

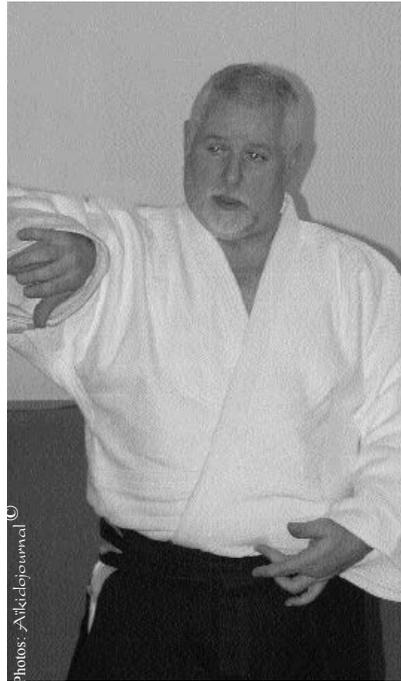
Le point de vue d'André Cognard

Les liens historiques de l'aïkido avec Omotokyo sont incontestables. La relation qu'a entretenue Ueshiba Morihei avec Deguchi Onisaburo est à l'origine d'une mystique de l'aïkido dont les thématiques universalistes ont justifié des postures politiques invasives et agressives favorisées par un contexte historique que chacun connaît et qui a plongé le Japon dans un marasme aboutissant à une violence insensée que les noms Hiroshima et Nagasaki suffisent à résumer. Le temps de l'après-guerre apporta son lot d'idées pacifiques et avec elles, un courant de rénovation des arts martiaux dont l'aïkido fut probablement l'un des précurseurs.

Ceci dit, les idées conquérantes et prosélytes de Omotokyo semblent avoir laissé dans l'aïkido moderne des séquelles qui sont probablement la cause de ses principaux travers, en particulier une volonté hégémonique.

Quant à son aspect mystique, il est toujours présent, mais les thèses fascistes de Deguchi ne convenant plus à notre époque, elle n'a retenu que l'aspect mystérieux, surnaturel, le caractère légendaire du fondateur, et l'aïkido s'est mâtiné de parfums plus modernes, pour ne pas dire post modernes.

Il a été introduit en Europe et en Amérique alors que le mouvement hippie battait son plein et impulsait dans notre société des idées nouvelles. On se relevait à peine de la deuxième guerre mondiale, la guerre du Vietnam faisait suite à celle d'Indochine, et les « faites l'amour pas la guerre » avaient une sonorité bien rassurante dont notre pratique et ses idées pacifistes récemment acquises bénéficièrent. Il est étonnant de voir de quelle manière cet art réussit à séduire aussi les milieux politiques de gauche, malgré d'évidentes contradictions, en se démarquant des autres arts martiaux japonais encore suspectés d'exhaler des odeurs de fascisme. J'ai souvenir de pratiquants des années soixante dix qui maniaient conjointement les thèses de l'aïkido et celles du PCMLF. La vision idéalisée du paysan chinois que véhiculaient les superbes revues d'intoxication maoïstes large-



ment distribuées dans nos lycées et sa proximité géographique avec le Japon, vue depuis la lointaine Europe, ne pouvait suffire à expliquer cette compatibilité. Elle est en effet pour le moins surprenante si l'on s'intéresse de près aux thèses développées de part et d'autre, mais je crois qu'elle peut si ce n'est s'expliquer, tout au moins se comprendre par un amalgame composé des impasses lumineuses des chemins de Katmandou et des relents d'opium de la tradition chinoise, un potentiel de révolution et un idéalisme de l'homme à longue barbe qui unissait dans une même aura, d'Est en Ouest, le fondateur de l'aïkido, les mandarins de l'ancien empire, tous les gourous des ashram, les sages millénaires du moyen Orient et les autostoppeurs de l'Occident. La prochaine révolution était imminente et elle serait pacifique. Finie l'époque de la violence définitivement liée à nos pères, une ère nouvelle s'ouvrait à nous dans laquelle le Japon tenait de facto une place que son histoire ne pouvait expliquer, mais que le succès grandissant des arts martiaux et du bouddhisme ne fit que confirmer.

