



Philippe Orban

Dans une interview accordée à AJ en 2004, Philippe nous avait parlé de ses débuts en aïkido, en Lorraine, de sa rencontre avec Christian Tissier, avec qui il pratiquera huit ans en tant qu'uchi-deshi, puis de son installation à Leipzig en 1997. Neuf ans plus tard, il a bien voulu répondre une fois encore à nos questions, et parler de l'évolution de sa pratique.



!Pourquoi as-tu ouvert un nouveau dojo à Leipzig ?

Je n'ai pas ouvert de nouveau dojo, j'ai simplement déménagé. L'ancien dojo situé dans la partie sud de Leipzig était trop cher, et donc la raison essentielle était financière.

Malheureusement les investissements nécessaires m'ont coûté le double que prévu !

Cependant les perspectives, là où nous sommes maintenant, sont très bonnes. Je devrais m'investir personnellement plus pour le dojo mais je suis très souvent en déplacement. Cette partie ouest (Lindenau) va sans doute, ces dix prochaines années, suivre le même développement qu'il y a eu où j'étais auparavant ...

!Nas-tu pas de remplaçants ?

Si ! pour l'entraînement j'ai quelques élèves gradés mais pour l'organisation et la gestion du dojo, qui se dirige un peu comme une petite entreprise, je dois le faire moi-même : publicité, démonstrations, etc. Il faudrait que je prenne cela plus en main !

!Tu n'as donc plus l'ancien dojo.

Non, j'ai conservé seulement un cours enfants que je fais désormais dans une salle que je loue à l'heure.

Là où je suis maintenant j'ai toujours 120 m² de tatamis et la surface globale est de 210m², c'est presque comme avant et l'atmosphère est plus agréable avec plus de luminosité. Le calme est dans ce quartier très appréciable et en outre je n'ai pas perdu d'adhérents !

!Proposes-tu des entraînements spéciaux ? Je pense notamment aux seniors et aux enfants...

Non mais mon enseignement a beaucoup changé. J'entraîne et n'enseigne plus comme avant. La technique est grosso modo la même mais la façon d'utiliser le corps notamment a beaucoup changé.

Le cours des enfants est bien sûr différent avec en alternance des jeux éducatifs, etc. mais j'essaye déjà

d'enseigner des bases essentielles tels que la respiration, la flexibilité corporelle.

!Ca ressemble à un changement important ?

Oh oui !! Cela avait commencé avec mes problèmes de santé d'alors. Au début des années 2000 je commençais à avoir de moins en moins d'énergie et en 2005 la maladie s'est vraiment déclarée. J'ai suivi différentes thérapies, et puis j'ai fait une rencontre importante avec Inaba sensei en 2007 : j'ai découvert un travail fondamentalement différent d'utilisation du corps et de l'esprit. En général, que ce soit dans les arts martiaux ou sports de combats, le sport bien sûr mais également la danse, les gens travaillent en tension et optimisent le mouvement et la technique par la coordination et la condition physique.

Là, l'accent est mis sur le relâchement et l'unité du corps et de l'esprit situé sur le seika tanden bas (qui correspond à notre centre de gravité). L'énergie générée n'est plus l'addition de différentes masses musculaires, plus ou moins bien coordonnées, mais résulte de l'unité corporelle et mentale dont l'origine est le centre. Je pourrais donner l'image de l'eau dont la source serait votre centre et le corps le moyen de l'utiliser.



Le Dojo de Philippe à Leipzig – à la lumière de matin.

Après 25 ans de pratique assidue, dont 8 années en tant que uchi deshi à Paris, en dehors d'une maîtrise technique certaine et une bonne condition physique, je remarquai les limites de ce type de travail. Il n'y avait pas de travail en conscience sur la respiration, le souffle primordial, l'énergie, l'unité. On parlait de techniques et de hanche, d'être centré, dans le sens d'être stable, en un mot de sport.

J'ai découvert durant de longues heures de travail sur moi la différence entre faire les choses par la pensée seule et les faire en conscience.

