la force brutale même par un petit gabarit. En effet, l'utilisation de la mécanique rationnelle donne cette force représentée dans un cric. Chaque tour de manivelle permet de soulever la plus lourde voiture si la démultiplication est judicieusement étudiée. Encore faut-il tourner la manivelle... et savoir la manier.

En Aïki-Do il ne peut en être autrement. Sans travail personnel il est impossible d'obtenir l'efficacité de cette discipline qui impose par un entraînement constant et régulier la possession des qualités suivantes : volonté, sang-froid, déplacements. Avec ces trois atouts majeurs la technique amène ensuite l'efficacité et le style.

Vouloir acquérir la technique sans l'une des trois premières qualités c'est vouer à l'échec le principal : l'efficacité. Sans cette qualité on ne possède que le reflet de l'AIKI-DO qui n'est qu'une agréable image mais sans aucune valeur réelle.

COUP DU BELIER



PHOTO 28



PHOTO 31

3° **Coup du bélier** (bas ventre). **Tsuki-Komi**.

Position de départ, tranchant Uké.

Sur le coup naturel, Uké qui a bloqué le coup n° 1 a reculé le corps. Shité a poursuivi l'action du coup naturel en avançant son pied gauche (pas marché) et en frappant avec le poing le bas-ventre de Uké (les ongles dirigés vers le sol, photo 31).

Le Judo a été révélé au grand public par le Maître Jigoro Kano, créateur du Judo, en 1886 au Japon. En 1935 en France par le Maître Kawaishi-Shi-Han.

L'Aïki-Do a été permis à une sélection de disciples par le Maître Morihei-Ueshiba (créateur) de l'Aïki-Do : en 1945 au Japon. En France en 1953, par Maître Tadashi-Abe.

Il est logique que l'Aïki-Do ait un nombre plus restreint de pratiquants et de connaisseurs. Néanmoins en cinq ans, il a pris une place très importante qui ira en augmentant... Les Professeurs qui ne veulent pas s'initier à cet art, prennent un retard qui sera difficile à reconquérir lorsqu'ils se rendront compte de leur erreur.

Professeurs de Judo... ajoutez à vos connaissances cet art qui vous donnera une pédagogie supérieure.

COUP DE SABRE



PHOTO 32

Nota. — Pour l'atemi n° 4 et 5, lorsque l'atemi est placé au milieu du front, il est dénommé : Shomen. S'il frappe sur la tempe : Yokomen.



PHOTO 33



PHOTO 34

4° **Yokomenuchi. Coup de sabre** (côté gauche du visage).
Position naturelle au départ, photo 32.
Sur l'attaque aux yeux de Shitô (M. Abé) le coup est bloqué (par Zin) vers votre gauche, photo 33. Shitô fait un pas marché vers sa droite et frappe avec le bord cubital de la main droite sur le point de K.O. placé juste avant l'oreille gauche de Ukê, photo 34.

La valeur des grades n'est pas uniquement distribuée en rapport d'un nombre de prises ou d'un programme immuable, mais surtout par l'action de chaque pratiquant basée sur l'efficacité et l'esprit avec lequel l'Aïki-do est pratiqué.

COUP DE SABRE EN REVERS



PHOTO 32



PHOTO 35



PHOTO 36

5° **Kirikaeshi. Sabre en revers.**

(Tegatana = tranchant).

Position naturelle au départ, photo 32.

Sur l'attaque aux yeux de Shitô (M. Abé) le coup est bloqué par Ukê vers sa gauche, ce qui lui fait tendre la tête de ce côté, photo 35.

Shitô peut alors placer un coup de sabre inversé avec le bord cubital de sa main droite sur le point de K.O. (placé devant l'oreille droite de Ukê, photo 36).

Celui qui bloque un coup ne possède aucune parade.

Celui qui détourne le coup dans le mouvement possède l'Aïki
car

— un blocage fait par une attaque armée vous blessera et vous ne pourrez continuer de combattre

tandis que

— l'esquive vous mettra toujours à l'abri du coup dans une position favorable pour utiliser l'élan et la force de l'adversaire.

Le déplacement et le Tai-sabaki sont les plus difficiles à acquérir dans la discipline de l'Aïki-do.

COUP DU FORGERON



PHOTO 37



PHOTO 38



PHOTO 39

6° Coup du forgeron = Uchi-omi.
Départ en position naturelle, photo 37.
Lorsque Uke a bloqué avec son bras gauche l'attaque aux yeux, photo 38 et que se sentant en danger par un autre coup, il se baisse pour faire une esquivé rotative. Il se met en boule, son dos est découvert et il peut lui placer un atemi (le poing fermé, l'auriculaire vers le bas) sur le milieu des poumons, 7° vertèbre cervicale). Un léger Tai-Sabaki sur pivot avant facilite ce coup facile qui vous met à l'abri d'une riposte basse de Uké, photo 39.

Tant que vous discuterez avec des « si je fais ceci ou cela » vous serez encore devant une porte fermée. Oubliez cette déformation et une fois « entré » dans l'Aïki-Do vous verrez qu'il n'est pas possible d'utiliser les « si ».

COUP DU LAPIN



PHOTO 237



PHOTO 238



PHOTO 40



PHOTO 41

7° Coup du lapin. Uchi oroshi.
Position de départ, tranchant (Shité, photo 237).
Lorsqu'en attaquant aux yeux, Uké le bloque en rabaissant votre bras droit, il baisse la tête pour se mettre en boule. Shité fait un Tai-Sabaki sur pivot avant et frappe avec le poing fermé la nuque de Uke (attention coup mortel).

COUP DU FOOT-BALL

Attaque = Positif



PHOTO 43



PHOTO 31 bis

PREMIER MOUVEMENT POSITIF

En attaque (coup du football).

Position favorable : position naturelle.

Lorsqu'on donne mal ce coup de pied, les bons techniciens peuvent le bloquer par leurs mains en croix, qu'ils placent à la partie haute de l'articulation du genou (31 bis).

En Taï Jitsu pour qu'il porte malgré la défense, le coup est porté en deux gestes imperceptibles tellement ils sont rapides.

Je monte d'abord mon genou droit à la hauteur de la ceinture (ce qui provoque le reflexe de blocage (photo 43). Je détends ma jambe sans que la rotule de mon genou ne bouge (photo 44), ce qui me permet d'atteindre les parties de Uke en passant sous son blocage.

Il est très mauvais de donner cet Atémi du départ à la fin avec la jambe allongée comme pour donner un coup de pied dans un ballon. Uke peut bloquer.



PHOTO 44

COUP D'ARRET DE FACE

Défense = négatif



PHOTO 45 A

PREMIER MOUVEMENT NEGATIF

Coup d'arrêt de face.

Position tranchant Shité (Zin), photo 45 A.

Uke lance un coup direct du poing gauche à mon visage. Je fais une fente arrière avec le buste, en écartant le poing gauche de Uké vers ma droite avec le bord cubital de ma main droite (photo 45 B).

Je place à Uké le premier coup de pied de la même façon qu'il est expliqué au chapitre précédent. Genou monté avant de détendre le jarret (photo 45 C).



PHOTO 45 B



PHOTO 45 C

Ne bloquez pas.
Esquivez en vous déplaçant
sur l'action.

COUP D'ATTAQUE BAS DE FLANC



PHOTO 47 A



PHOTO 47 B



PHOTO 47 C

DEUXIEME MOUVEMENT POSITIF

Attaque de flanc basse.
Position de départ : position naturelle (photo 47 A).

Je place le premier Atémi (coup du chat) avec ma main gauche ce qui oblige mon adversaire à la bloquer (s'il le reçoit c'est évidemment encore mieux (photo 47 B).

Profitant de sa réaction je lui donne un coup de **talon** sur l'articulation de son genou gauche. Le coup, pour être efficace, doit être donné dans le plan d'action et **d'aplomb** (47 C). Pas latéralement, ce qui lui enlève le maximum de puissance.

COUP D'ARRET DE FLANC



PHOTO 46 A

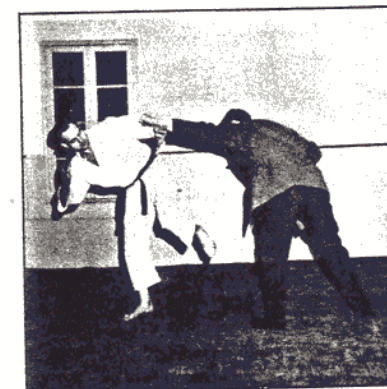


PHOTO 46 B



PHOTO 46 C

DEUXIEME MOUVEMENT NEGATIF

Coup d'arrêt de flanc.
Les deux adversaires sont en position naturelle (photo 46 A).

Mon adversaire me lance un coup de poing gauche (direct) au visage (photo 46 B). Je fais une flexion latérale arrière sur mon pied droit qui me sert de point d'appui tout en me protégeant du coup de Uké avec le bord cubital de ma main gauche.

En faisant cette fente latérale je remonte mon genou gauche jusqu'à ma ceinture et lorsque mon corps est presque horizontal, je détends ma jambe d'un coup très sec (qui avec un peu d'entraînement est très précis) au ventre ou bas ventre de Uké qui ne peut l'éviter, étant emporté par l'élan du coup qu'il a voulu donner (photo 46 C).

ATTAQUE DE LA MULE

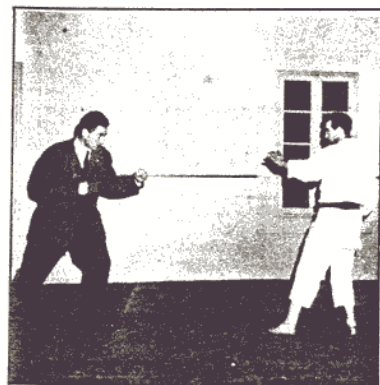


PHOTO 48

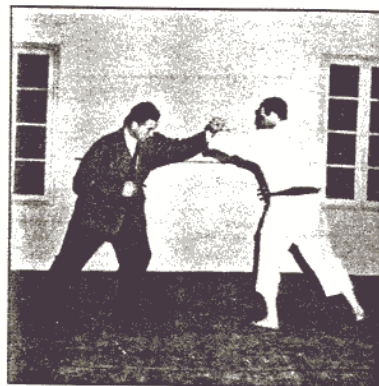


PHOTO 49

TROISIEME MOUVEMENT POSITIF

Attaque de la mule.

Position de départ : position naturelle (photo 48).

Je fais un double pas marché et fais le premier Atémi aux yeux que mon adversaire bloque avec son avant-bras gauche (photo 49). Je fais alors un Tai-Sabaki sur pivot double, en faisant une flexion latérale vers ma droite. Je soulève mon genou droit vers ma ceinture (photo 49 B), puis détend brusquement ma jambe droite lorsque mon corps est presque horizontal (photo 50).

A partir du moment de l'attaque de Uké jusqu'au coup de pied retourné, on travaille constamment sur une ligne droite. On obtient avec un entraînement régulier une précision extraordinaire et une force de choc insoupçonnable. Ce coup inhabituel surprend toujours l'adversaire même entraîné à la bagarre pure.



PHOTO 49 bis

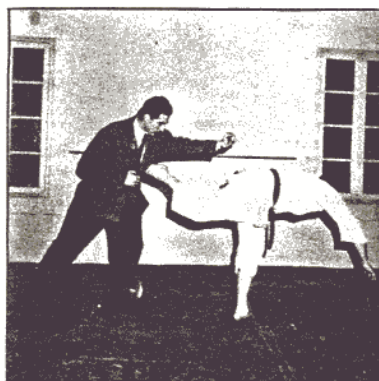


PHOTO 50



PHOTO 51

TROISIEME MOUVEMENT NEGATIF

Défense de la mule.

Position de départ : naturelle (photo 51).

L'adversaire m'attaque d'un direct du gauche que j'évite par une fente latérale vers ma droite, et à l'aide de mon avant-bras gauche placé en avant (photo 52).

Je fais un Tai-Sabaki sur pivot double (photo 49 bis). Je remonte mon genou droit vers ma ceinture en fléchissant le corps en avant, je détends ma jambe droite horizontalement dans le prolongement de mon buste parallèle au sol (photo 53).

Efficacité très grande car l'adversaire venant sur vous, ne peut s'arrêter. Il est surpris par ce coup qui n'est pas facilement parable, ni avec les mains, ni avec les pieds. (Choc brutal et très précis lorsqu'on l'a bien étudié à l'entraînement).



PHOTO 49 bis

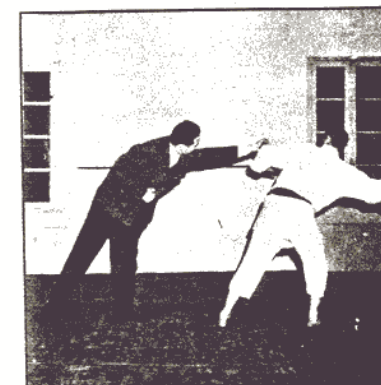


PHOTO 52

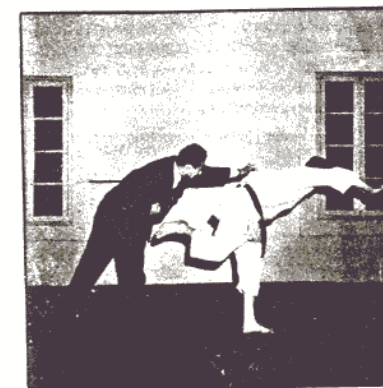


PHOTO 53

KELI-WAZA

COUP DE GENOUX



PHOTO 42 A

QUATRIEME MOUVEMENT POSITIF

Coups de genoux.

Il y a plusieurs circonstances où l'on peut donner des coups de genoux. En finissant dans un corps à corps, il y a toujours une ouverture pour placer cet Atémi difficile à parer. Celui-ci a été pris sur un exemple d'attaque bloquée.

Position de départ : tranchant Shite (Zin, photo 42 A).

Uke attaque d'un direct du droit que je bloque de mon avant-bras gauche (photo 42 B).

Je place alors un Atémi du droit aux yeux à Uke en fléchissant le buste en arrière. Je place mon coup de genou aux parties de l'adversaire qui cherche à se couvrir le visage de mon attaque aux yeux en se baissant (photo 42 C).



PHOTO 42 C

Ce n'est qu'après avoir subi une bonne raclée qu'on peut juger ce que notre technique vaut réellement.



PHOTO 42 B

Une maison bâtie sur du sable s'écroule tôt ou tard.

UCHI-KOMI

(Combinaison)

ATTAQUE DE LA MULE SABRÉE

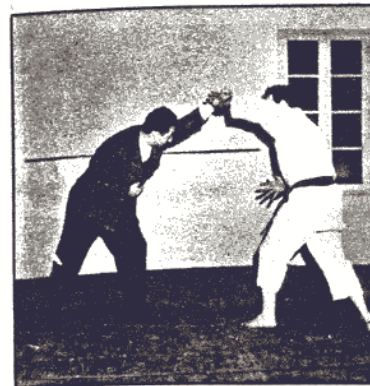


PHOTO 54



PHOTO 55

PREMIER MOUVEMENT POSITIF

Attaque de la mule sabrée.

Position de départ : naturelle (photo 48).

Je fais de ma main gauche le premier Atémi aux yeux que Uke bloque à l'aide de son avant-bras gauche (à la hauteur de la tête, photo 54).

Je fais alors un Tai-sabaki sur pivot double en faisant une flexion latérale vers ma droite. Dans cette position je soulève mon genou droit vers ma ceinture (photo 49 bis), puis baissant le tronc presque horizontalement, je détends la jambe violemment, parallèlement au sol (photo 55).

N'ayant pas touché Uke, je repose mon pied droit au sol, ma main droite fait un large fauchage latéral (photo 56) avec l'élan de tout mon corps. Uke ne pouvant prévoir ce troisième Atémi, doit le recevoir de plein fouet comme le cinquième Atémi au point de K.O. (visage côté droit près de l'oreille droite, photo 57).

Dans cette attaque on arrive à gagner près de 4 mètres de terrain, ce qui signifie que même si Uke (pour esquiver le premier et le second Atémi), recule il se trouve finalement à contre pied et ne pouvant plus reculer, recevra brutalement ce dernier coup de sabre.



PHOTO 56



PHOTO 57

UCHI-KOMI (Combinaison)

DEFENSE DE LA MULE SABREE

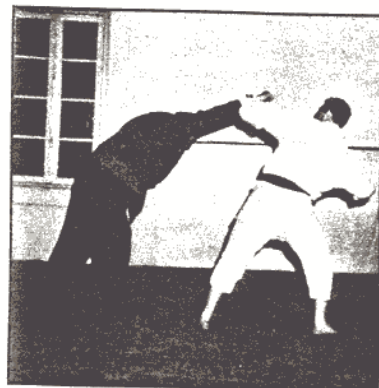


PHOTO 58



PHOTO 49 bis

PREMIER MOUVEMENT NEGATIF

Défense de la mule sabrée.