L'expression être zen employée à toutes les sauces aujourd'hui montre bien que la mayonnaise de cette mystique populaire a prise alors que les barbes ont, quant à elles, pris des tours beaucoup plus inquiétants. La mode du syncrétisme appuyée par celle de l'œcumenisme et peut être plus encore l'ignorance justifie aussi bien l'usage du tofu que l'ouverture des shakras et la quête de soi a définitivement une odeur entêtante d'encens à la fleur de lotus parfois mêlée de cannabis. L'aïkido peut répondre à ce besoin de mystique sauvage et personnelle dans un monde où l'égoïsme est une valeur et quasiment le seul repère. Pourtant, l'aïkido lui-même est frappé d'un syncrétisme martial des plus douteux. En le pervertissant de iaido, de certains kenjutsu et autre jojutsu, des professeurs, dont seule l'incompétence en aikiken et en aikijo peut justifier une telle démarche, contribuent à mêler les dogmes propres à l'aïkido largement inspirés d'Omotokyo et d'un peu de shintoïsme à ceux du bouddhisme qui accompagnent assez généralement ces pratiques.

Depuis Takuan, hormis dans le cas de l'aikiken, le sabre japonais ne se démarque guère du bouddhisme.

Il existe peut-être un bémol à cette domination du bouddhisme. Dans ma prime adolescence, j'avais été frappé par la lecture d'un article de Tamura Sensei, publié dans la revue de l'ACFA, article dans lequel il se référait à Dieu, sans précaution particulière, sans définition précise, ce qui donnait à ce « dieu » un tour chrétien. Je crois qu'il s'agissait d'une parution de 1968. Je m'attendais alors à ce qu'un maître d'aïkido japonais me révéla une divinité ou tout au moins une sacralité propre au Japon. Je fus tout aussi surpris quand plus tard Kobayashi Sensei, citant O Sensei, faisait des références explicites à la Bible. Mais c'est en séjournant au temple d'Ayabe¹ que je pris conscience de la manière dont l'aïkido avait été marqué au sceau du syncrétisme religieux. Des moines bien intentionnés me mirent en main des ouvrages relatant les efforts faits par Deguchi pour rassembler les prélats de toutes les religions du

monde. A n'en point douter, son objectif était d'acquiescer une légitimité en donnant à Omotokyo une position de rassembleur de toutes les thèses religieuses, ce qui démontrait l'universalité et donc l'authenticité des siennes. Et en matière d'universalité, le christianisme est un donneur de leçon qui trouve un écho certain au Japon, surtout depuis la fin de la deuxième guerre mondiale et les séquelles qu'elle a laissées dans la société japonaise, en particulier un complexe culturel aigu vis-à-vis de nos sociétés décadentes.

Cette rubrique a pour titre « Le point de vue d'André Cognard » et je me conformerai donc strictement à cette idée de point de vue. Mon intention n'est pas de répondre à la question : « l'aïkido dans son ensemble est-il historiquement lié à une religion ? ». Je me contenterai de faire part de mon expérience avec Kobayashi Sensei et de donner ma position d'enseignant aujourd'hui, celle d'un homme ayant reçu une éducation laïque et s'étant ensuite extirpé de toutes les influences idéologiques auxquelles il fut soumis. Ma pratique m'a permis de me forger une éthique personnelle indépendante même des apports conséquents de mon Maître, précisément parce que je les ai intégrés de manière consciente, critique et dialectique. Les points sur lesquels je suis resté en parfait accord avec lui sont nombreux, mais probablement parce que nous étions de cultures radicalement différentes, j'ai pu prendre la distance nécessaire avec son discours pour séparer ce qui chez lui était l'essence même d'un art de vivre et les thèses relativement superficielles par lesquelles il décrivait celui-là. Quand je l'ai rencontré, j'étais un adolescent en pleine révolution intérieure, un anarchiste de la pensée au comble du paradoxe puisqu'en quête d'un maître.

