



# Ikeda Hiroshi Sensei

Fondateur du Brigde-Seminar

Seconde partie

➔ suite de AJ n° 48FR

‡ AJ : Avez-vous un système d'enseignement, selon lequel vous délimitez vos sessions de travail ?

I. H. : Pendant les cours débutants, je me concentre sur les mouvements de base. Les autres heures sont plus libres. J'essaie de ne pas trop me concentrer sur les techniques, je les utilise mais le cours gravite autour de l'apprentissage de notre corps, comment l'utiliser. Le principal n'est pas tant la position des mains et des pieds que la sensation correcte. Car n'oublions pas qu'il s'agit d'un art martial, et en conditions martiales il faut pouvoir s'investir physiquement à 100 %, et c'est possible lorsque l'on se sent bien avec son corps. Il ne s'agit pas de regarder à quoi ressemble le mouvement, mais la seule condition est d'être dans la pleine puissance de son corps, et de se sentir bien. Par exemple, je veux grimper au sommet d'une montagne en courant, et tout le temps je me dis : « mais mon professeur a dit qu'il fallait que je le fasse avec un angle de 45% ». On voit tout de suite l'absurdité : la marche propre à soi-même est la bonne marche. Voilà pourquoi je ne corrige pas mes élèves. Mais sans oublier que les mouvements de base restent les mouvements de base, et je corrige tout de même parfois. Dans mon dojo, tout le monde est différent et je cherche à les traiter ainsi.



‡ Anita Köhler : Mais si tout le monde est différent, alors les grades ne sont plus possibles.

Ikeda H. : C'est vraiment un thème à part. Je pense que c'est bien pour les débutants, jusqu'au 1<sup>er</sup> kyu, 1<sup>er</sup> dan, car on apprend les bases jusque-là et c'est important de les considérer ainsi. Donc ce n'est pas l'angle des jambes qui compte mais bien qu'il s'agisse d'un mouvement irimi ou kotegaeshi. Ces mouvements sont particuliers, c'est pourquoi je les appelle base. C'est important de comprendre les bases avant de construire sur elles.

Les bases sont essentielles. Et lorsque l'on atteint le niveau d'un shodan, nidan, sandan, yondan, on peut enfin se préoccuper de l'implication de notre

corps. Shodan, nidan, sandan, etc. se différencient déjà par leur grade mais c'est peut-être la seule différence. Pourtant chacun, à ce niveau, devrait avoir son propre aikido. Mais la plupart font tous la même chose, sans évoluer en fin de compte. Ils stagnent. Qui alors reçoit un nidan, un sandan ? Je

sandan etc.

Ikeda H. : oui

‡ AJ : En France, les candidats au shodan, nidan et au sandan doivent passer le même examen.

基本は、自分の合気道を見つけることが実際にある

*La base est, en réalité, de trouver son propre aikido*

n'en sais rien, car tous font la même chose et ne se différencient pas.

Ikeda H. : oui, je trouve cela normal.

‡ Anita : Donc pour vous il existe certains critères à l'obtention d'un nidan,

‡ Anita : Mais il faut aussi ajouter le maniement des armes, Jo pour le nidan par exemple.



*Je ne souhaite pas lier les **élèves** à moi, même si j'ai besoin d'eux pour avoir mon revenu, mais je connais bien des personnes qui le font – c'est **triste**.*

‡ *AJ : il y a bien une différence entre ces deux grades.*

On veut faire quelque chose de naturel. Comme dans une chorégraphie, certains vont beaucoup s'entraîner pour leurs bases, et leurs mouvements sont magnifiques. C'est pourquoi je pense que l'aïkido est pensé pour être aussi un sport. Ce ne sont pas les grades qui importent. Et j'entends de plus en plus de personnes dans le monde de l'aïkido qui pensent cela. Je trouve ça vraiment bien, c'est difficile au début mais on continue la pratique pour arriver ensuite à des mouvements naturels. Et cela, c'est magnifique à voir.

‡ *AJ : Est-ce difficile pour vous de vivre aux USA ?*

mal à vivre au Japon. Mais vous savez ce que c'est, vous avez déménagé en France.