Position de départ : naturelle (photo 48).

Uke m'attaque d'un direct droit au visage, je fais une fente latérale vers ma droite en me protégeant avec le bord cubital de ma main gauche (bras fléchi, photo 58).

J'exécute sur cette position un Tai-sabaki sur pivot double. Je soulève dans ma nouvelle position, mon genou droit vers mon ventre (photo 49 bis) puis en baissant la poitrine presque horizontalement, je détends ma jambe très brutalement dans la direction de Uke (photo 59). Si ce dernier a réussi à arrêter l'élan de son corps vers moi (ce qui est très difficile à réaliser), je repose mon pied droit sur le sol et d'un mouvement circulaire de tout mon corps vers ma droite, je fais un mouvement de fauchage avec mon bras droit pour que mon bord cubital frappe Uké sur la nuque (photo 60), s'il s'est baissé pour se protéger. Ou encore sur le point de K.O. (visage côté droit à l'oreille) comme dans le premier mouvement d'attaque Uchi Komi (photo 57).

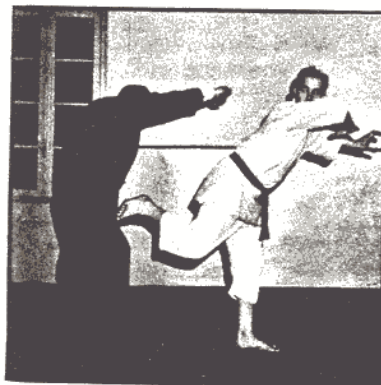


PHOTO 59

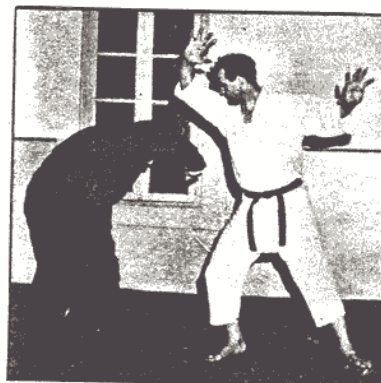


PHOTO 60

UCHI-KOMI

ATTAQUE DE LA MULE DOUBLEE

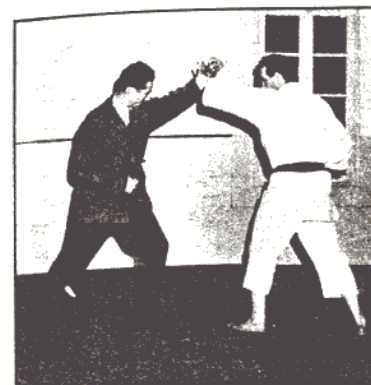


PHOTO 61



PHOTO 55



PHOTO 64

PHOTO 49 B

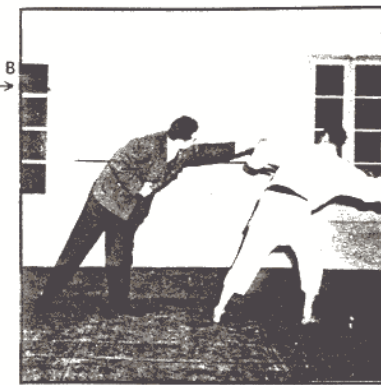


PHOTO 63



DEUXIEME MOUVEMENT POSITIF

Attaque de la mule doublée.

Position de départ naturelle (photo 48).

J'attaque du gauche en premier Atëmi aux yeux. Uké bloque avec son avant-bras gauche (hauteur du visage, photo 61).

J'exécute à ce moment un Tai-sabaki sur pivot double en faisant une flexion latérale vers ma droite. Dans cette position, je soulève mon genou droit vers ma ceinture (photo 49 bis). Je baisse ma tête en avant et détends fortement ma jambe droite (photo 55). Uké a reculé. Je n'ai pu le toucher. Je repose alors mon pied droit au sol et exécute un fauchage avec mon bras droit en même temps que je pivote le tronc d'un demi-tour vers ma droite, ce qui me permet de placer un coup de sabre au visage (photo 63). Mais Uké a réussi à bloquer ce coup, j'avance alors mon pied gauche (d'un pas marché) en direction de Uké et place le deuxième Atëmi au foie de mon adversaire (poing fermé, photo 64).

Il faut 2 secondes pour porter tous ces coups en enchaînement une fois bien entraîné.

UCHI-KOMI

DEFENSE DE LA MULE DOUBLÉE

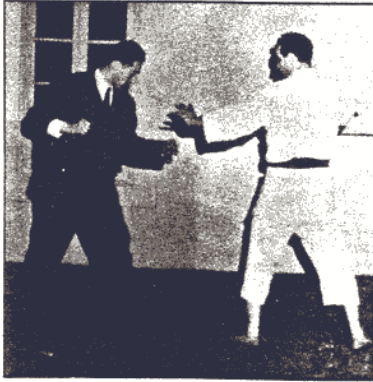


PHOTO 48



PHOTO 52



PHOTO 67



PHOTO 68

DEUXIEME MOUVEMENT POSITIF

Défense de la mule doublée.
Position de départ : naturelle (photo 48).
Uké m'agresse d'un coup de poing du gauche à la tête (direct). Je fais une flexion latérale du tronc vers ma droite en me protégeant la tête avec le bord cubital de ma main gauche (bras fléchi) (photo 52). Je fais alors un Tai-sabaki sur pivot double. Je soulève ensuite mon genou droit vers ma ceinture (photo 49 bis) tout en baissant la poitrine presque horizontalement).

Voir PHOTOS 49 bis et 59 page 60

UCHI-KOMI

ATTAQUE DU CYCLONE

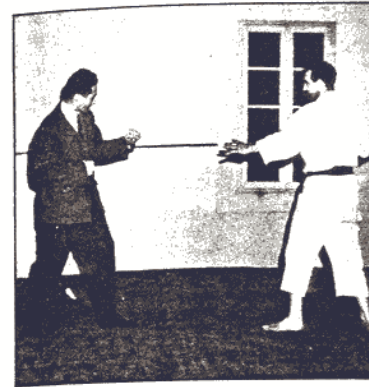


PHOTO 69



PHOTO 70



PHOTO 71



PHOTO 72



PHOTO 73

TROISIEME MOUVEMENT POSITIF

Attaque du cyclône.

Position fondamentale (photo 69).

J'attaque d'un coup sabré (n° 4) à la tête de Uké en faisant un pas marché du pied droit. Uké bloque ce coup avec son avant-bras gauche (photo 70).

Je fais un nouveau pas marché avec mon pied gauche en plaçant le premier Atémi aux yeux (photo 71) doublé d'un coup du droit au bas-ventre (photo 72) et termine mon action d'un coup de genou aux parties de Uké (photo 73).

Cette attaque doit être rapide et continue.

(M. Abé exécute ces 4 Atémis en moins d'une seconde).

1° Coup = SUR POUSSEE



PHOTO 74 A

Il est dangereux de se prendre pour un champion. Ridicule de se croire un expert.



PHOTO 74 B



PHOTO 74 C

PREMIER MOUVEMENT

Sur poussée.

Lorsqu'on attaque il y a souvent une ouverture qui accentue la chance de victoire si l'adversaire étant déséquilibré en arrière ne peut contrôler avec efficacité les coups inhabituels, qu'il ne peut plus parer.

Position de départ : tranchant Uké (Zin, photo 74 A).

Je fais un pas marché double en plaçant un Atémi aux yeux avec la main droite qui s'engage entre le bras gauche de Uke et va derrière la nuque pour la tirer vers l'avant. Mon poing gauche frappe au creux de l'estomac (photo 74 B), pendant que je donne un coup de tête avec mon front (à la lisière des cheveux, car cette partie est très dure) en direction du visage de Uké. Si ce dernier esquivé en fléchissant sa tête en arrière, il reçoit le coup sur le nez ou au menton. Coup très brutal qui occasionne des blessures ouvertes.

2° Coup = SUR TIRADE

Mieux vaut un entraînement journalier de 10 minutes, qu'une leçon de 10 heures une fois par mois.



PHOTO 75 A



PHOTO 75 B

DEUXIÈME MOUVEMENT

Sur tirade.

Position : tranchant Uké (Zin).

Uké me tient à la poitrine avec les deux mains (photo 75 A).

Avec mon avant-bras gauche qui passe (vers l'extérieur gauche) par-dessus le bras droit de Uké. J'appuie fortement sur l'articulation du bras droit de Uké qui le lui fait fléchir vers le bas (photo 75 B).

Ma main droite, passant vers l'extérieur droit, se place à la nuque de Uké que je tire d'un coup sec vers moi, en même temps je donne un coup de la tête au visage de Uké avec le bord frontal de ma tête (75 C).



PHOTO 75 C

ZU-ATE

3° Coup = COUP DE TETE DE COTE

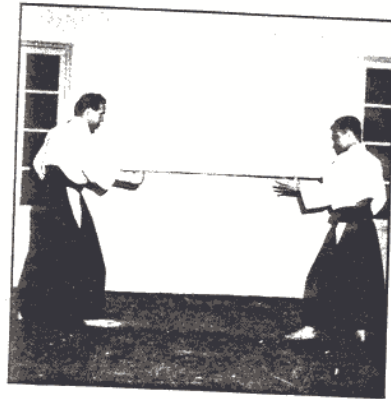


PHOTO 76 A



PHOTO 76 B



PHOTO 76 C



PHOTO 76 D

TROISIEME MOUVEMENT

De côté.
Position tranchant, Shité (M. Abé, photo 76 A).
Uké me place un coup bas avec son bord cubital gauche en faisant un pas marché du pied gauche. (Mon poignet pour l'esquive est placé avec le cubitus sur le côté gauche de Uké. Je fais en même temps un Tai-sabaki sur pivot arrière (photo 76 B). Je fais ensuite un pas marché avec mon

pied droit en direction de Uké en plaçant ma main droite derrière sa nuque (doigts sur le côté droit du cou de Uké). Nous sommes à ce moment tout les deux sur le même plan en position de tranchant Uké (Zin, photo 76 C).

Je donne un coup de tête (avec le bord frontal droit) à Uké sur sa tempe gauche en tirant sa tête dans ma direction avec ma main droite (photo 76 D).

ZU-ATE

4° Coup = COUP DE TETE ARRIERE



PHOTO 144 A



PHOTO 144 B

QUATRIEME MOUVEMENT

Arrière.

Les deux adversaires sont l'un derrière l'autre (photo 144 A).

Uké me saisit avec ses deux bras à bras le corps à la hauteur des épaules. Dès que je suis encerclé par ses bras, je fléchis sur mes jarrets légèrement en faisant une fente avant avec le buste ce qui oblige Uké à être déséquilibré vers l'avant et à avancer sa tête vers moi.

Je baisse ma tête comme pour regarder mes pieds en tendant mes bras vers l'avant (légèrement vers le bas) pour contracter mes muscles et avoir un certain élan (photo 144 B).

Je relève brusquement ma tête en arrière (en soulevant mes mains vers le haut pour avoir plus de puissance) frappant avec l'occipital le visage de Uké (photo 144 C).



PHOTO 144 C

HIJI-ATE

COUP DE COUDE HORIZONTAL



PHOTO 124

PREMIER MOUVEMENT

Coup de coude horizontal.
Position naturelle (photo 124).
Uké fait un pas marché du droit et me donne un coup haut du poing droit. Je fais un double pas marché (avec mon pied gauche) vers Uké (je suis à ce moment sur son côté droit).
Avec ma main droite je saisis son poignet droit (doigts dessus, pouce dessous) au-dessus de ma tête (photo 125) par une flexion du corps en avant, je puis placer un coup de coude horizontal (paume vers le haut) sur le foie de Uké. (photo 126).



PHOTO 125

Celui qui veut devenir un expert sans transpirer doit pratiquer un autre art que l'Aïki-Do.



PHOTO 126

HIJI-ATE

COUP DE COUDE EN REVERS

DEUXIEME MOUVEMENT



PHOTO 127



PHOTO 128

Coup de coude en revers.
Position de tranchant Shitê (M. Abé).
Uké m'agresse haut sur la tête, avec son bras droit. Je détourne son coup avec le bord cubital de ma main gauche sous son poignet (photo 127).
Je fais un pas marché avec mon pied droit vers Uké en remontant ma main dans un arc de cercle vers son visage et en frappant à l'estomac ou au menton de Uké (photo 128) avec mon coude droit qui touche de bas en haut.

ARTS MARTIAUX

Pratiquer un art martial comme simple entraînement sportif, c'est cultiver des fleurs dans un jardin de ciment. Vous n'obtiendrez ni fleur ni efficacité.

Les sports sont codifiés par des règlements établis pour supprimer le maximum de danger : c'est le rôle du sport.

Les Arts martiaux doivent faire acquérir l'audace, le sang-froid, l'endurance, le coup d'œil, devant une attaque armée... Le combat où l'on peut perdre la vie... pas un titre...

C'est le rôle des Arts martiaux.

COUP DE COUDE EN FAUCHANT

TROISIEME MOUVEMENT



PHOTO 131



PHOTO 132

Coup de coude en fauchant.
Position tranchant Shité (M. Abé).
Uké m'attaque (haut) sur la tête avec son bras droit. Je détourne son coup avec le bord cubital de ma main gauche sous son poignet (photo 131), puis en repoussant avec ma main gauche le bras droit de Uké vers l'arrière, je fais une fente avant et vers ma gauche de tout mon corps en exécutant un mouvement circulaire vers ma gauche bras fléchi, pour donner un coup de coude à la rate ou à l'estomac (photo 132) de Uké.
Mouvement à faire très rond et sec.

L'Aïki-Do est la base de tous les Arts martiaux.
Celui qui est expert en Aïki-Do progressera très vite dans tous les Arts martiaux qu'il étudiera.
Ce qui n'est pas vrai dans le sens contraire.
Pourquoi prétendre alors que l'Aïki-Do est un dérivé des Arts martiaux ?

COUP DE COUDE ARRIERE

QUATRIEME MOUVEMENT



PHOTO 129



PHOTO 130

Coup de coude arrière.
Ce coup peut-être placé en marchant ou étant arrêté.
Les deux adversaires sont placés l'un devant l'autre. Uké derrière tient le col de Shité.
Position de départ : pied droit en avant (photo 129).
Je fais brusquement un pas marché en arrière avec mon pied droit avec toute la puissance de mon corps, j'exécute un mouvement circulaire de ma poitrine vers ma droite en repliant le bras ce qui me fait frapper avec mon coude (horizontal) droit le foie de Uké, photo 130).

Il existe un millier de mouvements dans la méthode d'Aïki-Do applicables pour toutes les spécialisations des Arts martiaux.
Les connaître par cœur n'est qu'une preuve de bonne mémoire.
Les pratiquer est une excellente culture physique.
Les exécuter avec l'esprit de l'Aïki-Do n'est permis qu'aux Grands Maîtres car 100 mouvements bien exécutés forment une palette d'efficacité absolue.

COUPS DE COUDE VERTICAUX



PHOTO 122

CINQUIEME MOUVEMENT

Coups de coude verticaux.
Ces atémis sont utilisés pour terminer des mouvements. Ils s'exécutent sur différents points selon les positions dans lesquelles se trouve l'adversaire. Le coude vertical (de haut en bas) main en l'air.

Ces mouvements sont valables lorsqu'ils percutent les points vitaux de l'adversaire — sur l'occiput ou nuque (photo 122) — sur le foie — l'estomac — creux de l'épigastre (photo 123) — sur la septième vertèbre cervicale — ou sur l'Atlas (photo 123 B).

Coups très dangereux.



PHOTO 123 B

Tous les mouvements d'Aïki-Do sont précédés par un ou plusieurs atémi qui préparent l'action de la technique pure.



PHOTO 123

Ne tenez pas fort mais avec la technique des points douloureux de l'Aïki-Do.

Beaucoup de pratiquants négligeant cette « marche » importante, l'enjambent sans s'y intéresser pour gravir plus rapidement vers le sommet de l'Aïki-do désirant acquérir un nombre impressionnant de mouvements.

La volonté est une qualité difficile à acquérir. Elle représente peut-être la plus importante difficulté pour devenir plus fort non seulement pour le travail qu'exige la vie tout court, mais également pour celui de l'Aïki-do.

De grands sociologues, des médecins, écrivains, se sont attachés à démontrer son mécanisme et les diverses méthodes employées pour la faire acquérir à ceux qui en sont démunis.