Fort heureusement, mon étude auprès de lui me permit rapidement de détecter dans la voie qu'il proposait une thématique fondée sur une morale esthétique puisant dans une éthique de l'individu. Ce n'était pourtant pas une mince contradiction chez lui que de se référer constamment à O Sensei, que de dénigrer pour ne pas dire honnir Omotokyo, que de faire des allusions susceptibles d'étayer son discours à un shintoïsme populaire quasiment naïf et des citations de la Bible relativement simplistes, « il faut donner pour recevoir », sans compter avec cette habitude d'interpréter le « verbe créateur » par le kototama. Tout cela pourrait laisser penser à un croyant hérétique alors qu'il était en fait anticongrégationniste, libertaire et qu'il avait élevé la catachrèse au niveau d'un art. Toutes ses

références pseudo-religieuses ne servaient qu'à asseoir une thématique humaniste s'accordant aux idées de Ueshiba Sensei en les dépouillant de leur mystique. Sa désinvolture quant à ses sources et la manière prosaïque dont il les traitait participaient d'une posture d'homme libre qui illustrait son principal enseignement : « l'homme est avant tout individu et a donc le devoir de sa liberté ». Ce qui était particulièrement convaincant chez ce maître, ce n'était certes pas l'ingénuité du discours, mais le brio, le panache avec lequel il vivait, enseignait, se divertissait, aimait. Sa pratique était empreinte d'une rectitude parfaite associée à un geste raffiné et elle rejaillissait au quotidien dans tous ses actes.

Je pris intuitivement conscience de ce que cette posture d'artiste qui était la sienne permettait de penser librement, en tout cas de penser autrement. Mon fond libertaire et ma compassion naturelle pour mon prochain trouvaient en lui manière de cohabiter, alors qu'ils s'étaient jusque là affrontés en moi. Je commençai à concevoir que l'homme était bien fait pour s'ériger, tels les menhirs qu'il avait autrefois dressés en prenant conscience de son humanité et non pas pour être subsumé sous un dogme quel qu'il soit. J'avais depuis toujours la haine de ce qui nivelle les différences, j'avais conscience depuis la plus petite enfance de ce que toute autorité extérieure est abusive, j'avais un pouvoir de rébellion inépuisable et sa manière d'être me comblait, me rendait mon unité. J'avais toujours eu la conviction que l'homme devait être libre et lui m'a enseigné comment l'être. Il a traversé la vie comme une étoile filante. Il a laissé une trace lumineuse qui durera encore longtemps. En tant qu'appartenant à une culture de la rationalité, de la causalité, je me suis fait un devoir de montrer, d'expliquer que cette brillante démonstration de l'art d'être homme peut s'inscrire dans une démarche consciencieuse profonde qui pose comme pré requis la liberté absolue de l'individu. A moi de prouver que cette thématique n'est pas en contradiction avec la compassion de l'aïkidoka, à moi de démontrer que la sublimation de l'être n'est pas, bien au contraire, porteuse d'une conflictualité insoluble. A moi encore de soutenir qu'irrégulier ne signifie pas nécessairement profane, et que se dresser entre ciel et terre en fondant sa rectitude sur une morale esthétique, c'est construire une sacralité laïque. Je le compris quand je saisis que la manière qu'avait mon maître d'amalgamer, de mêler, de traiter avec légèreté toutes les religions servait à se les approprier, à en faire des outils pour ne pas s'y soumettre.

En fait, Kobayashi Sensei répondait indirectement et néanmoins explicitement à la question de l'aïkido et de la religion. Son enseignement principal reposait sur ce qu'il disait être le vrai monde « jiseikai » par opposition au monde apparaissant « arawareru sekai ». Je le cite : « Le vrai monde est ce qui n'apparaît ni ne disparaît. Tout ce qui apparaît disparaît. L'on pense que le vrai est dans ce qui est dur, la matière, ce qui est durable. Mais ce qu'il y a de plus dur autour de vous aura disparu dans quelques décennies ou quelques siècles. Seul le vrai monde ne disparaît pas. Il est composé de trois éléments : Ai inochi chie². »