Je me suis concentré sur « l'axe central » du corps et le seika tanden. Pour parvenir à atteindre ce point d'origine, il faut travailler en conscience et la respiration est le pont pour y parvenir.

Ce n'est pas par l'étude de la technique martiale « visible », qui est un travail périphérique, que l'on peut arriver au centre. Il faut inverser le processus :

atteindre le centre et aller ensuite vers la périphérie. On ne peut pas trouver l'unité par un travail sportif, qui repose sur un travail de coordination, aussi fine soit-elle !

L'unité du corps et de l'esprit ne peut se réaliser que par un travail interne, avec différents exercices que j'ai appris au Japon (au Shiseikan à Tokyo) et durant différents stages en Europe. Ces exercices sont fondamentaux et la façon dont on les travaille va déterminer les résultats.

Durant des nuits et des nuits d'insomnies (qui durèrent plusieurs années), j'ai appris à respirer en conscience. Il a fallu lâcher prise, accepter que l'égo laisse de l'espace à la conscience pour qu'elle puisse se développer...

Je peux dire que j'ai retrouvé la santé, un « cadeau du ciel » ! c'est un sentiment très fort !!

Une expérience très forte se produisit

également au Japon lors d'un misogi sous une chute d'eau : c'était la première fois dans ma vie que je respirais vraiment, ce fut un peu comme une deuxième naissance. Le froid mais surtout la pression et ce sentiment d'étouffement ne proposait que la fuite ou bien alors lâcher prise...

Deux jours plus tard j'eus une grosse crise émotionnelle où je lâchai notamment toute ma tristesse d'avoir perdu récemment ma mère.

C'est je pense le plus difficile dans la vie : lâcher prise, accepter pour pouvoir continuer à aller de l'avant.



Suite page 11





N°1 F = 1/2002
Entretien : Paul Muller, Zenon Kokowski ; Visite de Tokyo – Le Doshu à Paris ; A l'occasion de la visite du Doshu... ; Trois condamnés à mort exécutés ; ...

N°11F=3/2004
Entretien : C. Tissier Sensei 2, Hitohiro Saito, D. Toutain, O. Gaurin, M. Fujitane Sensei ; Hikitsuchi Sensei, un hommage ; L'histoire du sabre 4 ; Stages de préparation au Brevet d'Etat ; ... le Dojo par A. Cognard.

N°19F=3/2006
Entretien : L'aikido en Roumanie ; Torifune 2 ; Paroles du Fondateur, Aikido et grossesse ; Le point de vue d'A. Cognard ; Technique Jusan No Jo par P. Voarino 3 ; Masakatsu Bu-Jutsu par G. Blaize ; Shisei et sushi 4.

N°27F=3/2008
Entretien : Takshi Yamashima, Joseph Counaris ; Isogaï ; Paroles du fondateur ; Le point de vue d'A. Cognard ; ZEN ; L'envers du décor 4 ; Les garçons japonais ; L'interdiction du budo : un mythe.

N°35FR=3/2010
Entretien : J. Burnay et S. Picrit 2, Igor Shmygin, T. Tomita Sensei ; Postface pour Tamura Sensei ; Postface pour Sugano Sensei ; La naissance du Japon ; Stage d'aikido en Europe.

N°43FR=3/2012
Entretien : Dominique Pierre 2e p, A. Fratinni, Mare Seye ; Série les armes et l'aikido 5 ; Nouveau Hombu Dojo à Arenys ; Colonne par Isabelle ; Série avec Olivier Gaurin ; Stage d'aikido en Europe.

N°3F=3/2002
Entretien : H. Mochizuki 2, M. Erb 2, Irimix et Suvarix, Katedorix et Tatamix ; la langue chinoise 1 ; la politesse à table 2 ; la vie du corps ; Kin-Shin-Tai, Jo Cordot ; un budoka non-voyant ; Calendrier japonais ; Miyako Fujitani.