Je n'ai point la prétention de vouloir expliquer ce problème complexe mais d'essayer d'attirer l'attention sur des actes qui paraissent très simples de prime abord pour obtenir cet atout majeur. Le plus simple et aussi le plus difficile à réaliser dans notre vie moderne c'est celui de l'exactitude et de la régularité dans l'entraînement, quoiqu'il arrive, comme si votre propre vie dépendait de cette leçon. Imaginons un instant que pour des causes importantes vous fassiez un pacte avec l'au-delà, par lequel vous mourriez immédiatement dès l'instant où vous manqueriez une seule leçon. La peur de la mort vous donnerait l'exactitude de n'y point manquer mais non la volonté, car : la pression de la peur est dans ce cas plus forte que votre volonté. Le même problème posé sur un plan industriel exigeant une indemnité financière journalière après chaque jour de retard ayant dépassé la date limite de la livraison de la commande ou du travail entrepris fait trouver à l'industriel qui a pris cet engagement des solutions qui paraissent impossibles à réaliser mais qui réussissent néanmoins à pallier à tous les arrêts qui peuvent survenir par des éléments ou des causes indépendantes de sa volonté réussissant ainsi à tenir ses engagements. Cette forme de volonté est déjà plus constructive, car il ne suffit plus de tout abandonner mais au contraire de lutter contre les obstacles et le temps, de travailler plus durement, de chercher toutes les solutions de ce problème pour être prêt à la date fixée. « Cette volonté » est réelle mais intéressée par l'appât du gain donc obligatoire pour l'industriel qui réalise néanmoins par la crainte de perdre de l'argent, un exemple de volonté pratique.

La véritable difficulté est celle de s'imposer une obligation personnelle qui peut dérouter et compliquer l'emploi du temps déjà fort engagé sans risque à courir, sans bénéfice à récolter mais à s'imposer certains sacrifices qui paraissent anodins de prime abord, mais terriblement difficiles à tenir régulièrement. Cette forme d'obligation est un entraînement extraordinaire pour la volonté.

Prenons par exemple ce que vous avez presque tous essayé d'entreprendre : celui de faire ne serait-ce que dix minutes de culture physique tous les matins au réveil. La première semaine il n'est pas rare que des abandons se produisent, mais en petites quantités car l'effort de volonté n'a pas été très difficile à être soutenu pour un laps de temps aussi court, mais au bout d'un mois il n'en est plus de même, rares sont ceux qui arrivent en fin d'année à conserver cette résolution... Ce ne sont pas les bonnes raisons qui manquent à ceux qui ont abandonné. On pourrait en donner plus de cent si on le désirait, mais vous les connaissez aussi bien que moi puisque vous avez dû vous les expliquer pour vous cacher votre abandon qui sauvegarde votre amour-propre et votre manque de « volonté ».

Je prends à présent le cas concret qui m'intéresse. Celui de l'assiduité de l'entraînement. S'il a lieu le matin les excuses habituelles sont : couché trop tard, femme malade, enrhumé, fatigué, rendez-vous avancé, patate et patate... Si l'entraînement est dans la soirée alors là c'est un livre qu'il faudrait écrire pour trouver toutes les bonnes raisons que l'on se trouve pour s'excuser envers notre propre manque de volonté, même si personne ne vous en demande raison... La seule chose importante est que la leçon est manquée... et que pour l'ensemble des pratiquants elle ne représente qu'un huitième de cotisation perdu, un point c'est tout ! Eh bien non ! ce n'est pas cela que vous avez perdu, mais bien davantage car l'obligation

que vous vous seriez faite d'y assister coûte que coûte vous aurait fortifié dans votre lutte quotidienne contre l'emploi du temps difficile à tenir pour vous réserver cette heure pour « votre santé » et « votre volonté » : seules choses ayant vraiment une valeur pour vous, non seulement pour votre physique mais pour votre moral.

Je connais deux cas personnels qui me semblent être intéressants de faire connaître. Celui d'un très grand industriel qui avait toujours son carnet de rendez-vous complet de 8 heures du matin à 8 heures du soir, prenant tout juste le temps de déjeuner jusqu'au jour où cette vie trépidante mit ses jours en danger. A partir de ce moment, il laissa vide son agenda l'heure H « son heure », celle où il allait chez son médecin, puis il conserva « son heure » pour travailler régulièrement à la salle, malgré les embûches de ses affaires et les rendez-vous qu'il avait modifiés car, disait-il, « mon heure » de santé et de détente n'a pas de prix pour moi et rien ne motive le sacrifice de faire passer ma santé après les affaires... En six mois son moral et sa santé sont redevenus ses meilleurs atouts, grâce à cette volonté d'avoir « son heure personnelle » qu'il a continué à conserver pour son usage exclusif.

Le second cas est celui d'un éminent médecin qui prit un jour la décision de s'octroyer « une heure » de santé et qui pendant deux ans ne cessa jamais de se réserver sa séance. Il est maintenant aux colonies et m'assure par son courrier que ni ses malades ni ses occupations n'en souffrent, bien au contraire sa propre forme physique lui permet de regagner plus de deux heures de travail effectif depuis qu'il s'est astreint à cette ligne de conduite.

Cela n'est pas permis à n'importe quelle volonté de prendre une telle décision car l'âpreté du gain et l'engrenage des affaires sont terriblement difficiles à vaincre, c'est pourtant faire preuve de sagesse que de le faire, car le corps a besoin d'action et de diversion pour conserver son tonus et récupérer la fatigue physique et morale d'une journée moderne ; celui qui perd son capital santé fait faillite sur toute la ligne.

Comme ces deux exemples véridiques le témoignent la régularité de l'entraînement est importante pour celui qui cherche à obtenir non seulement les bienfaits physiques de la pratique de l'Aïkido mais, surtout les qualités morales qui doivent lui imposer de défendre « son heure » contre lui-même... et Dieu sait s'il a à faire à un rude adversaire qu'il aura du mal à vaincre et à mater, car, ce n'est qu'à partir de ce moment, qu'il pourra prétendre affirmer : **C'est moi qui commande.** Ce n'est seulement qu'à partir de ce moment là qu'il pourra dire : **J'ai de la volonté.**

Le brise chute est l'art de tomber au sol sans que les organes essentiels : cœur, poumons, cerveau subissent de choc, en plaçant le corps dans une position telle que les articulations ne soient pas endolories.

Lorsque le mouvement est accompli normalement, aucune douleur ne doit être ressentie par l'exécutant qui peut tomber dans n'importe quelle position d'une hauteur pouvant atteindre deux mètres dans certaines projections.

La première condition exigée pour ne point ressentir de choc est d'obtenir une grande surface portante du corps lorsqu'il prend contact avec le sol. Pourquoi ? Vous connaissez tous l'histoire du fakir qui couche sur une grande table d'aiguilles formant un hérissier régulier d'un même niveau. Le fakir allongé de tout son long ne ressent presque pas de piqûres, car son poids réparti sur chaque aiguille est insuffisant pour lui occasionner de grandes souffrances. Il ne pourrait faire le même exercice debout, posant ses pieds sur les pointes d'aiguilles, la surface portante étant trop faible par rapport au poids du corps, il se percerait inévitablement les pieds.

Voici une seconde explication que mettent en application les sauveteurs dans les sables mouvants. Il est recommandé aux personnes qui, dans les stations balnéaires comme Saint-Michel, côtoient des zones de sable mouvant de ne point gesticuler mais de se jeter à plat ventre en écartant les bras latéralement ainsi que les jambes, puis très doucement d'avancer en rampant jusqu'à ce que les spécialistes qui connaissent les zones de sable mouvant viennent les dégager de leur triste situation.

Prenons à présent un poids de 5 kgs et lâchons-le d'une hauteur de 1 m 50, vous verrez son empreinte sur la terre meuble ; prenez une planche large et longue, pesant 5 kgs, élevez-la à 1 m 50 et lorsqu'elle sera parallèle au sol, lâchez-la, la trace sur la terre sera nulle. Ajoutez à cette base initiale le ressort amortisseur qui est le bras ; ce dernier joue un grand rôle, il doit arriver en contact avec le sol avec le plus de surface portante possible, c'est dans ce but que l'on frappe violemment le sol avec la paume de la main bien ouverte, ainsi que de toute la longueur du bras qui ne doit pas être éloigné de plus de 30 cms de la hanche (l'angle formé par le bras et le corps étant de 40°). Voici pourquoi les Aïkidoistes en tombant font ce bruit spécial, non pas pour faire croire qu'ils reçoivent des coups, mais pour éviter de se blesser dans les chutes.

Le plus difficile à acquérir est de parvenir à frapper avec le bras juste une fraction de seconde avant que le corps n'arrive au contact du sol. Cela demande un effort de volonté excellent, car avant d'acquérir le réflexe voulu qui doit être précis (malgré les différences de hauteur qui influent sur la vitesse de chute), on se fait toujours plus ou moins mal à chaque exercice. C'est le premier effort mental et physique qui est le baptême des débutants. Si ces derniers ont l'intention de ne faire de l'Aïki que par snobisme ou

L'avenir appartient à ceux qui se
surmènent pour arriver à l'impossible.

pour exhiber la carte de membre du club, ils s'élimineront d'eux-mêmes par leur manque de volonté; au contraire, passé ce cap pénible, ils auront plus de confiance en eux, ayant démontré que **s'ils veulent, ils peuvent.**

L'aïki se chargera de fortifier leur corps en même temps que leur volonté par l'attrait indéfectible de sa valeur.

Le maître est aidé, comme vous le voyez, par l'élève lui-même qui ne le soupçonne pas.

Passons à la pratique. Il y a trois sortes de chutes, donc trois brise chutes : en avant, en arrière, sur le côté. Prenons la plus importante : la chute en arrière. La personne qui tombe sur le dos frappe invariablement de la tête à l'endroit le plus délicat, le cerveau, moteur primordial de la vie par les ordres qu'il transmet à nos actions et aux membres agissant sous son impulsion.

BRISE-CHUTE ARRIERE. — Décomposé au maximum.

Premier temps. — Etant dans la station debout, fléchir sur les jarrets, les mains sur les cuisses, le buste bien d'aplomb, les fesses touchant les talons qui sont relevés étant sur la pointe des pieds.

Deuxième temps. — Baissez la tête et regardez votre ceinture. Ceci dans un double but : celui de faire arrondir votre épine dorsale pour rouler sans choc sur celle-ci; de vous empêcher de recevoir le coup sur la nuque lorsque celle-ci, emportée par l'élan, sera projetée contre le sol. Laissez-vous choir en arrière sans vous lancer, simplement par perte d'équilibre arrière, vous vous renversez donc comme une chaise de repos basculante, sans qu'aucun choc ne puisse être reçu, le corps ne formant, à aucun moment, obstacle de résistance.

Troisième temps. — Au moment précis où les reins sont au contact du sol, frappez des deux mains ouvertes, la paume face au tapis, ainsi que de toute la longueur du bras. Les deux membres sont écartés latéralement pour former un angle de 35° de chaque côté du corps; la tête continue de regarder la ceinture. Laissez les bras allongés mais décontractés. Dans le cas contraire, les muscles : cubital antérieur, fléchisseurs communs des doigts, le grand palmaire, sont endoloris au bout de quelques exercices, rendant très douloureux les mouvements des bras. Soyez donc très décontractés pour cette étude. Laissez aller vos jambes sans les raidir; l'élan de votre corps leur fait prendre une position presque verticale pour retomber à leur position de départ. Il est spécialement recommandé de frapper très sec; une chute sans bruit est la certitude que l'élève s'est fait plus ou moins mal; un brise-chute sonore et claquant d'un coup sec est la preuve d'un exercice réussi sans douleur. Recommencez cette chute en la décomposant de moins en moins, jusqu'au jour où vous pourrez l'exécuter sans même y penser; le réflexe sera alors acquis.

BRISE-CHUTE LATERAL. — C'est celui que vous ferez assez souvent; il est absolument indispensable de l'exécuter aussi bien à gauche qu'à droite, ne sachant de quel côté vous tomberez.

Pratiquons avec méthode, en le décomposant totalement :

Premier temps. — Position verticale ordinaire, les pieds sur le même plan. (Nous travaillons la chute à droite). Elevez le bras droit fléchi, la paume parallèle au sol, l'avant-bras horizontal à hauteur des épaules. En même temps, élevez la jambe droite tendue vers la gauche, en la passant devant le corps, sur le même plan; compensez le déséquilibre par une légère inclinaison du tronc sur le côté droit.

Deuxième temps. — Fléchir sur la jambe d'appui, d'une façon verticale, pour arriver presque fléchi sur cette dernière.

Troisième temps. — Se laisser aller sur le côté droit, de façon que la prise de contact avec le sol ait une surface portante maximum, la jambe droite, légèrement fléchie, porte de toute sa longueur sur sa face latérale droite, de façon que le muscle vaste externe, placé entre le moyen fessier à la hanche et le jambier antérieur à la jambe, arrive en même temps que ces derniers en contact avec le sol, la jambe gauche légèrement fléchie, remplit le même office, mais avec les muscles internes, le jumeau interne, le soléaire pour la jambe; le muscle droit interne pour la cuisse. Les jambes sont écartées entre elles; de cette façon, le poids est bien réparti sur chacune d'elles et les articulations : genoux, chevilles, ne peuvent s'entrechoquer, ce qui occasionnerait de sérieuses douleurs. Le tronc a suivi la projection : il est parallèle au sol; avant qu'il n'entre en contact avec le sol, le bras vient amortir le choc de la façon connue; aussi, lorsque le buste touche terre, ne reçoit-il aucun coup; le bras gauche ne fait rien dans ce mouvement, il reste allongé sur le côté gauche.

Les débutants se lançant trop rapidement de trop haut, arrivent fléchis sur la hanche : dans cette position, le bassin reçoit (l'ilion et la crête iliaque) le choc est assez rude, d'après le poids de l'élève. Sinon c'est le grand trochanter qui, faisant une légère saillie du fémur qui reçoit le coup, la douleur n'en est que plus vive, gênant l'articulation de la cuisse par contre coup.

BRISE-CHUTE EN AVANT. — Chute la plus fréquente en Aïko-Do, mais non douloureuse; les profanes, pour amortir cette chute dans la rue, se font, la plupart du temps, des entorses ou foulures aux poignets, aux coudes, et quelquefois aux genoux. Voici ce qu'il faut faire pour exécuter convenablement une telle chute. Les mouvements sont décomposés au maximum pour mieux expliquer le mécanisme de chaque manœuvre.

Premier temps. — Placez le pied droit en avant, comme si vous vouliez marcher. Le pied gauche reste en place sur la pointe du pied, talon relevé. Placez votre main droite perpendiculairement au sens de la marche, la paume au sol, les doigts dirigés vers la gauche, à quelques centimètres des

doigts de pieds de la jambe droite en avant. La main gauche est placée devant le pied gauche, à la même hauteur que la main droite, les doigts dirigés vers la gauche, la paume au sol.

Deuxième temps. — Laissez vous basculer en avant, **sans vous lancer**, en tournant légèrement la tête vers votre gauche et en la baissant sur la poitrine. A ce moment votre dos est très arrondi et n'offre pas d'obstacle; donc roulez sans choc si vous fléchissez l'avant-bras droit qui porte au sol, sur le côté droit, le muscle du petit palmaire et celui du cubital antérieur (l'articulation du coude ne doit pas être au contact du sol, sinon il y aurait choc et douleur). L'avant-bras droit est placé en travers de la poitrine à ce moment. Lorsque l'épaule arrive à son tour au contact du sol, le mouvement de la tête regardant à gauche fait fléchir cette dernière qui frôle simplement le sol avec le deltoïde droit, puis roulant sur celui-ci et sur le muscle sous-épineux qui renforce l'omoplate droite. C'est à ce moment qu'intervient le brise-chute, les deux bras en plein élan viennent frapper le sol de chaque côté du corps, de toute la longueur de ceux-ci, annulant le choc sur le grand dorsal bien cambré, les reins, le grand fessier. Vous êtes alors dans la position suivante : couché sur le dos, bras allongés, de chaque côté du corps, les jambes perpendiculaires au ventre sans crispation.

Troisième temps. — Les jambes continuent leur trajectoire dans l'air, repliez la jambe gauche de façon que le pied gauche soit placé sous la cuisse droite; la jambe ainsi perpendiculaire au corps. Emporté par son élan, le tronc, qui garde sa flexion en avant, porte son poids sur le genou gauche (premier point d'appui), dont la jambe repliée est perpendiculaire au sol, plante du pied en contact avec ce dernier. Il ne reste plus qu'à se relever par l'extension de la jambe droite.

Lorsque ce mouvement est bien exécuté, le corps doit suivre sur le sol une trajectoire rectiligne; le corps ne doit pas rouler latéralement mais bien longitudinalement.

