

# Takeshi Yamashima

L'aïkido, c'est comme un « grand cœur ».

Interprète: Stéphane Benedetti.

‡ Pourquoi pratiquez-vous l'aïkido ?

Parce que je trouve ça intéressant. Et plus je pratique, plus je trouve ça intéressant. Intéressant, avec un côté presque amusant. Ça permet de comprendre beaucoup de choses, de tout le temps trouver quelque chose de nouveau.

‡ À quel âge avez-vous commencé ?

Entre dix-huit et dix-neuf ans.

‡ Et à cet âge, c'était déjà intéressant ?

La première fois que j'ai fait de l'aïkido, j'ai trouvé ça vraiment passionnant. Cela m'a rappelé les jeux que je faisais quand j'étais petit, les bagarres de gosses.

‡ Et vous avez déjà remarqué un changement dans votre corps, ou est-ce que c'est venu plus tard ?

Je n'ai pas l'impression que ça a changé tout de suite. Cela a été progressif.

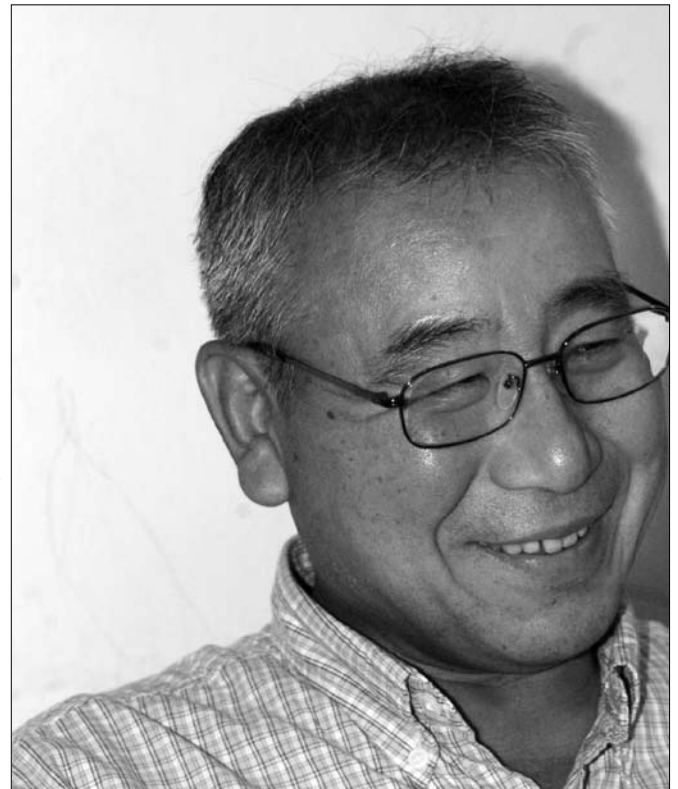
‡ Pendant le cours que vous avez donné aujourd'hui vous avez parlé de souplesse. Étiez-vous souple à cette époque ?

...pas spécialement, non. C'est plutôt la manière d'utiliser le corps qui est décontractée. Ce n'est pas la souplesse de l'acrobate. Mais certainement aussi, quand on s'entraîne, ça détend le corps. Quand on pratique, automatiquement, le corps s'assouplit, dans une certaine mesure.

‡ En Allemagne et plus généralement en Europe, on a développé très tôt une pédagogie de la gymnastique et de l'éducation physique. J'ai toujours eu l'impression qu'en aïkido il n'y avait pas de pédagogie. Une pédagogie est-elle nécessaire, ou bien au contraire nuit-elle au développement des élèves ? Par ailleurs, j'ai l'impression que les Shihan japonais qui sont venus en Occident ont, après une vingtaine d'années, modifié leur façon d'enseigner et de pratiquer.

‡ Comment vous, avez-vous trouvé le chemin pour travailler « souple » ?

Éclat de rire.



SB : Tu as compris ? Il y a une différence entre souple et relaxé. Il y a la souplesse de l'acrobate, mais ce n'est pas du tout de ça que l'on parle. Il s'agit d'une relaxation dans le travail plus que d'une souplesse du corps. Il y a probablement beaucoup de Japonais qui arrivent à faire le grand écart, parce qu'ils n'ont pas les hanches faites comme nous.