‡ *AJ : En effet.*

Il faut s'adapter. Certains le peuvent, d'autres non, ou moins. Mais tout début de changement est difficile. Tout comme la pratique d'un art martial. Chacun a son propre aikido avec les bons et mauvais côtés. Certaines traditions japonaises ont survécu jusqu'au 21<sup>ème</sup> siècle parce qu'elles sont magnifiques. Mais on devait leur donner une chance pour cela. Beaucoup se moquent de telles phrases, et pourtant c'est notre quotidien. Certaines choses ne se sont jamais transformées, et cela aussi est difficile pour certaines

enseignant ne peut que transmettre d'une seule manière, mais l'élève ne doit pas toujours dire « oui Maître, oui Maître ». Si on ne veut pas, on n'est pas obligé de le faire – selon moi, qui suis professeur. Il faut essayer d'intérioriser le fait que la vie de ces personnes, nos élèves, est entre leurs seules mains, pas les nôtres. Je ne veux pas les contrôler ; ils sont libres et je souhaite intérieurement qu'ils arrivent à libérer également d'autres personnes. Les individus vivent leur vie individuelle. Et bien sûr cela a aussi ses effets néfastes. Si un enfant est mis au monde, bien sûr que les parents vont s'en occuper et ils l'éduquent souvent en disant « comme il est en train de tout apprendre, il doit aussi savoir écouter ». Si les parents ne disent rien à l'enfant, c'est le pire. Alors nous devons dire à nos élèves : « ne crée pas le contact à cet endroit. Ne prend pas le poignet comme ça, oui mais comme ça ». Tout ceci est tout à fait acceptable, c'est même le début. Quand les enfants entrent à l'école, ils sont dans un autre lieu et pourtant leur éducation continue. Que s'est-il passé ? Tout le monde le sait, mais même dans un dojo il y a un maître qui transmet à des élèves, et souvent les élèves ont l'impression d'être traités comme des enfants de trois ans. On oublie qu'il s'agit de personnes majeures et libres. Certaines personnes vivent encore chez leurs parents mais ne sont pas pour autant moins autonomes. Bref, tout ceci

*Un **enseignant** ne peut que transmettre d'une seule manière, mais l'élève ne doit pas toujours dire « oui **Maître**, oui **Maître** ».*

Non, pas si difficile. Et vivre n'est de toute façon pas si difficile.

Même au sein du Japon, il y a des styles de vie très différents. Il y a dans tous les pays le bon et le mauvais côté d'y vivre. Si je pense « à la japonaise », c'est très dur de vivre aux USA. De la même façon, quelqu'un avec une façon de penser plus américaine aura du

personnes. Je ne suis pas sûr que chacun a conscience de ce qui peut être bénéfique ou néfaste pour l'autre. Les gens jugent mais ce jugement est mal utilisé. Les professeurs aussi jugent leurs élèves et surtout beaucoup les mettent au pas. Si les élèves l'acceptent, d'accord, mais personnellement je pense qu'ils l'acceptent s'ils ne sont pas satisfaits de leur vie. Un



n'empêche pas de respecter l'autre, et donc ne pas chercher à contrôler l'autre. On peut lui venir en aide, si cette demande est formulée.

Cela, c'est ma voie, mon autoroute. Je suis ma voie aussi avec mon dojo. Et si quelqu'un n'aime pas mes cours, ma recherche, il est libre de partir et je ne lui courrai pas après, car il est libre de choisir ce qui est bon pour lui et à quel moment. Je ne souhaite pas lier les élèves à moi, même si j'ai besoin d'eux pour avoir mon revenu, mais je connais bien des personnes qui le font – c'est triste. Ils se retrouvent toujours dans des situations délicates quand un élève part car leur situation financière dépend de

la présence de cette personne. Selon moi, c'est une des situations les plus délicates pour qu'un élève avance sur sa voie, car ce n'est pas une voie de l'autonomie.

Je fais de mon mieux, et je reste toujours élève aussi. Mais si des élèves partent parce qu'ils s'ennuient avec moi, cela ne m'affecte pas, du moins je ne m'en sens pas mal. Et si les parents pouvaient ressentir cela avec leurs enfants, lorsqu'ils décident de vivre leur propre vie, ce serait bien, non ?

! AJ: Est ce que les armes sont importantes dans votre pratique ?

Oh oui, la pratique avec les armes est tellement différente. Avec cet usage notre corps se modifie. J'ai l'impression que le corps bouge alors vraiment comme une entité. Ça recentre. Sans les armes, les différentes parties du corps partent un peu dans tous les sens. Je crois que la plupart des pratiquants n'utilisent pas d'armes, c'est dommage car elles permettent tellement ce travail d'unification, d'harmonie du mouvement.

*Le meilleur exemple est l'articulation de la main et du bras ...*

Le meilleur exemple est l'articulation de la main et du bras, si elle forme une entité harmonieuse, les deux peuvent être utilisés simultanément et pourtant on a toujours

## *Je crois que la plupart des pratiquants n'utilisent pas d'armes ...*

la main libre. Si seule la main est libre, on ne peut pas utiliser le reste du corps. La pratique des armes nous fait tout de suite sentir si on n'utilise que le bras ou si tout le corps est derrière. Les muscles nous font vite mal si on n'utilise qu'une partie du corps. Et je ne parle pas de la conséquence à la longue d'un jo sur notre coordination.

! Anita : Vous utilisez les cours de Saotome Sensei ou est-ce que vous faites autrement ?