Le défaut des débutants est de se lancer sur l'épaule droite, ne rentrant pas suffisamment la tête vers la gauche, tout le poids du corps porte sur l'articulation acromion-claviculaire qui est le point central des trois os principaux : l'omoplate, la clavicule, l'humérus. C'est une chute très douloureuse immobilisant le bras complètement pendant quinze jours et dont on souffre très longtemps par la suite, lorsqu'on tombe. Il est indispensable de faire doucement chaque détail pour apprendre cette chute et trouver exactement la bonne position avant d'accélérer et de se lancer normalement par la suite.

Lorsque le débutant saura bien tomber avec cette technique il pourra au fur et à mesure que le sens de l'Aïki-Do fera son travail faire des chutes avant et arrière **sans frapper**, mais uniquement par un déroulement naturel de tout le corps sans aucune douleur ni danger.

EQUILIBRE DE L'HOMME DEBOUT

L'équilibre est pour l'homme un phénomène actif. En effet, un objet en équilibre ne peut rester **que** dans la position qu'on lui a imposée, tandis que le corps humain, dans ses mouvements n'est qu'une série de pertes d'équilibre qu'il rattrape inconsciemment ou sciemment.

Dans l'Aïki-Do, on doit s'attacher à obtenir des réflexes avec une rapidité d'exécution très poussée. Les débutants perdent facilement cet équilibre, car leurs réflexes sont trop lents pour agir avant qu'il ne soit trop tard.

Je donnerai, comme exemple la note de musique. Le sens de la vue la transmet au cerveau qui dicte aux muscles du doigt l'ordre à exécuter pour qu'il se place sur le clavier, à l'endroit précis qui correspond à la note. Cette transmission demande un laps de temps relativement long. Si l'on recommence l'expérience sur 10 notes, cette perte de temps est complète; il n'y a plus cette perte de temps, et la vitesse d'exécution devient très rapide pour le bon musicien qui a acquis l'automatisme mécanique indispensable à ce réflexe spécial.

L'équilibre pour l'Aïki-Do-Siste est très important, il doit être acquis à l'état de réflexe total. Essayons de matérialiser un mouvement élémentaire tel que le pas en avant. Le centre de gravité du corps humain se trouve placé en avant de la dernière vertèbre (entre le nombril et cette dernière). Pour rester dans cette position, jambes réunies au garde-à-vous, il faut une contraction permanente d'un certain nombre de muscles. En effet, tout le monde sait qu'il est fatigant de rester longtemps dans la station debout. Pourquoi ? C'est très simple : pour maintenir la tête dans un équilibre relatif, il faut une contraction des muscles de la nuque pour conserver à la colonne vertébrale sa ligne rectiligne qui oblige les muscles dorsaux et les muscles afférents à rester contractés : c'est-à-dire en action.

Pour garder la verticalité du tronc, cela exige le travail des muscles fessiers. Pour ne pas fléchir sur les genoux, il faut faire un effort sur les muscles antérieurs des cuisses et des soléaires ainsi que sur les jumeaux des jambes pour les empêcher de fléchir en avant.

Cette fatigue se ressent plus ou moins rapidement (selon l'entraînement qu'on a fait musculairement). Elle s'explique par le dégagement plus intensif de gaz carbonique produit par le travail de ces muscles. Si l'un de ces muscles ne remplit pas son rôle, l'équilibre est rompu et doit-être compensé par un effort plus soutenu de celui qui supporte particulièrement ce déséquilibre.

La règle scientifique de l'équilibre est le polygone de sustentation qui est résumé par ceci : la ligne verticale du centre de gravité doit tomber à l'intérieur des deux pieds, lorsque le poids général du corps repose sur les deux pieds. Si ce poids est inégal, la ligne verticale du centre de gravité se rapproche d'autant plus du pied d'appui que ce dernier supporte davantage le poids du corps.

Exemple : en faisant avancer la jambe droite en avant, l'équilibre sera rompu en avant suivant la grandeur du pas. Si la jambe en avant ne reçoit qu'une faible partie du poids du corps, le centre de gravité restera sensiblement le même, tandis que si c'est elle qui supporte tout le poids du corps le centre de gravité viendra en avant avec une avance totale, jusqu'au moment où le tronc se trouvera en équilibre sur ladite jambe. Le problème sera donc revenu à l'état similaire du premier cas, puisque le fait de ramener la

Ce n'est pas au premier coup de cognée que l'arbre tombe.

jambe gauche n'aura qu'un effet relativement faible, le poids du corps reposant sur la jambe droite.

Il peut paraître paradoxal qu'un corps allongé sur le sol conserve un centre de gravité, un équilibre d'autant plus instable que le corps ne reposera pas entièrement au sol.

Exemple : un homme à genou avec appui des mains au sol conserve son centre de gravité à l'intersection des diagonales tracées entre les mains et les genoux qui supportent équitablement le poids du corps. Si on enlève un point d'appui, (une main, par exemple) pour pouvoir rattraper l'équilibre perdu, on est obligé de reporter le centre de gravité du côté opposé au manque d'appui, il vient donc au centre d'un triangle formé par les deux points des genoux et du bras restant en appui.

L'équilibre au sol est aussi important que le travail debout, car il est impossible de rester constamment dans cette position, c'est une étude aussi compliquée à acquérir à l'état de réflexe que l'équilibre de la station verticale.

Ce n'est que lorsqu'on possède cette double technique complètement, qu'on peut obtenir le maximum de rendement d'une prise sur l'adversaire, en utilisant son propre déséquilibre et son propre effort.

LE SANG-FROID

Non ! Le sang-froid n'est pas une chose courante dans la vie. Bien des vies humaines ont été sauvées grâce à un homme, qui d'un mot ou d'un geste, a détourné le drame par son sang-froid.

Les actions d'éclat ne manquent pas dans les colonnes des journaux ; — un train manque la catastrophe grâce au sang-froid d'un garde barrière ;

— un camion en flammes est conduit hors de la ville par son chauffeur ; — un automobiliste évite la mort et la collision par un simple coup de volant.

On pourrait continuer longtemps cette énumération mais ce n'est pas nécessaire.

Je veux en venir à ce que presque dans tous les cas il y est provoqué par une valeur sûre de connaissance professionnelle. Or, que fait-on dans l'entraînement si ce n'est l'adaptation de gestes, de situations, d'actions d'un partenaire simulant une attaque armée ? La vue de l'arme, les actions de l'adversaire deviennent des scènes habituelles où on acquiert cette « qualité de connaissance » qui ne vous trouvera pas en défaut si elle survient inopinément, l'ayant déjà appliqué des milliers de fois. L'adversaire ne vous prévenant pas de son action, de son attaque, vous acquerez cette maîtrise cérébrale pour déceler à la dernière fraction de seconde, l'action qu'il engage, votre cerveau agira sans réfléchir car le sang-froid aura fait jouer le déclic précis qu'il fallait déclencher, pour faire transformer une défaite en victoire qui sauvera votre vie ou celle de vos concitoyens.

Pratiquez l'AIKI-DO pour obtenir ce sang-froid indispensable à la vie moderne.

AIKI-DO-SISTE

Voici l'explication pour laquelle le terme Aïki-Do-Siste a été adopté pour désigner en Europe, le pratiquant d'Aïki-Do.

Aikiman étant le nom anglais n'utilise pas le Do = Voie, il n'a donc pas été retenu pour la France, car sa consonnance anglaise prêtait également à confusion.

Si l'on avait employé la véritable appellation japonaise, on aurait dit d'un pratiquant : un Aïki-Shugyo-Sha, mais on se rend compte immédiatement de la difficulté de prononciation et de mémoire pour le désigner aux non pratiquants qui n'auraient jamais su de quoi on leur parlait par ce terme trop long et trop difficile.

En voici l'explication mot à mot en Français.

Ai = s'accorder — s'entendre — convenir.

Ki = esprit — intention — caractère.

Shugyo = modestie — austérité — obstacle à surmonter.

Sha = homme (Jin a la même signification : Homme).

Donc l'Aïki-Shugyo-Sha est un homme qui est modeste et qui veut s'accorder avec l'esprit de son adversaire.

Ce terme devrait servir également pour les autres arts martiaux, tels que le Judo, le Kendo, le Sojitsu, le Kempo, Sumo, Naginata, Karaté. En effet, au Japon le terme Ka veut dire Expert. C'est-à-dire un Maître dans l'art qu'il pratique.

On voit de suite l'effet produit par cette appellation Occidentale pour les Japonais qui s'étonnent qu'un débutant qui se fait appeler en France, Judoka ou Karatéka ne connaisse pas la valeur de ce terme qui est l'apanage du 6^e ou 10^e Dan. Au Japon le 6^e Dan est le début du Professeur valable.

Pour le Karaté, ce terme de Ka n'existe même pas. Au Japon le pratiquant s'appelle Karaté-Jin ce qui veut dire Homme qui pratique le Karaté ou Karaté-Shugyo-Sha. Les maîtres de Karaté se dénomment Karaté-No-Taïka comme, par exemple l'un des meilleurs experts du Japon, le très honoré Maître FUNAKOSHI, 8^e Dan de Karaté.

L'endroit où l'on fait de l'Aïki-Do s'appelle le Dojo c'est-à-dire le lieu où l'on travaille la voie.

Do = Voie — Chemin.

Jo = Salle — Emplacement.

Lorsqu'on va pratiquer l'Aïki-Do l'on dit que l'on va s'entraîner à l'Aïki.

Lorsqu'on pratique, l'on fait de l'Aïki, car le Do étant la voie, on ne peut prétendre l'appliquer à l'entraînement usuel où souvent le Français garde, non seulement son caractère jovial, mais encore et hélas son activité vocale qui n'est pas de mise sur le Dojo.

Apprendre à nager hors de l'eau, c'est être capable de se noyer tout en connaissant parfaitement les mouvements techniques de la nage.

Connaître beaucoup de mouvements d'AIKI-DO... sans esprit d'action. C'est avoir une bonne mémoire mais pas d'efficacité.

MOUVEMENT DE BASE

KOKYU-WAZA

PREMIER POSITIF



PHOTO 80



PHOTO 81



PHOTO 81 bis



PHOTO 82

PREMIER MOUVEMENT POSITIF

Les deux adversaires sont en position de tranchant Shité.

Uké (Zin) a saisi le poignet gauche de Shité (Abé) avec sa main droite (photo 80).

Avant que Uké ait bien assuré sa prise, je fais un Tai-Sabaki sur mon pied gauche avant (pivot avant) pendant que ma main gauche (qui est tenue) fait un cercle dont la direction initiale est le bas, puis remonte vers le visage pour faire

une boucle sur place à la hauteur du front (photo 81). Cette boucle haute permet de placer la main gauche en position de « couper », se place sur la gorge de Uké, l'obligeant ainsi à se cambrer en arrière (photo 81 B).

Ma main droite qui a saisi la ceinture de Uké le tire vers l'avant.

Les deux actions distinctes des deux mains me permettent de faire fléchir Uké en arrière et de placer un Atémi du tranchant de la main droite si besoin est (photo 82).

MOUVEMENTS DE BASE

PREMIER NEGATIF



PHOTO 77

Il y a trois genres d'amis : Ceux qui vous aiment — Ceux qui s'en moquent — Ceux qui vous haïssent.



PHOTO 78



PHOTO 79

PREMIER MOUVEMENT NEGATIF

Les deux adversaires sont en position de tranchant, Shité (photo 77). Uké a saisi avec sa main droite le poignet gauche de (Abé) Shité.

L'action de Uké a été trop engagée et je ne puis plus attaquer, car Uké est trop stable.

J'ai senti que je ne pouvais pas être positif dans mon action, je la transforme donc en négative. Pour cela je fais mon Tai-Sabaki sur pivot avant (pied gauche en avant) **mais très accentué**, me trouvant presque dos à dos avec Uké (photo 78).

Mon poignet gauche (qui était tenu) exécute un cercle horizontal à la hauteur de la poitrine. Ce qui oblige nos coudes (de Uké et de Shité à venir se toucher) puis nos deux épaules à prendre le contact (photo 79).

Uké n'a plus assez de force pour tenir mon poignet qui se libère facilement.

DEUXIEME POSITIF



PHOTO 83



PHOTO 84 A



PHOTO 84

Pensez toujours lorsque vous amenez UKE au sol en immobilisation à placer son bras plus haut que la ligne de ses propres épaules avec les paumes dirigées vers le haut.



PHOTO 84 B



PHOTO 85



PHOTO 86

DEUXIEME MOUVEMENT POSITIF

Les deux adversaires sont en position de tranchant Shité. Uké (Zin) a saisi le poignet gauche de Shité (Abé) avec sa main droite (photo 83).

Avant que Uké n'achève son attaque, je fais un pas croisé avant avec ma jambe droite, tout en mettant mon poids sur le bras gauche comme si je voulais me laisser porter par Uké qui va sur cette action forcer vers le haut). J'exécute un cercle avec ma main gauche qui va vers le sol puis vers l'avant de Uké pour remonter vers son visage. (Mon coude gauche est alors engagé au-dessus du coude de Uké (photo 84).

J'utilise alors ma main droite pour accentuer ce cercle en soulevant le coude droit de Uké (photo 84 bis) jusqu'à son visage (photo 84 B). Ma main droite glisse alors le long du bras de Uké (photo 85) pour le faire fléchir en arrière complètement en position d'arm-lock du coude et de l'épaule droits (photo 86 et 87).



PHOTO 87
VUE DE DOS

DEUXIEME NEGATIF

La gravité est le bonheur des imbéciles. (Montesquieu)



PHOTO 88



PHOTO 89



PHOTO 90 bis



PHOTO 91

DEUXIEME MOUVEMENT NEGATIF

Les deux adversaires sont en position de tranchant Shité (photo 88). Uké a saisi, avec sa main droite le poignet gauche de Shité.

Lorsque je sens que l'adversaire est trop engagé dans son action et **qu'il me pousse** malgré tout sur ma **contre-attaque** je transforme sa poussée en tirade ayant la forme d'un 8 imaginaire, dont voici le détail :

Ma main gauche va dans la direction de mes doigts, ouvert, (donc vers ma droite) fait une boucle qui revient vers ma gauche (photo 89 et 90).

Je continue à faire la boucle mais en tirant l'adversaire sur moi (puisque'il me tient) ce qui me fait faire un pas en arrière avec le pied gauche et vers ma gauche cette fois (photo 90 B). A ce moment il faut relever l'avant-bras gauche en l'air (photo 91), très important, le coude en appui sur la hanche gauche. Ma main ouverte passe par-dessous le poignet de Uké (paume dirigée vers Uké), le pouce prenant appui sur le cubitus de Uké qui est en arm-lock. Je pousse tout droit vers l'épaule droite de Uké par l'action de tout mon corps qui pousse vers l'avant en faisant un pas en avant avec ma jambe gauche (photo 92).



PHOTO 90



PHOTO 92

Au début de l'étude, l'idée fixe du débutant est de saisir le ou les poignets de Shité. Pour ce faire il oublie très souvent l'action de l'atemi qui joue un très grand rôle dans la préparation de la technique pure de l'AIKI-DO. Essayez au début, de réaliser l'action sans tenir les poignets par des mouvements ronds et « coulés » en pensant toujours à réagir en Positif ou en Négatif selon la réaction de Uké.



MOUVEMENTS DE BASE

TROISIEME POSITIF



PHOTO 93



PHOTO 94



PHOTO 94 bis



PHOTO 95

TROISIEME MOUVEMENT POSITIF

Les deux adversaires sont en position de tranchant Shité. Uké tient le bras gauche de Shité à deux mains. Sa main droite est placée sur l'articulation de mon coude. (Pouce dirigé vers l'avant). Sa main gauche tient mon poignet de telle sorte que ma paume est en direction du ventre de Uké (mon pouce est dirigé vers le sol), photo 93. Dès que je suis saisi, j'appuie mon bras gauche vers le sol en direction du pied gauche de Uké. En exécutant cette action ma main vaille vers la droite

pour que la paume soit face au sol, puis se dirige vers l'avant. Le coude fléchit à ce moment (photo 94) et ma main exécute un mouvement vertical vers le haut jusqu'à la hauteur du visage (photo 94 bis). A ce moment la main exécute une rotation sur place qui permet avec la main (la paume vers le sol) de donner un Atémi sur le visage de Uké en coup de sabre (photo 95) ce qui fait fléchir Uké en flexion arrière et le place dans une position favorable à un autre Atémi du coude droit.

LA TENUE D'AIKI-DO

La tenue d'entraînement d'Aïki-Do est, la même que celle du Judo, soit, un pantalon et une veste ample sans couture aux épaules et de couleur blanche, pour les débutants. Noire pour les Professeurs. Une ceinture ajuste le kimono autour de la taille. Cette ceinture est passée deux fois autour du corps et se fixe sur le ventre par un nœud plat.