Y : Au début, inévitablement, on a tendance à utiliser les mains, les bras, et donc de travailler en force, mais il faut essayer de comprendre que ce n'est pas ça, mais que [ce qu'il faut] c'est ce que l'on appelle le travail des hanches, ce qui veut beaucoup plus dire le travail de tout le corps. On ne peut pas



*...ont invité Yamaguchi Sensei  
à Chiyodaku, un quartier de Tokyo,  
et c'est là que j'ai eu mon premier contact  
avec Yamaguchi Sensei...*



faire bouger seulement les hanches, c'est tout le corps qui travaille ; ce n'est pas les bras, les bras suivent le corps.

Le travail du sabre est excellent pour cela. Si on n'est pas souple on ne peut pas... Si on travaille le sabre, il me semble que l'on comprend beaucoup plus facilement comment se décontracter et aussi comment utiliser les hanches. Beaucoup de gens qui n'utilisent pas le sabre se laissent prendre plus par la technique et ne trouvent pas le moyen de vraiment intégrer la technique et ce que l'on appelle le travail des hanches. Ils restent donc au niveau d'un travail musculaire. On ne peut pas travailler avec les hanches sans être décontracté, ce n'est pas possible. Par contre, si on n'utilise pas correctement les hanches on devient automatiquement et obligatoirement de plus en plus dur, parce qu'on compense. Mais ça, il faut d'abord s'en rendre compte, et ensuite, une fois que l'on a compris où était le problème, il faut le prendre à bras le corps.

Si on ne s'occupe que de projeter les gens et de les immobiliser, il est évident que cela ne peut aller bien loin. Il faut donc changer le contenu du keiko, de la pratique : ne pas se bloquer sur l'aspect technique de la pratique mais [se concentrer] sur sa finalité : ce travail des hanches.

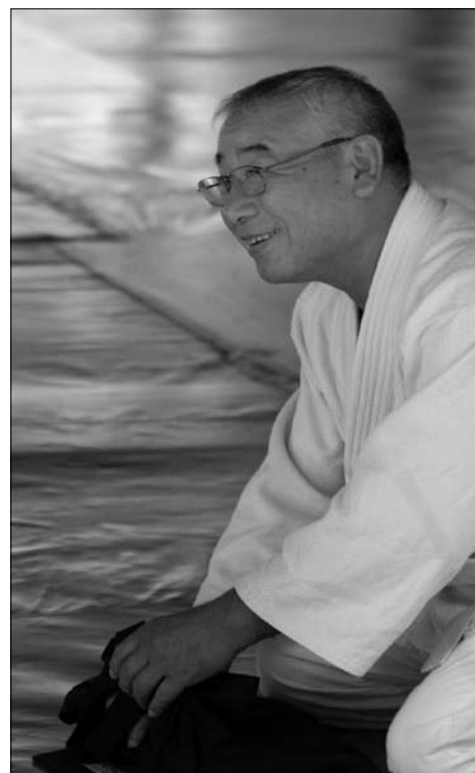
SB : Moi, j'aurais tendance à traduire par « le travail du squelette plutôt que le travail des muscles ». Ce n'est pas littéralement ce qu'il a dit, lui il emploie l'expression japonaise « travailler avec les hanches ».

‡ Où avez-vous commencé à pratiquer l'aïkido ?

SB : A l'université. C'étaient Arikawa Sensei et Yamada Sensei qui donnaient les cours à l'université.

‡ Et le sabre du Yagyū Ryū ?

Y : C'est le Shinkage Yagyū Ryū. On m'avait dit et répété que l'aïkido venait du sabre. Alors comme tout le monde je suis allé dans un coin, attrapé un suburito et j'ai fait des suburī. Je me suis aperçu bien vite que cela ne me menait nulle part. J'avais un ami qui pratiquait le Shinkage Yagyū Ryū et c'est comme ça que ça c'est fait : je



*O Sensei, Kisshomaru et le Doshu actuel  
devraient recevoir  
le Prix Nobel pour ce que la famille Ueshiba  
a apporté à l'humanité avec l'aïkido.*

suis entré dans cette école-là simplement parce que j'avais un ami qui y pratiquait.

Le travail du Shinkage et celui de l'aïkido, c'est exactement la même chose. Mais ma rencontre avec le Shinkage Ryu s'est faite par hasard, ce n'était pas par volonté de faire quelque chose proche de l'aïkido. C'est en pratiquant que j'ai découvert que c'était la même chose.