Il résumait ainsi une idée majeure que le bouddhisme et avant lui l'hindouisme ont largement expliquée. Il n'existe que la règle. J'y reviendrai en conclusion après avoir développé mon argumentation dont je peux dès à présent dire qu'elle tendra à démontrer que l'aïkido ne peut être qu'irrégulier. Il a en effet les vertus de ses principaux travers. Sa prétention à l'universalité l'oblige à définir une sacralité qui exprime son message humaniste dans une posture inter-culturelle. Toute religion est liée à une culture. Le principe même de l'aïkido est de reposer des bases qui permettent la création d'un espace conscientiel et conceptuel intégrant l'idée de conflit créateur, ce qui implique une attitude non dualiste. En ce sens il s'oppose aux préceptes, dogmes et interdits religieux de tout bord, écarte définitivement la notion de péché, plus encore, remet à l'individu le pouvoir sur soi et l'entière responsabilité de ses actes indépendamment de toute volonté supérieure. En outre, l'harmonie vers laquelle il tend doit permettre aux adeptes de toute religion de se retrouver dans son message fondamental et en ce sens, il doit discerner en lui le profane et le sacré, mais aussi, le sacré qui relit à l'univers et le religieux qui relit à un ordre divin créé par l'homme et s'inscrivant dans une culture et son histoire. Il doit être fondateur d'un sacré laïque. La religion prétend relier l'homme à Dieu, mais l'aïkido relie l'homme à lui-même en répondant à une question fondamentale qui fait naître des religions tant que l'on n'y répond pas, celle de l'identité. Il reprend la rythmique de base de l'univers, identité altérité comme point de départ de toute action ou pensée. Il dément une idée qui fonde les guerres, celle de l'identité propre, isolée, autonome. O Sensei a vécu dans sa chair et au plus profond de sa conscience le conflit créateur. Adeptes convaincus d'Omotokyo, il ne pût renoncer aux idées universalistes qui l'avaient animé jusque là mais l'interdiction de toute violence

qu'imposa l'issue de la guerre l'obligea à trouver une troisième voie, une manière qui ne soit ni renoncement et soumission, ni conquête et domination. C'est ainsi qu'il découvrit la règle universelle comme principe supérieur, entendez comme principe supra religieux. Mais revenons sur quelques points décisifs pour comprendre ce qu'est l'aïkido, en particulier la rythmique de base de l'univers et la question de l'identité isolée.

La raison d'être de l'aïkido est l'efficacité, tant technique que morale. Sa fonction et sa manière d'être sont indissociables puisqu'il n'a pas d'autre but que soi. Une philosophie en tant que telle vise à exprimer l'universel au travers du singulier. Une pratique au sens stricte vise à transformer un individu pour le rendre meilleur en définissant ses vertus au travers d'un dogme. Le seul « dogme de l'aïkido » est « faire passer l'autre avant soi », mais il implique deux réalités qui en font autre chose qu'une idéologie ou une doctrine.

L'aïkido doit répondre à une obligation martiale. En situation de combat, il n'est pas question de tendre l'autre joue. Par ailleurs, l'aïkidoka s'interdit de vaincre par n'importe quel moyen. Il doit répondre à une obligation éthique, car il place la compassion pour l'autre au cœur de la conflictualité. Ces deux obligations peuvent sembler contradictoires tant que l'on n'a pas compris que le véritable ennemi n'est pas l'adversaire qui nous fait face, mais bien ce qui nous fait nous opposer. L'action martiale doit donc être conçue comme une lutte contre ce véritable ennemi au cours de laquelle il faut convaincre l'adversaire, et nous verrons que cette conviction doit s'imposer dans son inconscient, de s'allier contre ledit ennemi. Toute conscience pour exister a besoin d'être spatiotemporalisée. Dans une situation dualiste, toute conscience ne fonctionnant que de manière univoque doit rejeter une partie d'elle-même pour se maintenir. Ainsi donc, en situation martiale, l'importance prépondérante de l'autre qui menace l'intégrité du sujet conduit inexorablement sa conscience au rejet d'une partie d'elle-même, constituant ainsi un inconscient. La conscience ne peut avoir conscience de son inconscient. Elle ne peut donc objectiver sa division, car celle-ci menace son intégrité, son identité. L'agresseur passe toujours à l'acte parce qu'il est en crise d'identité, il est en risque de ne plus se percevoir car l'autre, l'adversaire, est trop important dans la relation, et c'est ce " trop d'autre " qu'il a voulu rejeter dans son inconscient. En l'attaquant, il essaie d'en faire un objet de manière à retrouver