Par dessus le pantalon les experts portent une espèce de jupe ample comme un pantalon plissé très long, presque arrivant au sol. Ce pantalon se dénomme Hakama. Il est noir pour les ceintures noires. Blanc pour les Maîtres.

Il a sa signification et son utilité.

Lorsque les Samourais (hommes de guerre) combattaient, ce large pantalon leur permettait de faire les déplacements des pieds dans leurs attaques sans que leurs adversaires puissent les voir, ou en tout cas très mal. Cela causait un élément de surprise très important pour le succès de l'attaque, que les Samourais exécutaient très vite.

Seul, celui qui portait le Hakama était Samourai (C'est-à-dire officier). Cela le distinguait du simple soldat (habillé court).

Le samourai lorsqu'il allait trouver son Maître (Daymio) devait toujours porter le Hakama en signe de dignité et de protocole.

C'est la raison pour laquelle cette tradition a continué chez les adeptes de l'Aïki-Do, en signe de supériorité sur les élèves qui ne portent pas le Hakama mais le pantalon usuellement porté pour la pratique du judo.

L'élève ne porte pas le Hakama. Veste blanche et pantalon blanc avec la ceinture correspondant à sa valeur technique : KIOU.

La ceinture noire porte le Hakama noir et la veste blanche.

Le professeur porte le Hakama noir et la veste noire.

Le Maître porte le Hakama blanc et la veste blanche.

TROISIEME NEGATIF



PHOTO 96

Une fois l'atemi placé. Enchaînez l'action pure d'AIKI-DO. Mais le débutant est toujours enclin à placer la seconde main en **tenant à plat** au lieu de la placer en **couteau**, qui centuple l'action de douleur sur les points sensibles, rendant les muscles absolument infonctionnels sans danger pour Uké.



PHOTO 98



PHOTO 97

Vivre sans conscience, c'est dévaler une route avec une voiture démunie de freins.

La meilleure recommandation :
votre travail.



PHOTO 100



PHOTO 99

TROISIEME MOUVEMENT NEGATIF

Les deux adversaires sont en position de tranchant Uké. Ce dernier me tient le bras droit à deux mains. Sa main gauche est placée sur l'articulation de mon coude (pouce vers l'avant). Sa main droite tient mon poignet droit de telle sorte que ma paume est dirigée vers le ventre de Uké (mon pouce est dirigé vers le sol, photo 96).

Dès que je suis maintenu, je pousse mon bras droit vers le sol en direction du pied droit de Uké en exécutant une action de vrille vers la gauche pour que ma paume soit face au sol puis vers l'avant. Le coude fléchit à ce moment pour permettre à la main d'exécuter un mouvement vertical vers le haut jusqu'à la hauteur du visage de Uké. En même temps je fais un Tai-Sabaki sur pivot avant en fléchissant sur les jarrets, étant alors épaule à épaule avec Uké (photo 97). A ce moment Uké (qui est très puissant) me pousse vers l'avant et vers le bas. Je me relève, buste d'aplomb par la force du corps et des cuisses en soulevant ma main en l'air et vers l'avant (photo 98). J'amorce sur la poussée de Uké un grand cercle vertical avec le bras tenu vers l'avant puis vers le sol ce qui déséquilibre Uké vers le sol et le fait chuter en roulade avant (photo 100). Avec pas avant facultatif du pied gauche pour accentuer le déséquilibre de l'adversaire.

MOUVEMENTS DE BASE

QUATRIEME POSITIF



101



103



102



104

Les deux adversaires sont en position fondamentale inversée.

Uké tient mon poignet droit avec sa main gauche et mon poignet gauche avec sa main droite (photo 101). Dès que je suis tenu, je fais un pas marché en avant avec mon pied gauche qui m'oblige à passer sous les deux bras de Uké vers ma droite (important, buste bien d'aplomb), soulevant ses bras avec les miens (photo 102). Je fais un Tai-Sabaki rapide sur double pivot ce qui me permet de rester épaule à épaule tout en regardant dans la direction opposée, opération qui fait pivoter Uké vers sa droite. Mon bras droit presque raide et mon bras gauche un peu fléchi (photo 102 B). J'exécute un mouvement horizontal devant moi avec mes deux bras, ce qui oblige Uké à se cambrer en arrière (photo 103). En appuyant vers le sol mon bras droit se place derrière la nuque de Uké. Mon bras gauche devant mon visage et vers le bas de son épaule droite. Ce qui fait chuter Uké en arrière sur le dos (photo 104). Le bras gauche de Uké est donc en finale entre les deux têtes.

PHOTO 102 bis

MOUVEMENTS DE BASE

NEGATIF



PHOTO 105



PHOTO 106



PHOTO 107



PHOTO 108

QUATRIEME MOUVEMENT NEGATIF

Les deux adversaires sont en position de tranchant Shité. Mon poignet gauche est tenu par la main droite de Uké, mon poignet droit par sa main gauche (photo 105).

Lorsque je tente de faire l'action du quatrième mouvement positif, Uké me bloque en poussant dans ma direction : je fais alors un Tai-Sabaki sur pivot avant sur ma gauche en tournant mes paumes l'une vers l'autre (comme si j'avais un ballon dans mes mains (photo 106). Cette action me fait regarder dans la direction opposée. Je soulève mes mains au-dessus de la tête de Uké, le bras droit presque tendu, le gauche au-dessus de ma tête, un peu fléchi (photo 107). Cette action de tourner fait pivoter Uké sur place vers sa gauche. (attention, buste d'aplomb bien fléchi sur les jarrets).

Je fais alors un mouvement de poussée vers l'avant avec mes deux bras ce qui oblige Uké à se cambrer en arrière. J'appui ensuite vers le sol avec mes deux bras en plaçant le droit tendu sur la nuque de Uké, le gauche fléchi sur l'arrière de son épaule droite, son bras gauche étant placé entre nos têtes (photo 108). En appuyant ce mouvement, je fais chuter Uké sur le dos.

MOUVEMENTS DE BASE

CINQUIEME POSITIF

SAVOIR
OSER
VOULOIR
SE TAIRE



PHOTO 110

SAVOIR
SE TAIRE
VOULOIR
OSER



PHOTO 109

OSER
VOULOIR
TAIRE
SON SAVOIR



PHOTO 110 bis



PHOTO 111

CINQUIEME MOUVEMENT POSITIF

Les deux adversaires sont en position fondamentale.

Uké tient mon poignet droit avec sa main gauche, mon poignet gauche avec sa main droite (photo 109).

Dès que Uké me saisit les deux poignets, je fais un pas marché en avant vers ma gauche avec mon pied droit ce qui m'oblige à passer sous le bras de Uké (buste bien d'aplomb, bien baissé sur les jarrets) et que je soulève avec les miens, photo 110).

Je fais alors un Tai-sabaki sur pivot double ce qui me permet de rester en contact latéral avec Uké tout en regardant dans la direction opposée. Cette action fait pivoter Uké sur place vers sa droite. Mais Uké a résisté durant mon Tai-Sabaki, et lorsque nous sommes dos à dos je ne puis plus finir mon mouvement latéral comme dans le quatrième mouvement positif, (photo 110 B). Je fais alors une flexion sur mes jarrets (en rapprochant mes mains l'une vers l'autre) ce qui me fait allonger mes bras (photo 111). Je charge alors Uké sur mon dos et fais une flexion avant du buste (photo 112), je puis alors en baissant ma tête très bas, faire basculer Uké par dessus moi.

Cette exercice exécuté lentement permet une extension, de la colonne vertébrale, excellente pour les subluxations des vertèbres.

卷之壹



PHOTO 112

Si vous n'avez pas ce que vous aimez,... aimez ce que vous avez.

CINQUIEME NEGATIF



PHOTO 113



PHOTO 114



PHOTO 115



PHOTO 116

CINQUIEME MOUVEMENT NEGATIF

Les deux adversaires sont en position de tran-
chant Shite. Mon poignet gauche est tenu par la
main droite de Uké, mon poignet droit par sa
main gauche (photo 113).

Lorsque je tente de « rentrer » comme dans
le cinquième positif, Uké me bloque en poussant
vers moi tout le poids de son corps. Je fais alors
un Tai-Sabaki sur pivot avant vers ma gauche en
dirigeant mes paumes l'une vers l'autre comme
si je tenais une grosse balle dans mes mains (photo

114). Cette action me fait regarder dans la direc-
tion opposée et fait pivoter Uké sur place tout
en résistant à mon action; Nous sommes alors
dos à dos (en contact). Je lève mes bras verti-
calement au-dessus de la tête (en rapprochant
mes mains l'une de l'autre, tout en fléchissant
sur mes jarrets, buste d'aplomb), (photo 115).
Je charge alors Uké sur mon dos, en tirant mes
bras devant moi, je fais une flexion du buste
vers l'avant (photo 116). Je peux jeter Uké par
dessus moi en me baissant complètement vers
l'avant.

QU'EST-CE QUE LE URA ET OMOTE ?

Quels sont leurs rapports avec l'Aïko-Do ?

Pourquoi la méthode comporte-t-elle le positif et le négatif ?

Chaque langue a ses expressions propres et ses définitions.

Les lois qui régissent la nature sont immuables malgré les mots. Qu'on
les dénomme d'un nom ou d'un autre, cela n'a aucune importance pourvu
que l'on connaisse les valeurs respectives.

Au Japon, **URA** signifie littéralement :
donc négatif IN en japonais
(en chinois YN)

Envers
Doublure
Arrière
Fond
Femelle
Négatif

Le mot **OMOTE** veut dire :
donc positif YO en japonais
(en chinois YANG)

Endroit
Face
Avant
Surface
Mâle
Positif

Evidemment ces appellations dans notre langue ont d'autres termes que
nous nommerons au cours de notre exposé.

Ces noms sont davantage connus chez nous par l'habitude du **Yn et du
Yang** (Chinois) qui jusqu'à présent faisaient autorité en la matière.

Pour ne point bousculer l'habitude prise, j'explique le problème sous la
forme habituelle, puis, au fur et à mesure de l'exposé, je le transforme avec
les noms employés au Japon.

C'est pour cette raison que les lecteurs trouveront au début de l'article
le Yn et Yang Chinois pour arriver au In et Yo Japonais moins usuels, mais
plus logiques pour parler d'un art nippon.

L'Aïki-Do est l'emploi maximum des deux forces principales de la
nature qui sont le Yang et le Yn. Pour nos lecteurs qui ne connaissent pas
ce que représentent ces deux mots, je crois que le plus simple est de dire
que le Yang est la force positive et le Yn la puissance négative.

Je comprends que cette explication surprenne les non initiés car pour
eux il n'y a qu'une seule force ou puissance.

Essayons donc d'éclairer plus largement cette explication.

En Chine, le Yang et le Yn sont la base de toute la vie, de toutes les
actions, car c'est toujours une force qui fait accomplir un geste ou une
action. Que ce soit, par exemple la vie qui soit représentée par le Yang, la
force contraire représentant le Yn sera la mort. Ce sont deux éléments oppo-
sés, d'accord, mais ils sont tous les deux aussi puissants dans leur action
personnelle et à chaque fraction du temps où ils seront en compétition.
Pousser est Yang, l'action de tirer est Yn. Si nous complétons ces définitions
en électricité, le positif est Yang, le négatif est Yn. Ayant admis ce principe
de base, nous voyons que tout est basé sur ces deux extrêmes qui ont une

valeur égale dans leur position propre. En voici une courte énumération sur un plan général.

Yang = Le mâle	Le commencement	L'action	Le soleil
Yn = La femelle	La fin	La possibilité	La lune
Yang = Le jour	La vie	La lumière.	Blanc
Yn = La nuit	La mort	L'ombre.	Noir

Comme on le voit, on pourrait figurer ces deux actions dans tous les domaines et cela indéfiniment.

Si l'on « sent » la fraction de seconde dans laquelle il faut agir en yang ou en Yn on a acquis le sens de l'Aïki-Do. Expliquons nous encore une fois par un fait précis. Lorsqu'on attaque, il faut être complètement yang, c'est-à-dire s'engager à fond dans l'action.

Lorsqu'on est attaqué, il est indispensable d'être complètement Yn, c'est-à-dire esquiver rapidement.

Lorsqu'on attaque et que cette attaque est manquée, il faut immédiatement la transformer en mouvement de défense sur la propre action de l'adversaire. C'est ce qui est particulièrement difficile à réaliser, car les deux enchaînements sont très délicats à souder ensemble dans une fraction de seconde; et cela implique la possession complète de la technique de l'attaque et de la défense.

On peut donc résumer l'action en trois phases : (Termes japonais).

- A. — La réussite de l'action attaque (Yo) par l'élément surprise.
- B. — La réussite de l'action défense (In) sur l'attaque de l'adversaire.
- C. — L'action de l'attaque (Yo) qui a échoué et qu'on transforme en défense (In) pour vaincre l'adversaire.

Voilà pourquoi chaque mouvement d'Aïki-Do est classé en deux familles : positif (qui représente Yo), négatif (qui représente In). Evidemment cela ne peut s'acquérir que par la pratique et il est indispensable de scinder ces deux actions pour les apprendre séparément et afin de pouvoir les acquérir pour leur action propre.

Plus tard, les réflexes jouant leurs rôles de liaison, il sera possible de les transformer soit dans un sens soit dans l'autre. C'est évidemment (comme je l'ai expliqué plus haut) posséder l'esprit de l'Aïki-Do que de réussir à synchroniser ces deux actions en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire, sans avoir eu à réfléchir ni à en chercher l'exécution. Mais cela ne s'acquiert qu'avec le temps, qui joint à l'entraînement régulier, permet d'obtenir cette efficacité instantanée.

Ce symbole du TAO Chinois ou du DO Japonais est tout le sens de la vie. Il ne contient aucune forme rigide, aucune ligne droite. Tout est souplesse et harmonie. Les bases de la philosophie chinoise « JU » et celle du Japon « ROU » sont communément décrites par le YN et YANG chinois le IN et YO du Japon qui est aussi le URA et OMOTE.

Le cercle extérieur représente schématiquement le **Tout** qui enveloppe le Positif et le Négatif, de valeur égale. Chacune de ces forces contient une parcelle positive ou négative représentée par le cercle de couleur opposée à la sienne. Qu'on supprime au Négatif ou au Positif ce cercle de couleur, différente et il tombe immédiatement sous la domination de l'autre. Cette parcelle peut être perdue par de multiples raisons, selon qu'on se place sur un terrain ou sur un autre, ainsi la maladie, la surprise, la techni-

que, la force, la souplesse, l'esquive ou l'attaque peut être le grain de sable qui provoque la victoire ou la défaite. Pour expliquer cela d'une façon simple et détaillée avec des exemples faciles à comprendre, il serait indispensable d'écrire un volume complet sans être certain de pouvoir convaincre **Celui qui ne veut pas comprendre**. La limite centrale formée par le grand S entre le blanc et le noir est la direction (sur le plan horizontal)

BLANC POSITIF



NOIR NEGATIF

des gestes de la technique de l'Aïki-Do qui rejoignent par le cercle extérieur le point central. Vers la gauche cette action vous amène au travail négatif. Vers la droite, pour l'action positive. Dans le second tome nous décrirons ces problèmes d'une façon beaucoup plus étendue, plus facile, par les détails et images que la vie nous donne sous des jours tellement simples que nous ne les voyons pas si un Maître ne nous les explique, et nous force à ouvrir le « troisième œil » qui est en nous et qui lorsqu'il découvre ces vérités comprend enfin ce qu'est le DO dont nous pourrions parler plus longuement la prochaine fois, lorsque nous pourrions donner des bases de l'Aïki à l'aide de la géométrie, physique, mécanique rationnelle, etc... etc...

Le lecteur et le pratiquant seront plus avertis de ce genre d'explications surtout si la curiosité aidant, ceux-ci cherchent à se documenter sur tout ce qui touche l'Extrême Orient. Primitivement le symbole du YN et du Yang avait été choisi pour ce livre, mais cet emblème a été placé sur le Drapeau National de la Corée. Il nous aurait semblé faire un acte contraire aux principes d'AïKI-DO en le prenant pour blason. C'est pour cette raison que nous avons opté pour le casque des Samouraïs japonais le KABUTO qui est l'emblème de l'honneur.

QU'EST-CE QUE LE KARATE ET QUELLE ANALOGIE Y A-T-IL ENTRE CE DERNIER ET L'AIKO-DO ?

L'origine du Karaté remonte aux premiers temps du Bouddhisme aux Indes. Il était employé par les bonzes comme un moyen de défendre leurs temples et leurs idoles, tout en leur permettant d'entraîner leur corps à l'effort.