En principe, je pratique comme mon maître me l'a appris. Et pourtant dans le Hombu Dojo il n'y avait pas de cours aux armes. Un certain nombre de professeurs pratiquaient, pratiquent indépendamment les suburis. Saotome Sensei pratiquait beaucoup les armes, cela m'a tellement appris. Et je trouve que c'est une chance quand je me compare aux personnes pratiquant depuis trente ans au Hombu Dojo et qui ne connaissent rien à la pratique des armes. Pour moi Saotome est vraiment un génie de l'aïkido pour cela notamment. C'est un maître. Je trouve qu'il a une mobilité de son corps incroyable ! Comme Bach, ou Picasso, il est né pour être artiste. Il est né pour être un artiste martial. Maintenant il a 76 ans, et ses mouvements restent précis comme quand il avait 30 ans. Du coup, je ne le vois pas comme un vieillard. Même s'il est un peu fatigué ... Oui j'ai eu de la

*Je crois que ce **contact** personnel entre **individus** est très important pour moi.*

chance de l'avoir rencontré en premier. Comme je l'ai déjà dit, ma vie aurait vraiment été différente sans cette rencontre. Je ne serais pas ici à m'entretenir avec vous. Peut-être serais-je au Japon en train de boire un café ou un thé et me poser des questions sur le sens de la vie et devenir un vieillard. Quand on rencontre l'humain comme humain, j'en suis toujours sidéré, c'est incroyable comment de telles rencontres peuvent changer nos vies. Je crois que ce contact personnel entre individus est très important pour moi. C'est pourquoi existe aussi l'Aïkido Bridge (voir : <http://aikidobridge.com/>). Selon moi il n'est pas nécessaire d'aller s'isoler sur une île au Congo pour être bien, mais au contraire de faire des rencontres. Toutes ces rencontres ouvrent des possibilités et des changements. Il faut se lancer. Mais les possibilités se dessinent seulement si on en fait l'effort. Cependant, il est vrai que chaque rencontre ouvre une possibilité si on veut la considérer, chacun décidera pour soi. Les discussions sont pour moi essentielles dans ces rencontres, même si elles sont parfois difficiles, car les professeurs d'aïkido détestent les professeurs de karaté. Mais pourquoi ? Il s'agit de deux arts martiaux différents, pourquoi se haïr ? On peut apprendre les uns des autres. Et cela peut aller loin : je suis Japonais,

vous Allemands, je ne vais pas vous parler. Point. C'est vraiment la même chose. On se referme tellement que les conflits naissent d'eux-mêmes. Parfois au sein du même art martial les gens se détestent. Selon moi, si un professeur déteste quelqu'un, c'est une bonne raison pour un élève de ne pas aller voir ce professeur. Et c'est une ligne de mon enseignement, je ne veux pas transmettre cette haine à mes élèves. Même si j'ai fait de mauvaises expériences dans le passé, je ne vais pas les transmettre à mes élèves.

Mes expériences me regardent. Tout cela pour dire que je me concentre sur les échanges et que je veux créer une école. J'ai commencé par rassembler différents professeurs aux Etats-Unis et organisé un stage dans le but d'échanger. Et ici je fais de même. Christian Tissier, depuis notre rencontre dans les années 70 dans le Hombu dojo, est un ami et nous nous connaissons bien. Ce n'était alors pas difficile de le contacter après 25 années et aussi d'autres aikidokas, pour parler de notre stage.

‡ *Anita : Et cette fois-ci vous avez amené de nombreux élèves des Etats-Unis.*

C'est vrai que l'année dernière, peu de personnes étaient venues des Etats-

*Mes expériences me regardent.*

**Si vous voulez lire volontiers plus – nous vendons AJ :**  
[https://www.aikidojournal.eu/Edition\\_francaise/2014](https://www.aikidojournal.eu/Edition_francaise/2014)



Unis, mais il y a deux ans c'était le même nombre que cette année.

‡ *Anita : Oui.*

... il y a de nombreuses années, M<sup>e</sup> Saotome n'amenait personne avec lui... ..et la prochaine fois, on peut aller aux Etats-Unis, discuter avec lui et continuer à nourrir cette relation.

‡ *AJ : Peut-être avons-nous cette chance car il n'y plus de guerre entre nos pays, sinon nous n'aurions pas cette liberté de nouer des liens de part et d'autre ainsi. Il y a cinquante ans, cela aurait été impensable.*

Oui, c'est comme une nécessité d'être ouvert de la sorte, car il y a bel et bien des conséquences positives à cela. Chaque élève a besoin de s'ouvrir, car à tout moment le maître et l'élève stagnent dans leur évolution.

‡ *AJ : Dans les années 80 en Chine, de nombreuses personnes, des étudiants, manifestaient contre le régime. Les*

Suite page 11 ➔