l'illusion de sa toute puissance en cas de victoire ou d'être remis dans un cadre défini en cas de défaite. C'est-à-dire que quelle que soit l'issue du combat, il se retrouve, il a de nouveau accès à soi. La nature a donc bien fait les choses puisqu'en cas de risque de rupture, la violence est toujours efficace pour rétablir la relation. C'est la cohésion du monde qui est ainsi garantie. La question que se pose l'aïkidoka est bien : comment rétablir les liens dont le manque conduit à la violence ? Et il y répond indubitablement en localisant l'ennemi dans un collectif des inconscients impliqués et en incitant les sujets conscients à trianguler avec ceux-là. Il nous reste à décrire la manière d'y parvenir dans la pratique.

La première étape est de ne pas céder à la réaction instinctive qui consiste à mettre de la force au contact. J'ai souvent décrit ce réflexe³ qui fait que sur chaque seuil des trois espaces principaux, le territoire, l'espace péricorporel et l'espace intérieur, le corps se tend et s'oppose à toute force invasive pour renforcer la perception de ses limites. La première étape est donc d'annuler ce réflexe très nuisible à l'harmonie de la relation car il renforce la perception qu'a l'attaquant⁴ de l'attaqué et déséquilibre encore plus la balance esthétique entre eux. N'oublions pas que la problématique initiale qui conduit à la violence est précisément que l'attaquant perçoit trop d'autre et pas assez de soi dans la relation. En annulant ce réflexe, l'attaqué rétablit entre lui et l'attaquant une balance esthétique qui restitue à ce dernier une perception de soi équilibrée. En outre, l'attaqué garde toute sa mobilité car, en ne bloquant pas son corps au moment du contact il n'a pas l'obligation de s'enraciner dans le sol et il n'a donc pas à défendre le demi mètre carré de territoire sur lequel il se trouve. Ainsi, il peut choisir quel est le moment le plus propice pour restituer à l'attaquant la perception de son corps. Si shite est capable d'appliquer les principes de l'aïkido, c'est-à-dire de créer une aspiration et d'amener l'interaction dans un espace temps nouveau qui n'est pas celui de l'attaque, il crée instantanément une forme à laquelle seme est automatiquement relié puisque c'est par elle qu'il se retrouve dans son unité.

Sur ce point, Kobayashi Sensei était très clair. Les conditions absolues sont que shite soit autocentré, que ses yeux créent par leur déplacement l'espace le plus large, celui qui intègre les trois autres. Une autre condition est la rectitude qui permet le relâchement des bras, la mobilité des pieds et des yeux. Enfin, la

distance conscientielle est nécessaire à l'action éthique qui ne peut se fonder sur une réponse indicielle. L'espace péricorporel n'est pas neutre. Tous les gestes accomplis devant le corps ont créé des repères qui en ont fait un espace symbolique. C'est le sens du shinkokyu, c'est le sens du tori fune cogi undo et du happo undo que de délimiter l'espace sémiologique. L'espace péricorporel de shite est le lieu dans lequel se produisent les actions. O Sensei l'exprimait en disant : « prenez votre adversaire sur votre cœur ». Seme devenu uke traverse systématiquement cet espace et y retrouve la perception de soi, la perception de l'autre dans un équilibre permettant d'expérimenter la compatibilité des identités, la nécessaire empathie, le respect de son intégrité par l'autre. Shite, parce qu'il « a pensé uke » a absorbé l'espace interactionnel qui est par définition un espace sémiotique. Il l'a fait entrer dans cette structure spatiotemporelle complexe créée par l'interpénétration des espaces péricorporels des protagonistes. Il amène ainsi l'action à se produire dans un cadre sémiologique impliquant forcément les consciences concernées.