Cette méthode de boxe asiatique émigra ensuite en Chine où elle fut complétée et améliorée pour s'étendre en Indochine, Indonésie, Siam.

Cette technique s'appelait à son origine « Kokujitsu » (1), ses coups étaient assez peu variés.

En Chine, elle s'enrichit rapidement de mouvements complémentaires.

Son entraînement pour être efficace est assez long (5 ans environ), car il faut obtenir une résistance et une dureté suffisante des poings et des pieds pour la frappe. Entraînement fastidieux et monotone qui consiste à frapper des heures entières sur des sacs de son, puis sur du bois, enfin directement sur les murs en pierre.

Le Karaté fit son entrée au Japon par le Sud, à Okinawa, alors composé de 50 % de Chinois, il progressa par l'usage qu'en faisaient les navigateurs en gouquette.

Il eut la chance d'être lancé en plein par le Daïmio Satsuma qui, occupant Okinawa pour le Japon, désarma complètement les habitants pour éviter une révolution, Okinawa devenue japonaise, ses habitants, pour se défendre, employèrent alors le Karaté [KARA signifie vide ou Chinois (2)] TE : Mains) pendant 300 ans. Ce n'est qu'en 1880 que l'amiral japonais Yatsushiro l'importa au Japon après le séjour qu'il fit à Okinawa, jugeant que cet art serait intéressant pour la défense de ses marins. Il invita donc le maître FUNAIKOSHI à venir à Tokio pour y enseigner le Karaté-Do (Voie).

La technique du Karaté emploie les doigts allongés, les mains, les poings, coudes, genoux, la tête, très peu de strangulations, peu de projections qui sont très brutales. Les reproches qu'on pourrait faire au Karaté si on avait envie de le dénigrer, serait qu'il n'emploie pas la souplesse pour perfectionner les réflexes, qu'il bloque les coups au lieu de les esquiver; qu'il a trop de postures conventionnelles enlevant la beauté du geste; enfin, qu'il déforme les articulations pour obtenir une puissance de choc valable.

Le vrai Karaté japonais a un esprit spécial. C'est un art très fermé, très discipliné, son emploi est rare en pratique, sauf pour se défendre.

En Occident, il peut servir à des athlètes bien entraînés aux sports, mais il reste difficile pour les petits car leurs possibilités de blocage sont trop faibles par rapport aux chocs considérables que peuvent leur administrer des hommes lourds et puissants. Ils abandonnent très souvent avant d'avoir accompli suffisamment de progrès pour être réellement capables de se défendre contre le plus fort.

La principale différence est d'abord l'origine du Karaté de source chinoise et l'Aïki-Do qui est historiquement japonais. Dans le Karaté, les coups sont d'abord bloqués puis rendus, tandis que dans l'Aïko-Do les coups sont **esquivés** tout en frappant.

Le Karaté est mécanique et syncopé, basé sur le blocage. L'Aïki-Do est rond dans ses gestes, souple dans tout le déroulement de son action, axé sur l'esquive et l'utilisation de la force de l'adversaire.

Le Karaté fut codifié au Japon en 1922 par le maître Konishi, 8^e Dan

de Karaté, qui fonda sa méthode dénommée « Shindoshizen Riu » (1). Le maître Konishi était également 4^e Dan d'Aïki-Do, élève de maître Ueshiba, qui y adjoignit certaines techniques de l'Aïki pour en faire un tout.

A quoi sert la puissance de frappe si celle-ci ne rencontre que le vide et si elle est utilisée contre elle-même par le propre élan qu'elle acquiert en donnant le coup ?

Voilà, en bref, la différence qui existe entre l'Aïko-Do et le Karaté qui ne peuvent se comparer par des descriptions littéraires, mais par les sensations spirituelles qu'on ressent lorsqu'on pratique un Do (une voie).

Chacun doit chercher la technique qui lui est la plus favorable pour s'améliorer, pour parfaire le corps et l'esprit dans une direction où ses moyens physiques lui permettent d'avancer. Une fois qu'il a choisi cette voie, il ne doit pas chercher à amoindrir les autres Do qui sont aussi dignes d'intérêt que celui qu'il pratique, mais tenter d'élargir sa technique en la faisant connaître et aimer, moins pour la diffuser que pour aider d'autres caractères à se perfectionner par la discipline et l'effort.

Le Karaté est essentiellement de source chinoise. Ses pratiquants n'avaient aucune des règles de l'esprit de la chevalerie japonaise. Par exemple lorsque le blessé ne pouvait plus combattre, le guerrier chinois tuait son adversaire de n'importe quelle façon, n'hésitant pas à défigurer ou éventrer le vaincu pour assurer sa victoire totale.

Plus tard, en ajoutant au Karaté le **Do** de la Voie, les Japonais firent également observer les règles d'honneur des Samouraïs qui arrêtaient le combat après avoir obtenu la victoire. En cas de guerre, lorsqu'ils devaient tuer l'ennemi, ils le faisaient avec l'étiquette d'honneur, sans mutilation inutile ni dégradante.

L'Aïki-Do est essentiellement de source japonaise avec toutes les règles qui en découlent.

Pour terminer cet exposé il est intéressant de savoir ceci.

En France, certains professeurs ont cru bien faire en « inventant » des numéros de Sabre appelé à tort Kata. Comme ils ne connaissent pas les règles de chevalerie des Samouraïs, ils commettent de grossières erreurs incompatibles avec l'étiquette des guerriers. Par exemple, un Samouraï qui avait blessé son adversaire devenu inoffensif au sol, pointait son Katana (2) sur la gorge du vaincu en signe de victoire, mais ne le tuait que si ce dernier tentait désespérément de continuer le combat. Dans ce cas il enfonçait son arme sur des points précis immuables. Si l'adversaire était sur le ventre, il enfonçait le sabre sous l'omoplate gauche de façon à éviter les côtes et atteindre le cœur par dessous avec un angle très aigu. Si l'adversaire était sur le dos, le point était dans le creux placé sous la pomme d'Adam (Todome). Evidemment, il y avait un rite et plusieurs formes que le Samouraï pouvait choisir, mais jamais il ne lâchait son sabre après cette action, car cela représentait le déshonneur le plus vil pour lui, donc pas question de laisser l'arme plantée dans le corps du vaincu. Un Samouraï désarmé était la risée des Japonais, comme un Occidental sortant en ville sans pantalon.

Un Samouraï était déshonoré si quelqu'un lui plaçait un pied sur le corps quand il était au sol. Marcher sur un adversaire au sol occasionnait le même déshonneur; à plus forte raison si cette action était faite par une femme. (En Occident ce serait servir de paillasse au vainqueur.)

Dans d'autres chapitres des voiles seront soulevés sur l'étiquette japonaise. Il n'est pas utile de continuer à déborder le sujet qui était celui de la comparaison entre le Karaté et l'Aïki-Do.

(1) Kokujitsu : prononciation en japonais.

(2) Selon la prononciation et le sens de la phrase où ce mot est placé.

(1) Signifie Arts martiaux chinois.

(2) Katana : sabre japonais à deux mains.

MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

PREMIER POSITIF



PHOTO 133



PHOTO 136



PHOTO 134



PHOTO 137



PHOTO 135

Position tranchant Shité (M. Abé, photo 133).
Uké va m'assaillir, mais plus rapide que lui je l'attaque d'un Atémi aux yeux du gauche (coup du chat par dessous, ce qui l'oblige à s'immobiliser, photo 134). Je continue ma poussée vers sa gauche à l'aide de mon bras gauche qui pousse son bras en arrière, ce qui provoque une « clé » à son épaule droite. Pendant cette action je place le coup de sabre (quatrième Atémi avec ma main droite et fais la même poussée avec celle-ci sur son visage (photo 135). Uké se déséquilibre en arrière et vers sa droite (photo 136), ce qui me permet d'établir le contact avec ma poitrine (côté droit). Je serre son bras droit sous mon aisselle gauche et pousse alors de tout mon corps vers ma gauche. Je fais un pas en avant marché avec mon pied droit, Uké complètement cambré en arrière (photo 137) est à ma merci pour le faire choir sur le dos et placer un Atémi une fois au sol.

MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

PREMIER NEGATIF

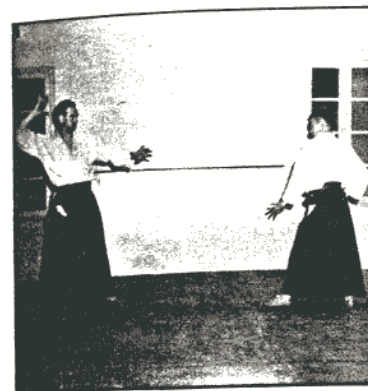


PHOTO 117



PHOTO 118



PHOTO 119



PHOTO 120

Position naturelle (photo 117).

Uké m'attaque d'un coup haut (comme un coup de couteau) sur la tête avec son poing droit. Je fais un Tai-Sabaki sur pivot arrière, ce qui me fait éviter le coup (photo 118). Je saisis sa manche droite avec ma main gauche et fais une tirade vers la place que j'occupais initialement, pendant que ma main droite frappe en quatrième Atémi

(coup de sabre) son visage (photo 119). Je continue mon action de Tai-Sabaki sur le même pivot que j'accroche par la tirade sur sa manche et la pression de la main droite au visage, ce qui fait chuter Uké au sol (photo 120). Le travail des deux bras reste dans le sens de rotation du corps qui fait Tai-Sabaki.

DEUXIEME POSITIF



PHOTO 141



PHOTO 143

DEUXIEME MOUVEMENT POSITIF



PHOTO 142

Position tranchant Shite (M. Abé, photo 133). Uké va m'attaquer mais plus vite que lui, je l'assaille d'un Atémi aux yeux du gauche (coup du chat par dessous, photo 141) ce qui fait arrêter son attaque.

Mais il est un peu loin et je ne peux arriver au contact pour que mon coup de sabre soit efficace. (comme dans le premier positif). Je transforme donc ce quatrième Atémi en un coup au menton par-dessous en faisant un pas marché de mon pied droit qui vient se placer sur le pied de Uké, immobilisant ce pied (photo 142). Je continue ma poussée du bras gauche vers la gauche et vers son dos pour faire bras de levier sous son bras, ce qui lui produit une clef à son épaule droite.

Ma main droite poussant son visage en arrière, lui fait cambrer les reins produisant un déséquilibre arrière que j'accentue par la poussée de tout mon corps vers l'avant que provoque le pas marché de mon pied gauche (photo 143).

La pression de ma main sur son visage est alors changée pour appuyer sur sa tête (en extension arrière) vers le sol, ce qui fait chuter Uké sur le dos.

DEUXIEME NEGATIF



PHOTO 138



PHOTO 140

DEUXIEME MOUVEMENT NEGATIF



PHOTO 139

Position fondamentale (photo 138).

Uké m'assaille d'un coup de poing (du droit) à la poitrine. Je fais un Tai-Sabaki sur pivot arrière tout en saisissant avec ma main gauche la manche droite de Uké. Pendant que je donne un Atémi aux yeux du droit (photo 139), ma main droite frappant d'un coup de sabre sur le biceps du bras droit de Uké, glisse le long du bras pour venir appuyer, en renfort, sur le poignet droit de Uké. L'appui des deux mains sur le poignet à une action de tirade, ce qui le fait tomber vers l'avant et sur le dos par la rotation imprimée à son poignet. (Photo 140.)

TROISIEME POSITIF



PHOTO 148



PHOTO 150



PHOTO 149



PHOTO 151

Position tranchant Shité (M. Abé, photo 133). Uké me saisit avec sa main droite à la poitrine du côté gauche et me tire violemment vers lui, avant qu'il continue son attaque avec sa main gauche, je fais un pas marché avec mon pied droit vers Uké en plaçant un coup aux yeux de la main droite. En même temps ma main gauche passant par-dessus son poignet droit saisit sa main (les quatre doigts en-dessous, le pouce en-dessus, coude horizontal) pendant que ma main droite poussant en glissant le long de son bras droit lui fait fléchir le coude (photo 149).

Je continue ma poussée (vers l'avant gauche) en faisant un pas marché de mon pied gauche, en appuyant de tout mon poids sur l'articulation du coude vers mon pied gauche, la main gauche opérant un mouvement circulaire vers ma gauche retourne son poignet vers le visage de Uké qui tombe sur le dos (photo 150). Je le maintiens au sol par la pression de ma main droite sur l'articulation du coude et appuyant ma poitrine sur sa main en flexion forcée. Je puis, avec la pression du tronc, produire un arm-lock très douloureux, (photo 151).

TROISIEME NEGATIF

Etant debout. Pensez toujours à obtenir le bras allongé de Uké par votre propre bras bien vertical avec la main en couteau pour l'amener au sol en immobilisation.



PHOTO 145



PHOTO 147



PHOTO 146

TROISIEME MOUVEMENT NEGATIF

Position de départ : tranchant Shité (M. Abé). Uké a réussi à me tenir la poitrine avec sa main droite (photo 145) et il me pousse violemment. Avant qu'il ne continue son action avec le poing gauche, je recule d'un pas marché du gauche en plaçant le premier Atémi au visage avec ma main droite. En même temps ma main gauche saisit le poignet droit de Uké (main par-dessus, coude horizontal, doigts dessous, pouce dessus, photo 146). Je continue la tirade arrière en l'accentuant d'un Atémi du bord cubital sur le biceps droit de Uké; puis ma main droite glisse le long du bras en appuyant à l'articulation de son poignet droit en tirant vers moi le bras droit de Uké avec mes deux mains. Cette tirade en rotation vers ma gauche fait tomber Uké en avant et sur le dos (photo 147).

MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

QUATRIEME POSITIF



PHOTO 155



PHOTO 156



PHOTO 157



PHOTO 158

QUATRIEME MOUVEMENT POSITIF

Position tranchant Shite (Mr. Abé).
Uké me saisit l'épaule gauche avec sa main droite (photo 155), avant d'avoir eu le temps de frapper un coup avec son poing gauche. Je fais une flexion latérale vers ma gauche et vers l'avant en passant mon bras gauche sous le bras qui me tient, ma main droite place un Atémi aux yeux en même

temps (photo 156). Uké est déséquilibré en arrière et vers sa droite. Ma main gauche saisit la manche de Uké pendant que ma main droite frappant en coup de sabre son biceps droit, renforce ma poussée arrière latérale (gauche pour moi), je fais un pas marché du droit ce qui accentue le déséquilibre de Uké (photo 157) et le fait tomber latéralement sur son dos (chute très sèche, photo 158).

MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

QUATRIEME NEGATIF



PHOTO 152

Exécutez toujours vos mouvements dans le cercle.

- Horizontal pour les pieds.
- Vertical pour les bras.



PHOTO 153



PHOTO 154

QUATRIEME MOUVEMENT NEGATIF

Position de départ : tranchant Shité (Mr. Abé).
Uké m'a agrippé à la poitrine avec sa main droite (photo 152). De la gauche il me lance un coup à la poitrine (direct). Je fais un Tai-Sabaki sur pivot avant (pied gauche) vers ma gauche en écartant du tranchant de ma main droite le poignet gauche de Uké que je saisis immédiatement avec cette main. De ma main gauche je frappe (du tranchant cubital) sur la nuque de Uké (photo 153). Je continue mon action de déséquilibre avant et rotatif de Uké à l'aide de ma main droite qui tire vers l'avant et à droite en appuyant vers le bas. Tandis que ma main gauche pousse à la nuque vers ma droite et en direction du sol. (Photo N°154).
Uké tombe en avant latéral gauche.

CINQUIEME POSITIF



PHOTO 166

Pensez toujours à l'action « de tout le corps » en exécutant une technique.



PHOTO 167

CINQUIEME MOUVEMENT POSITIF



PHOTO 168

Position tranchant Shite (Mr. Abé).
Uké me saisit avec sa main droite l'épaule gauche (photo 166). Avant qu'il ne poursuive son attaque de la main gauche, je l'assaille d'un coup aux yeux avec ma main gauche (mon bras passant à l'extérieur du bras qui me tient) ce qui oblige Uké à le bloquer avec son bras gauche et à découvrir par la même occasion sa poitrine que je frappe avec le coup naturel du droit (Atémi n° 2, photo 167). Ma main gauche saisit le poignet gauche de Uké (pouce en dessous) et lui soulève le bras vers le haut, ce qui me permet de m'aider de ma main droite pour saisir son coude gauche, en soulevant également (clé à l'épaule gauche arrière). Je fais un pas marché de mon pied droit en poussant Uké vers l'arrière de tout mon poids et avec l'aide de mes deux mains, le fait cambrer en arrière et légèrement vers ma gauche (photo 168). Uké tombe sur le dos.



MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

CINQUIEME NEGATIF



PHOTO 159



PHOTO 161



PHOTO 164

CINQUIEME MOUVEMENT NEGATIF



PHOTO 162



PHOTO 163

Position tranchant Shite (Mr. Abé, photo 159).
Uké m'a saisi au revers gauche et me donne un coup de poing bas avec son gauche. Je fais un Tai-Sabaki sur pivot vers ma gauche avant très large en détournant le poignet gauche de Uké par-dessus (son coude est en fin de course, photo 161). Ce déplacement me place à droite de Uké. Je fais alors un grand pas marché du pied droit (photo 162) tout en opérant un changement de direction à mon poignet gauche qui vient en fin d'exécution à la place que mon corps occupait après le premier Tai-Sabaki.

En exécutant ce grand pas marché du pied droit je me trouve à gauche de Uké à qui je donne un Atémi n° 2 (photo 163). Ma main droite plaçant ensuite un Atémi sur la nuque de Uké en appuyant vers l'avant, ce qui le déséquilibre. J'accroche sa chute par un Tai-Sabaki sur pivot avant (pied droit) tout en saisissant de ma main gauche le poignet gauche de Uké que je tire fortement vers moi (photo 164). Cet enroulement de tout mon corps le fait tomber au sol car il bute contre ma jambe droite qui forme un obstacle à sa marche. Je le jette au sol devant moi, pouvant ainsi terminer mon action par un Atémi étant debout (de la main ou du pied, photo 165).



PHOTO 165

Un mouvement d'AïKI-DO ne peut réussir que par rapport à l'attaque et à la position de UKE.

Si vous ne tenez pas compte de ces deux conditions, il échouera invariablement.

Il est incontestable que l'Aïki-Do, plus et mieux que beaucoup d'autres sports, influe sur le fonctionnement de nos glandes endocrines. Le problème doit être considéré sous l'angle de la résistance aux agressions. L'on sait que chaque fois que l'organisme est soumis à une agression de quelque nature que ce soit, il réagit toujours de la même manière qui est l'excitation de l'hypophyse et la mise en liberté d'une hormone spéciale « L'ACTH » qui agit sur une autre glande, « la cortico-surrénale » petite glande de quelques grammes, située sur les pôles supérieurs des reins, sans laquelle la vie n'est pas possible malgré son petit volume. Cette hormone hypophysaire l'ACTH provoque la sécrétion par la cortico surrénale d'hormones voisines de la célèbre cortisone, or, cette cortisone a comme propriété principale de réparer les dégâts humoraux produits par l'agression et en particulier, la baisse du taux de sucre sanguin, la perte de sel (chlorure de sodium) par les urines. Quand ce mécanisme ne joue pas ou que les glandes sont épuisées, l'organisme est littéralement vidé par l'agression : il se développe alors un état de choc qui peut entraîner la mort de l'homme (ou de l'animal). L'on peut affirmer, sans fausser la réalité, que les sujets qui ne se fatiguent pas rapidement et qui récupèrent vite sont des gens dont le système « hypophyse-cortico-surrénale » fonctionne bien, par contre les individus qui se fatiguent vite ou dont la récupération après l'effort est lente sont des sujets dont le couple hypophyse surrénale fonctionne mal. Il faut d'ailleurs noter, que les agressions d'ordre psychologique se comportent également comme les autres agressions. L'on conçoit ainsi l'action fatigante que peuvent provoquer les émotions et les conflits psychologiques. Dans l'agression, une autre glande entre en jeu = Le corps Thyroïde qui réagit lui aussi par un hyperfonctionnement à toutes agressions, celles-ci créant une augmentation de besoins caloriques de l'organisme et la plupart des combustions organiques étant accélérées par l'hormone du corps thyroïde.

Si nous appliquons ces données à la pratique de l'Aïki-Do, nous constatons.

1° Que c'est un exercice idéal qui fait réaliser des agressions répétées à l'organisme, d'une façon rationnelle pour ne pas entraîner un épuisement. L'absence de chutes brutales étant une qualité indispensable pour les sujets dont l'équilibre du système glandulaire est fragile. Par la suite, l'entraînement compensant cette déficience, le pratiquant peut retrouver la santé par la stimulation des glandes, permettant des exercices beaucoup plus durs, sans inconvénient pour ce dernier.

2° Au bout d'un certain temps d'étude, ces exercices éduquent l'organisme à éviter l'agression, à la détourner, donc à minimiser ses effets.

3° L'augmentation de la résistance contre le froid s'améliore par le rôle de la thyroïde dans la thermo-régulation.

4° Comme tous les sports, l'Aïki-Do agit comme toute agression de l'organisme, en mettant le système testiculaire dans un repos relatif, permettant ainsi aux jeunes gens de régler le problème sexuel avec beaucoup plus de maîtrise.

Pour achever ce court exposé, il est certain que le travail cérébral du pratiquant se trouve dégagé de tous soucis pendant les leçons. Cette diversion, à elle seule, devrait encourager tous les étudiants, tous les industriels, à pratiquer cet art capable de leur apporter la santé, sans parler de l'assurance et équilibre physique indispensables pour la vie moderne.

ENTHOUSIASME

Enthousiasme ! Jouvence pour celui qui désire garder la Jeunesse du cœur, du corps, du cerveau. Celui qui réussit dans la vie est celui qui a su s'enflammer pour ne plus faire qu'un avec le but qu'il désirait atteindre. La raison ne fait pas en dix ans ce que l'Enthousiasme fait en une année. Grâce à ce feu intérieur, un malade peut retrouver la santé que la médecine pure ne pourra sauver si le malade « n'a pas envie de vivre ; n'a pas de raison », n'a pas d'enthousiasme. En AIKI-DO, il faut entrer dans le jeu avec une décision immuable : faire confiance au professeur qui vous évitera de douter de vous, de vous méfier de vos qualités et de vos défauts. Laissez-lui la responsabilité de vous tirer vers le sommet du chemin et ne lui répétez pas tous les mois « Alors ? Vous croyez que je suis prêt à passer mon examen ? Vous croyez que ce mouvement est bon ? Pensez-vous que je n'aurai pas le temps de faire ceci ou cela pendant que vous faites ci ou ça. » Pensez à ce que vous faites sans donner d'importance extérieure, **vous travaillez pour vous** avant de travailler pour la galerie ou pour vos amis. Ayez de l'enthousiasme pour ce que vous entreprenez sérieusement, vous y trouverez une vigueur d'émotion capable de décupler votre force de persuasion, mais aussi d'action, c'est ça la vraie jeunesse. Ce n'est pas celle de l'âge qui peut transformer un J3 en vieillard sans ambition, ni désir.

L'Enthousiasme donne la vraie jeunesse, qui vous garde la santé comme dans une cuirasse contre le mal du siècle, le découragement. Chaque homme, chaque femme, a en soi le germe du bonheur. Si on ne le nourrit pas, il ne grandit pas, il ne donnera des résultats qu'à l'échelle de ce que vous aurez pris soin de lui apporter. Chacun doit trouver le temps de rester jeune et de trouver l'emploi de son énergie pour être pris sincèrement dans le tourbillon de l'Enthousiasme. L'AIKI-DO vous fera trouver non seulement la jeunesse du corps par son action physique, mais également et surtout cette maîtrise qui vous permettra de contrôler votre propre action en vous faisant comprendre toute la philosophie qui se cache sous chaque principe, sous chaque action. A partir de ce moment, vous aurez la petite flamme bleue qui vous soutiendra et vous permettra de pratiquer l'art pur pour l'art pur. Puis, petit à petit, insensiblement pour un « MEILLEUR DEVENIR ».

La gravité est le bonheur des imbéciles. (Montesquieu)

PREMIER PRINCIPE

IK-KAJO

PREMIERE SERIE — PREMIER POSITIF

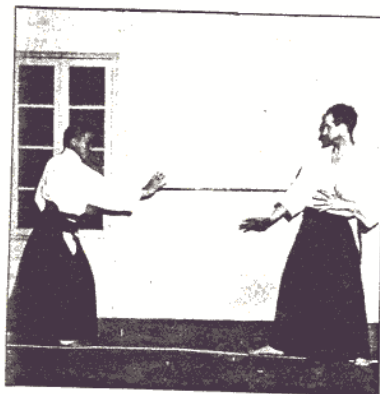


PHOTO 169

IK-KAJO

PREMIER MOUVEMENT POSITIF



PHOTO. 170

Position naturelle inversée (photo 169).
Lorsque Uké va m'assaillir, je rentre vers lui rapidement et avant lui, en détournant son avant-bras droit avec mon avant-bras droit à la hauteur de ma tête. En même temps je fais une fente avant du corps, ce qui me permet de placer un Atémi (photo 170, Atémi n° 2 sur le foie). Je fais alors un grand pas marché avec mon pied gauche que je « rentre » entre nos deux corps.

Ma main droite saisit le poignet droit de Uké. Ma main gauche tient le coude droit de Uké à l'articulation. J'imprime un arc de cercle, sur le bras de Uké avec mes deux mains, vers le haut puis vers l'avant pour lui faire un arm-lock (photo 171). Je pousse en avant avec mon bras gauche (photo 172 bis). Je continue à pousser en avant et fortement vers ma gauche (à 45°) en faisant un pas marché avec ma jambe droite (arrière, photo 173).

Je tire à présent vers la droite le bras droit de Uké, ma main droite tenant toujours son poignet, pour le faire allonger à plat ventre. Son bras complètement allongé au sol, la main à un niveau légèrement au-dessus de la ligne des épaules, paume en l'air, pouce dans ma direction. Je puis à présent placer ma main gauche au-dessus de son articulation et lui faire avec mon bord cubital une pression très douloureuse au défaut du triceps (photo 174). Ma position est à genoux, genou gauche dans le creux de l'aisselle de Uké genou droit contre son avant-bras (Cette position est appelée : Position fondamentale à genoux pour A. Lock. Elle reviendra souvent dans les mouvements suivants sans qu'on répète chaque fois son explication.



PHOTO 171

Il n'y a jamais d'erreurs en AIKI-DO lorsqu'on possède les bases fondamentales de l'AIKI-DO.



PHOTO 174



PHOTO 172 bis

Ne sacrifiez pas l'action pour le style, ce dernier se perfectionnera au fur et à mesure avec l'entraînement.



PHOTO 173

PREMIER PRINCIPE

IK-KAJO

PREMIERE SERIE — PREMIER NEGATIF



PHOTO 175



PHOTO 176



PHOTO 177



PHOTO 178

IK-KAJO

Commencez votre action de loin, aussi bien pour l'attaque que pour la défense.

Lorsque vous attaquerez, faites le sincèrement, avec puissance et rapidité. Votre partenaire pourra alors faire un mouvement d'AIKI-DO valable.



PHOTO 179

Il est absolument inutile à l'entraînement d'appliquer les mouvements d'une façon brutale. Encore moins lorsque l'adversaire est prêt à abandonner de faire les pressions douloureuses pour faire mal volontairement à ce dernier. Travaillez souple et sans brutalité.

PREMIER MOUVEMENT NEGATIF

SHOMEN - UCHI - URA

Position de départ : naturelle inversée (photo 175). Uké m'attaque haut. Je détourne en l'air à hauteur du visage, son avant-bras droit avec mon avant-bras droit, en même temps je fais un pas marché en avant avec mon pied gauche, ce qui me permet de placer un Atémi du gauche (Atémi n° 2 mais au foie, photo 176).

Ma main droite saisit le poignet droit de Uké tandis que main gauche saisit son coude droit (photo 177). Je fais un demi cercle vers ma gauche en direction du sol pour placer en arm-lock son bras droit, en faisant une avancée de ma jambe gauche qui passe entre nos deux corps (photo 178) et prends contact avec Uké.

Je fais à présent un mouvement tournant (comme si j'étais le centre d'un cercle et Uké la ligne extérieure) jusqu'à ce que l'adversaire tombe à plat ventre sur le sol (photo 179, Uké a exécuté un tour presque complet avant de tomber).

Je tire sur le bras que j'allonge au sol et termine en arm-lock (voir 1^{er} positif) dans la position classique au sol.



PHOTO 180

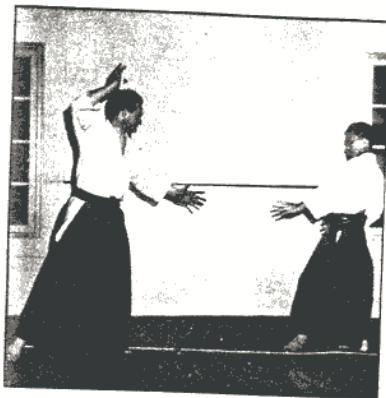


PHOTO 189



PHOTO 190



PHOTO 191



PHOTO 192



PHOTO 193



PHOTO 194

DEUXIEME MOUVEMENT NEGATIF

YOKOMEN - UCHI - URA

Position naturelle (photo 189).
Uké m'attaque d'un coup haut, avec son poing droit, j'arrête ce coup avec mon avant-bras gauche sous son avant-bras droit en faisant un double pas marché, ma main droite place un Atémi aux yeux (Atémi n° 1) en même temps (photo 190). Ma main droite (paume en l'air) saisit le poignet droit de Uké (photo 191), en exécutant ensuite un Tai-Sabaki (photo 191) sur mon pied gauche avant. Je puis placer alors un Atémi n° 2 au foie (photo 192) de Uke puis saisir avec ma main gauche le coude droit de Uké à l'articulation, je fais un pas marché du gauche en avant mon pied passant entre nous deux. En exécutant un arc de cercle vers l'avant et vers le bas avec mes deux mains, je fais incliner Uke vers l'avant (photo 193). Je fais un nouveau pas marché en avant et vers ma droite avec le pied droit en tirant en cercle (comme 1^{er} négatif de la 2^e série) le bras de Uké vers ma droite pour faire tomber ce dernier à plat ventre sur le sol (photo 194). Selon le déséquilibre de Uké, on peut faire un demi cercle ou un cercle entier, cela n'a aucune importance.

Uké étant au sol, je le maintiens par son bras allongé (paume en l'air, pouce dirige vers ses pieds, photo 195) ce qui me permet de le maîtriser au sol par ma main gauche placée sur son articulation du coude et lachant son poignet tenu par ma main droite, de placer avec cette main un Atémi du tranchant sur la nuque (196). (Attention coup mortel).



PHOTO 195



PHOTO 196

PREMIER PRINCIPE

IK-KAJO

PREMIERE SERIE - DEUXIEME POSITIF



PHOTO 181



PHOTO 182



PHOTO 183



PHOTO 184



PHOTO 185

Le Tai-Sabaki des pieds n'est efficace que si les hanches lui donnent la puissance rotative.



PHOTO 186



PHOTO 187

DEUXIEME MOUVEMENT POSITIF

YOKOMEN - UCHI - OMOTE

Position fondamentale naturelle (photo 181).

Avant que Uké m'attaque complètement, je fais un pas marché avec mon pied droit (double pour la photo 182) et place du droit le 1^{er} Atémi aux yeux pendant que mon avant-bras gauche détourne l'avant-bras droit de Uké à la hauteur de nos têtes (photo 182). Ma main droite vient ensuite se placer sur le poignet de Uké qu'il saisit (pouce vers l'avant, doigts dirigés vers la gauche, sous le poignet (photo 183). Je place un Atémi n°2 au foie du gauche, puis saisissant le coude gauche de Uké à l'articulation avec ma main gauche, je fais un arc de cercle vers l'avant et vers le bas, ce qui fait baisser le tronc à Uké, tout en faisant un pas marché en avant avec mon pied gauche qui vient se placer entre nos deux corps (photo 185). Je pousse vers ma gauche pour déséquilibrer Uké puis tire vers ma droite en exécutant un pas marché (photo 186) pour faire tomber au sol sur le ventre Uké avec le bras allongé. Lorsque je refais un pas marché avec mon pied gauche en direction de Uké (photo 187) puis en tirant et en faisant un nouveau pas marché. Uké tombe bien à plat sur le ventre bras tendu, paume en l'air, pouce en arrière (photo 188). Finale comme le 1^{er} positif de la 2^e série par une pression sur son coude.



PHOTO 188

PREMIER PRINCIPE

IK-KAJO

DEUXIEME SERIE — TROISIEME POSITIF



PHOTO 197

Pensez toujours à être en bonne garde d'AIKI-DO.
Bien de profil.



PHOTO 198

L'étude technique ne suffit pas, il faut répéter l'action de plus en plus vite pour arriver à la vitesse naturelle d'exécution, pour cela une centaine de répétitions est un minimum.



PHOTO 199



PHOTO 200



PHOTO 201

TROISIEME MOUVEMENT POSITIF

MUNA MO TO - DORI - OMOTE

Position naturelle inversée (photo 197).