Au sabre, particulièrement, on insiste énormément sur l'utilisation de la hanche en coordination avec le sabre et que c'est ce qui fait que le sabre vit ou ne vit pas.

Je pense que les conditions sont beaucoup plus pointues, beaucoup plus précises, au sabre. On travaille plus



avec le maître, qui sert d'uke, et qui vous guide. Ainsi on arrive à développer un travail de hanche beaucoup plus juste, ce qui permet le développement ultérieur. Progressivement on arrive à une compréhension de ce que c'est vraiment le travail des hanches. Et évidemment c'est valable en aikido et pour autre chose aussi.

‡ Vous avez travaillé avec Yamaguchi Sensei ?

Avant de connaître Yamaguchi Sensei, j'avais déjà étudié le Shinkage Ryu et je suis arrivé à la conclusion que ce qu'enseignait Yamaguchi Sensei et le travail de Shinkage Ryu étaient des choses tout à fait similaires.

‡ Est-ce qu'Arikawa Sensei avait lui aussi étudié le Shinkage Ryu ?



*...il fallait comprendre le **fonctionnement**. Il y avait toujours des parties du corps qui étaient raides, il m'a fallu apprendre à décontracter tout ça.*

Il l'a certainement aussi étudié, parce qu'il avait étudié beaucoup de choses, mais à nous, à l'université, il ne l'a jamais enseigné.

‡ Et après avoir terminé vos études, où avez-vous continué à pratiquer ?

Je suis entré au dojo de l'administration municipale de Tokyo. Le professeur était Mitsugi Saotome, donc j'ai aussi été à une époque un élève de Saotome Sensei. J'ai eu ainsi la chance de rencontrer beaucoup de gens qui m'ont enseigné.

C'est un groupe d'élèves de Saotome Sensei qui, quand il est parti aux Etats-Unis, ont invité Yamaguchi Sensei à Chiyodaku, un quartier de Tokyo, et c'est là que j'ai eu mon premier contact avec Yamaguchi Sensei, que j'ai commencé à travailler avec lui, et j'ai été très proche de lui pendant plus de vingt ans.

Puis j'ai changé de dojo, je suis allé à Hombu-Dojo, et là ce n'était pas du tout le même mode d'entraînement. Cela a été vraiment une redécouverte de l'aïkido, un autre monde de l'aïkido. Mais bien sûr les bases que j'avais acquises avant de rencontrer Yamaguchi Sensei étaient là, et j'ai pu construire là-dessus. Même si cela a été une révolution, pour qu'il y ait révolution, il fallait qu'il y ait quelque chose avant. Je n'ai jamais eu la sensation d'une projection en force de la part de Yamaguchi Sensei, jamais je n'ai senti des mouvements où il aurait forcé pour faire descendre, pour contrôler. Et quand il vous projetait, on se disait : « Ah ça alors !

Ça c'est bien ! C'est évidemment comme ça que ça doit être ! ». C'était quelque chose d'extrêmement satisfaisant. Mais je n'ai pas pu chuter comme ça tout de suite. Comme tout le monde, au début, je me suis bagarré contre. Avant d'arriver à accepter, il fallait comprendre le fonctionnement. Il y avait toujours des parties du corps qui étaient raides, il m'a fallu apprendre à décontracter tout ça. Après, au contraire, c'est plutôt agréable de chuter comme ça. De se faire projeter dans tous les sens, de finir comme une serpillière, ce n'est pas grave, c'est même agréable. Quand on est fatigué comme ça, c'est une fatigue joyeuse.

‡ Est-ce que votre approche de l'aïkido a changé à ce moment ?

Dans la mesure où j'ai appris à ne pas me fixer sur une seule chose, mais à travailler librement, à se sentir libre. O Sensei disait souvent qu'il fallait se découvrir soi-même...

‡ Considérez-vous l'aïkido comme un art martial, un budo ?



Ce n'est pas facile de répondre à cette question : la voie du budo est si diverse. Le développement des différents arts martiaux si différents, même s'ils poursuivent tous le même but. Mais l'aïkido est unique, ne serait-ce que par la liberté de ses techniques qui nous donnent, à nous pratiquants, une possibilité de développement exceptionnelle.

‡ Sensei, nous vous remercions de tout cœur pour cet entretien, et merci aussi Stéphane de nous avoir permis de le réaliser. ■