La complexité de la technique est faite pour véhiculer des messages multiples dans un seul geste. Il convient de dissocier pour comprendre ce qui est dit à la conscience psychique de seme, ce qui est adressé directement à son corps et ce qui implique son inconscient.

Le message adressé à la conscience est rassurant, il indique clairement que la relation peut avoir lieu dans une forme élaborée à partir du principe du respect de seme. Le message adressé au corps de seme par le corps de shite est tout aussi rassérénant. Il est clairement exprimé par la gestuelle que ni espace ni temps ne manqueront à ce dernier et que, par conséquent, aucune contrainte posturale et donc aucune restriction corporelle ne s'exerceront contre lui. C'est en particulier le déplacement des pieds et des hanches conduisant à l'esquive qui libère l'espace dans lequel le corps de seme s'est engagé pour attaquer. Le troisième message s'adresse directement à l'inconscient de seme. En effet, le risque qu'éprouve toute conscience est de se perdre dans un inconscient. Une conscience n'existe que lorsqu'elle produit de la pensée et elle le fait toujours de manière univoque. Se faisant, elle s'objective dans un unique qui est propice à l'expression de l'identité du sujet. L'inconscient est donc une altérité pour la conscience qui ne peut jamais se représenter dans ce quelle ne contient pas. Ainsi, l'expérience vécue par seme permet d'intégrer ce qui était, a

priori, un trop d'altérité dans une nouvelle perception de son intégrité. La perception de son identité se trouve renforcée par l'expérience relationnelle. C'est cet accès à soi-même et la capacité à continuer d'être soi dans toute relation qui répond finalement aux questions « suis-je, que suis-je, qui suis-je ».

Ce paradoxe universel qui fait que plus il y d'autre en moi, plus je suis moi, et qui crée une légitime inquiétude quant à son identité trouve ici sa cohérence. La quête d'une identité absolue ou celle d'un Dieu qui crée, organise et justifie tout de notre vie sont une seule et unique maladie de la conscience humaine. Ce travers provient de ce que le principe universel est bien identité altérité, ce qui est soi est autre, ce qui est autre est soi. Cela commence pour l'homme avec une double appartenance. Il provient de deux familles aux histoires divergentes et il a des obligations de loyauté envers les deux car c'est dans l'appartenance que se fonde une partie de l'identité.

Ensuite, l'embryogenèse nous projette encore dans cette rythmique fondamentale du monde. Aujourd'hui que la thèse phylogénétique a été mise à mal par les dernières recherches scientifiques et que le mythe du programme pré-établi contenu dans les gènes a subi le même sort, personne ne peut répondre à la question ; comment les cellules savent-elles ce qu'elles doivent faire pour devenir ce qu'il est prévu qu'elles deviennent mais, tout se passe comme si chaque élément participant à l'ontogenèse connaissait la règle. Quelle est donc cette règle ?

Je veux tout d'abord citer deux auteurs pour répondre à cette question. Erich Blechschmidt⁵ :

« La loi fondamentale biodynamique de l'ontogenèse implique, contrairement à la théorie antérieure de la loi fondamentale biogénétique, que l'individualité soit présente dès les premiers stades de l'ontogenèse. On doit donc partir du principe que le travail de développement consiste en grande partie à maintenir l'individualité malgré tous les dérangements. »

« Il est aujourd'hui possible de prouver que l'évolution ontogénétique obéit à certaines lois. Ainsi, il ne s'agit pas d'un développement de l'intérieur vers l'extérieur, dans le sens d'une évolution, d'un déploiement à partir du centre, mais d'une modification progressive de la forme, incitée par l'extérieur et se manifestant d'abord sur l'extérieur de l'organisme, sur la base d'une

croissance d'abord rapide, puis ralentissant, et qui enfin stagne et s'arrête, tout en maintenant l'individu dans son essence ».