Avant que Uké m'ait attaqué à fond, je fais Tai-Sabaki sur pivot avant. Pour cela je fais d'abord un pas marché avec mon pied gauche qui me sert de pivot pour le Tai-Sabaki. Je détourne le coup de son poing droit par une pression de ma main droite en tranchant et place un Atémi du coude gauche au foie (photo 198). Saisissant le poignet droit de Uké avec ma main droite et son coude (à l'articulation) avec ma main gauche, je fais exécuter au bras de Uké un arc de cercle vers l'avant et le bas ma jambe gauche d'un pas marché se place entre nos deux corps, photo 199).

Cette action fait pencher le buste de Uké vers l'avant (photo 200), j'avance mon pied droit d'un pas marché vers l'avant pour obliger Uké à s'allonger complètement (photo 201). Lorsqu'il est au sol, bras allongé la main retournée (pouce vers moi), je puis terminer en arm-lock au coude avec ma main gauche placée sur son articulation du coude; la main droite maintenant le poignet au sol (photo 202).



PHOTO 202

Même fatigué
allez-vous entraîner.

Vous serez étonné
de vous retrouver en forme
après le travail
d'AIKI-DO

PREMIER PRINCIPE

IK-KAJO

PREMIERE SERIE — TROISIEME NEGATIF



PHOTO 203



PHOTO 204



PHOTO 205



PHOTO 206



PHOTO 207

Nous remercions à l'avance tous les lecteurs qui nous signaleront les erreurs ou les coquilles d'imprimerie.

TROISIEME MOUVEMENT NEGATIF

MUNATO - DORI - URA

Position de départ : tranchant Shite (Mr. Abé). Uké m'a saisi à la poitrine avec sa main droite (photo 203).

Je fais un pas marché vers l'arrière avec le pied gauche, ce qui fait déséquilibrer Uké vers l'avant, en même temps je lui place le 1^{er} Atémi au visage du droit (photo 204). Puis rapidement ma main droite passant par-dessus saisit le poignet droit de Uké (coude horizontal, doigts dessous, pouce dessus), je fais un pas marché du pied gauche vers l'avant en plaçant le 2^e Atémi (au foie, photo 205).

Je fais un Tai-Sabaki sur pivot avant en exécutant un arc de cercle avec mes deux mains (vers l'avant et vers le sol, ce qui fait incliner le buste de Uké vers l'avant (photo 206). Je continue à pivoter sur place sur mon pied gauche, obligeant Uké à faire un cercle complet autour du centre que représente mon pied gauche (photo 207 et 208) pour faire tomber Uké au sol, à plat ventre, que je maîtrise avec mes deux mains. La gauche à son articulation du coude droit et la droite à son poignet (la paume en l'air, pouce vers moi). Je puis ainsi faire un arm-lock comme dans les mouvements précédents (photo 209).

A quoi sert ...

... la puissance du toro devant l'esquive du vrai matador ?
A s'enfermer !..
... la puissance du cogneur devant un styliste ?
A se faire contrer !..
... la puissance de la locomotive si elle n'a plus de rails devant-elle ?
A faire une catastrophe !..

Ne perdez pas votre temps à acquérir une puissance de frappe valable uniquement devant un novice.

Mais travaillez l'esquive du corps et ses déplacements. Dès que vous les posséderez vous comprendrez les bases de tout l'AIKI-DO.



PHOTO 208

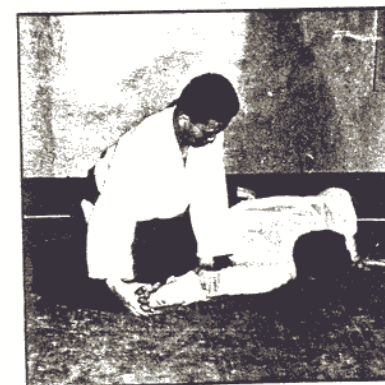


PHOTO 209

PREMIER PRINCIPE

IK-KAJO

PREMIERE SERIE — QUATRIEME POSITIF



PHOTO 210



PHOTO 211



PHOTO 212



PHOTO 213

Un mauvais arrangement vaut mieux que le meilleur procès.

Tel semble bon par dehors, qui est mauvais par dedans.

DETAIL DU POIGNET



PHOTO 214

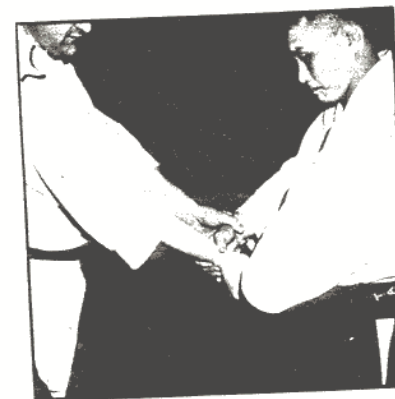


PHOTO 215

QUATRIEME MOUVEMENT POSITIF

SHIHO - NAGE - OMOTE

Position naturelle inversée. Uké me tient le poignet droit avec sa main gauche, et le poignet gauche avec sa main droite (photo 210).

Avant que Uké ne me tienne trop fortement, je saisis avec ma main droite le poignet droit de Uke au point douloureux (photo 215). Je pivote sur place vers ma droite (pied bien en direction de ma droite, photo 211) en faisant un grand pas marché avec le pied gauche qui passe devant le pied gauche de Uké. Je soulève mes deux bras au-dessus de ma tête en fléchissant bien sur mes jarrets, le buste bien droit (photo 212). Voir photo 216 pour la position de détail.

Je fais un Tai-Sabaki double sur place vers ma droite, dans cette position et me relève debout en poussant Uké vers son dos (photo 213). Dans l'action du Tai-Sabaki, Uké est obligé de pivoter sur place vers sa droite.

Je fais alors un mouvement (en arc de cercle) vers l'avant puis vers le sol en faisant cambrer Uké qui perd l'équilibre et tombe sur le dos. Une fois au sol (sa main droite est alors maintenue par ma main droite) j'appuie avec ma main gauche son coude droit, ce qui provoque une clé du poignet.

Il est alors facile de finir d'un atemi du gauche si tel est mon désir.



PHOTO 216

VUE DE DOS

PREMIER PRINCIPE

IK-KAJO

PREMIERE SERIE — QUATRIEME NEGATIF



PHOTO 217



PHOTO 218

Attaquez et défendez-vous
sincèrement,
mais en souplesse.



PHOTO 219

QUATRIEME MOUVEMENT NEGATIF

SHIRO - NAGE - URA

Position tranchant Shite (Abé).

Uké m'a bien saisi le poignet droit avec sa main gauche, mon poignet gauche avec sa main droite (photo 217). Je saisis avec ma main droite le poignet droit de Uké au point douloureux (photo 218, voir photo 215 pour détails). Comme je ne puis entrer sur mon pivot droit, je fais alors un Tai-Sabaki sur le pied gauche avant (extérieur à ma gauche) en me baissant bien sur mes jarrets, le buste d'aplomb en soulevant mes mains au-dessus de ma tête (photo 219).

Je fais dans cette position un nouveau Tai-Sabaki sur pivot double vers ma droite et me relève sur mes jambes en poussant Uké vers son dos puis vers le bas (photos 220 et 221, détails des mains, 216). Ce qui fait cambrer Uké en arrière, puis tomber sur le dos. Sa main étant retournée (paume vers le haut, dos au sol) est maintenue au sol par ma main droite. J'appuie avec ma main gauche sur son coude ce qui lui provoque une clé du poignet (très douloureux).

On peut en cas de danger placer un Atémi de la main gauche, car Uké est immobilisé complètement par son poignet droit au sol.



PHOTO 220



PHOTO 221

Qui bien commence,
bien avance.



PHOTO 222

PREMIER PRINCIPE

IK-KAJO

PREMIERE SERIE — CINQUIEME POSITIF

USHIRO ERI DORI OMOTE



PHOTO 223



PHOTO 224



PHOTO 225



PHOTO 226



PHOTO 227



PHOTO 228

DETAILS VUE DE DOS (Photo 227)

CINQUIEME MOUVEMENT POSITIF

USHIRO ERI DORI OMOTE

Uké est derrière moi.
Nous avons tous les deux le pied droit en avant (photo 223). Il me tient au col (arrière) avec la main droite, bras droit tendu. Je lève mes deux bras en l'air pour prendre un certain élan (photo 224). Puis exécutant un cercle complet qui partant vers l'avant, passe vers le bas pour revenir en arrière, me permet en reculant le pied droit en arrière de faucher d'un Atémi du coude gauche le foie de Uké (photo 225) en reculant d'un pas marché (mon pied gauche), continuant mon mouvement de cercle (photo 226) je me relève ce qui me permet (avec l'amplitude que possède un vêtement) d'être debout derrière Uké qui a toujours son bras allongé. Avec ma main droite je saisis le poignet droit de Uké, tandis que ma main gauche saisit son coude à l'articulation (photo 227). Je réavance d'un pas marché avec mon pied gauche en exécutant un arc de cercle vers l'avant, puis vers le bas ce qui oblige Uké à baisser le tronc vers l'avant (photo 229). Je continue mon action en poussant son bras (en arm-lock) vers l'avant la main en flexion forcée (doigts dirigés vers le haut) bras allongé. Je puis alors faire une clé à son poignet avec ma main droite (photo 230).

Un randori sincère et rapide vous essouffle davantage qu'un 1 000 mètres de course à pied.

Mais qui pratique le randori sincère ?



PHOTO 229



PHOTO 230

PREMIER PRINCIPE

IK-KAJO

PREMIERE SERIE — CINQUIEME BIS NEGATIF

USHIRO ERI DORI URA



PHOTO 231



PHOTO 232



PHOTO 233



PHOTO 234



PHOTO 235



PHOTO 236

CINQUIEME MOUVEMENT NEGATIF

USHIRO - ERI - DORI - URA

Pour compléter par l'image l'idée du cinquième positif, les photos ont été prises de dos pour cette explication.

Les deux adversaires ont le pied droit en avant. Uké est derrière Shite. Uké me tient très fort au col (arrière) avec son bras droit tendu (photo 223) et je lève mes bras en l'air pour prendre l'élan (photo 231). Je recule d'un pas marché avec mon pied gauche en baissant la tête et en fauchant au passage le foie de Uké par un Atémi du coude gauche (photo 232 et 233).

En me relevant, ma main droite saisit le poignet droit de Uké (doigts en l'air sur le devant de son poignet), tandis que ma main gauche se place au coude sur son articulation (photo 234). Je suis à ce moment légèrement en arrière de Uké mais tous deux sur le même plan de travail (poitrines dans le même sens).

Je continue à terminer le cercle en appuyant avec mes deux mains vers l'avant et le bas, ce qui fait incliner le buste de Uké vers l'avant (photo 235) tout en tournant vers ma droite, comme si j'étais le pivot de sa circonférence qui peut tourner un demi tour ou un tour complet selon son déséquilibre pour tomber.

Je fais allonger Uké au sol à plat ventre, bras droit allongé, paume en l'air, pouce vers moi (photo 236). Je puis à présent faire une pression sur son articulation du coude avec ma main gauche pendant que je maintiens au poignet avec ma main droite — que je puis relever en flexion forcée.

(1) Voir la photo 223 à la page 132.

CONCLUSION

Peut-être aurais-je dû ajouter à cet ouvrage un chapitre plus important traitant le Tai-Jitsu. Si je ne l'ai pas fait, c'est uniquement pour le bien du débutant. En effet, la self-défense ne peut prévaloir si le corps n'a déjà subi cette première inoculation progressive, profitable au mental, facteur principal.

D'autre part, comment obtenir cette assurance, ce coup d'œil, si vous n'êtes pas prêt à l'appliquer pratiquement ? Rien qu'avec le bagage scientifique commenté dans ce livre, il y a de quoi travailler un an avec un professeur, si le pratiquant s'entraîne comme il convient deux à trois heures par semaine d'une façon méthodique et sérieuse.

Il est malheureusement constaté que les élèves qui ne travaillent que par eux-mêmes n'exécutent qu'une ou deux fois les mouvements, et s'imaginent connaître la prise qu'ils essaient de placer à l'un de leurs camarades, lequel invariablement fait échouer l'effet escompté.

Si la prise réussit, elle est tellement poussée à fond qu'elle blesse le camarade, le dégoûtant pour toujours de ce sport qu'il considérera, à tort, comme barbare.

Dire que durant les innombrables séances d'entraînement, il n'arrive jamais d'accroc serait faux, car tous les sports ont leurs accidents. Ces derniers surviennent surtout par la faute de l'exécutant qui déroge aux règles imposées, soit volontairement dans le but d'assouvir son désir de victoire à tout prix, soit par imprudence, ou encore en cherchant à suppléer à son manque de connaissances par un dynamisme désordonné qui lui apportera plus de déboires que de satisfactions.

Plusieurs centaines d'élèves me sont passés dans les mains sans qu'aucun d'eux subisse de blessures. Les rares fois où un élève a essayé de se dégager par la force d'une position critique, il a volontairement froissé les muscles engagés, sans pour cela réussir à reprendre la supériorité du combat.

Lorsque l'élève a suffisamment de technique, il laisse toujours glisser la prise réussie sur un camarade moins averti qui tente de s'y soustraire.

Je ne compterai pas les défis sportifs que j'ai eu l'occasion d'accepter. Pourtant jamais aucun de mes adversaires n'a eu à supporter une prise portée à fond. Tous ces sportifs ont alors estimé la valeur pratique et morale de l'Aïki-Do s'ils ne se sont pas mis eux-mêmes à pratiquer cet art. Aucun club n'étant fondé officiellement dans la ville, mon travail ne me permettait aucun relâchement tant que l'Aïki-Do n'était réellement lancé et compris dans cette branche si délicate de défense.

Les rares défis que m'ont adressés certains adversaires, sur le plan pratique se sont toujours terminés par la supériorité de l'Aïki-Do. En effet, un défi de cette sorte est alors très brutal, chacun des deux adversaires

ayant tous les droits pour placer tous les coups sans qu'aucune règle de combat n'intervienne. Il se pratique habillé, chaussé, poings nus; seul l'abandon ou l'incapacité de poursuivre le combat donne la victoire.

Je suis d'avis que ce genre de défi doit être évité et transformé en action sportive avec des conventions mutuelles; on convaincra ainsi un adversaire de la supériorité en combat-défense de l'Aïki-Do. Il est évident que si dans le premier cas, l'adversaire a le droit de donner des coups de poings ou de pieds, l'Aïki-Do-siste placera également ces coups qui amèneront fatalement des accidents préjudiciables à la carrière du sportif. Un bras désarticulé, un genou brisé, un poignet accidenté est toujours un handicap pour le sportif professionnel, même une strangulation brutale peut amener une infirmité permanente à l'insoucieux profane qui croit que la force est supérieure à la technique. Il est bien entendu que ces défis ne peuvent être acceptés que par des pratiquants qui ont une science suffisante et ceux-ci ont l'intelligence de les refuser dans l'intérêt même de l'Aïki.

Beaucoup d'élèves ayant subi une instruction de quelques semaines sont sujets à de telles provocations. Je leur conseille de les décliner, car leur valeur pratique n'est pas suffisante pour vaincre sans blesser leur antagoniste. Ils peuvent faire, par contre, des adhérents de ces adversaires en les amenant au club à leur professeur qui les convaincra sans occasionner d'accidents. S'ils arrivent à ce but, ils auront réussi à faire comprendre la base même du mental de l'Aïki-Do et ils pourront alors augmenter le nombre des pratiquants avec l'esprit désirable de ne jamais importuner qui que ce soit, pour amener la bagarre, et de ne riposter qu'avec proportion à l'attaque de celui qui cherche à imposer sa force contre le droit du juste.

Je donne à titre indicatif quelques règles morales de l'Aïki-Do pour faire partie d'un club :

- 1° Aux séances, régulièrement, assisteras pour parfaire ton entraînement.
- 2° La courtoisie, pour toi, existera toujours pareillement.
- 3° Le silence complet régnera au travail sérieusement.
- 4° Toute discussion politique dédaigneras, au vestiaire cordialement.
- 5° En public tu resteras inaperçu et conciliant.
- 6° Si querelle te cherchera, tu l'éviteras poliment.
- 7° Si attaqué, riposteras que proportionnellement.
- 8° Le faible tu défendras, en toutes circonstances également.
- 9° Au Club, ne présenteras qu'amis honorables seulement.
- 10° Entre Aïki-Do-sistes l'entente régnera fraternellement.

Voyez ! Vous n'y trouvez que l'esprit chevaleresque qui marque le sportif moderne cherchant le bien et le beau pour l'inculquer à ceux qui désirent voir prendre à la jeunesse française la route de l'honneur dans la pensée comme dans l'action.