Pour l'aïkidoka que je suis, c'est l'archétype de toute relation, car c'est la première que nous avons vécue, celle qui nous a construit et elle est le modèle de toutes les autres. Il n'y a ni programme phylogénétique, ni programme génétique. L'être se crée à partir d'interventions et d'apports extérieurs. Il est constitué d'autre sans n'être jamais autre que soi. La relation dans l'aïkido telle que l'a enseigné Kobayashi Hirokazu correspond très exactement à cet archétype.

Ma seconde citation sera de nature plus philosophique. Elle est extraite d'un article de Victor Gouttebroze publié dans « les attendus du colloque sur l'éducation de Bourg Argental ».

Le texte est traduit du sanscrit par l'auteur :

« Les sages, qui nous ont enseignés, ont dit : que suis-je ?

Comme tout l'univers, je suis fait des trois mondes

Hors de mon corps, mon esprit cherche l'origine

Alors, le très sage dit : qui suis-je ?

Dans un monde de particules, ma propre origine est particules

Et elle accapare en moi des particules

Mon père et ma mère me donnèrent une particule, partie du tout,

L'arrangement du tout n'est-il pas la naissance de la Règle ?

Dans les trois mondes, sans la règle, rien n'existe. »

La suite au prochain numéro 21F ■■■

¹ Le temple de la secte Omoto

² Pour la bonne lecture chi se lit tchi et par conséquent chie se lit tchie.

³ Voir Aikido Journal n° 17F et la question de l'entropie

⁴ J'utilise attaquant attaqué ou bien seme, celui qui attaque et shite, celui qui fait la technique. Seme n'est seme que jusqu'au moment où shite l'implique dans une relation technique définie dans laquelle il devient uke. Donc, attaquant ou seme, attaqué ou shite, en tout cas tant que l'on est dans le cadre simple du kakari geiko

⁵ Erich Blechschmidt est un des plus grands spécialistes de l'embryologie humaine. Il créa la collection documentaire d'embryologie humaine qui porte son nom et publia plus de deux cents travaux à ce sujet. Il écrivit de nombreux ouvrages dont celui d'où est tirée cette citation : « Comment commence la vie humaine » en français aux éditions Sully octobre 2004

Torifune

EXERCICE V : IBUKI (RESPIRATION)

1. Écartez les pieds à la largeur des épaules.
2. Mettez vos mains à la hauteur des genoux.
3. Inspirez en élevant les bras tendus au dessus de la tête.
4. Expirez lentement et avec force en ramenant vos bras à la hauteur de l'estomac.
5. Puis remettez les bras et les mains à la hauteur des genoux et expirez complètement.
6. Recommencez 5 fois.
7. Faites face à la cascade, saluez deux fois, frappez deux fois dans les et saluez à nouveau. mains [ou, selon les variantes citées plus haut, frappez une fois dans les mains et ouvrez les bras, les paumes tendues vers la cascade].
8. Avancez vers la cascade, juste avant d'y arriver le Michhiko vous administrera la purification rituelle en versant du sel (sakashio) sur vous. Prenez alors une louchée de sel et de sake dans la bouche et recrachez la en trois fois vers la cascade.

But du cinquième exercice : Achever la préparation en respirant profondément et absorbant le Ki, l'essence de l'univers, élevant ainsi le métabolisme à son niveau maximum.

EXERCICE VI : NYUSUI (ENTRER DANS L'EAU)

1. Le Michihiko récite la prière des 9 kettres : « Rin - Pyo - To - Sha - Kaï - Retsu - Zaï - Zen » (1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9)
2. Il coupe alors symboliquement l'air à neuf reprises et crie : « Yie ! »

(Le sens de la prière et du Carré dans le Shinto : les nombres de 1 à 9 symbolisent le monde d'ici bas et ses impuretés. Couper le carré avant d'entrer dans l'eau signifie éliminer de ses neuf régions les impuretés de l'existence.)

3. Entrez dans l'eau et aspergez-vous le visage,