N°12F=4/2004
Entretien : N. Tamura Sensei, H. Saito, O. Gaurin, S. Benedetti, P. Grimaldi ; H. Saito ; 20 ans de la PSA/CH ; Dohu en Italie ; Les Racines et les branches - Paul Linden ; Le jardin japonais.

N°20F=4/2006
Entretien : L'aikido en Roumanie ; Daniel Leclerc ; Les blessures du genou en aikido ; Paroles du fondateur ; vivre au Japon jusqu'à un âge vénérable ; Le point de vue d'A. Cognard ; Le bokken ; Sotai-ho.

N°28F=4/2008
Entretien : B. Palmier, A. Peyrache, Yamada Sensei, M. Bécart, Suga, M. Matsuura ; L'envers du décor 5 ; L'interdiction du budo : un mythe 2 ; Aux Armes ; Livres ; Sabre de vie, histoire de l'Aikido.

N°36FR=4/2010
Entretien : Igor Shmygin 2, Hervé Guénard, Brahim Si Guesmi ; Postface pour Tamura Sensei par M. Bécart ; Organigramme hollandais ; Stage d'aikido en Europe.

N°44FR=4/2012
Entretien : Mare Seye 2è p, Léo Tamaki ; Nouveau-Page-Info ; Aikido l'art de lutte paisible ; Colonne par Isabelle ; Série avec Olivier Gaurin III ; Stage d'aikido en Europe.

N°4F=4/2002
La douleur, langage du corps 2 ; Calendrier japonais ; Interv. : G. Savegnago, J. Bonemaison ; langue chinoise 2 ; Kanazawa en proie à la provincialité ; Big Brother à la Japonaise ; Saluer... comment, quand et pourquoi ? ; Katanas.

N°13F=1/2005
Entretien : N. Tamura Sensei 2, S. Benedetti 2, N. Chiesa, Kenji Hayashi 2, Ph. Orban de Leipzig 2 ; Le reste n'est que paroles, Yoko Tawada ; L'unité énergétique du corps... par A. Ducouret ; Stages.

N°21F=1/2007
Entretien : L'aikido en Pologne ; Daniel Leclerc ; Les blessures du genou en aikido ; Paroles du fondateur ; vivre au Japon jusqu'à un âge vénérable ; Le point de vue d'A. Cognard ; Le bokken ; Sotai-ho 3.

N°29F=1/2009
Entretien : B. Palmier, A. Peyrache, Gérard Blaize, M. Matsuura ; Le point de vue d'André Cognard ; Stage à St. Marcel ; Cascade des intentions ; Le Reishiki ; Ecrire japonais.

N°37FR=1/2011
Entretien : René van Drogenbroeck-VDB, Lahcen Abacouch ; P. Olivier et Tenjinkai ; La nécessaire harmonie ; Efficacité et efficacité ; Reportages ; Stage d'aikido en Europe.

N°45FR=1/2013
Entretien : L. Tamaki 2è, Raymond Bisch ; Nouveau-Page-Info ; vivre l'aikido ; Colonne de Léo Tamaki ; Série d'Olivier Gaurin IV ; Tradition par André Cognard ; Stage d'aikido en Europe.

N°6F=2/2003
Le droit japonais 2 ; L'histoire du sabre 2 ; M. Tasaka et A. Cognard Senseis, Renata et Dragisa de Berne 2, M. Vanhomwegen ; La langue chinoise 4 ; Japon : Faits et mythes... ; L'ésooterisme dans les arts martiaux ; Dignité.

N°14F=2/2005
Entretien : N. Tamura Sensei 3, Jean-Paul Avy, Jean-F. Riendet ; Hommage : Nishio Sensei ; Mme Nocquet ; Le 40^e anniversaire du dojo de Shimamoto Shihan ; Opération Coriolis ; ... Paul Linden.

N°22F=2/2007
Entretien : Pierre Chassang et Philippe Voarino, Jutta Bernard ; Atemis et points de pression en aikido ; Sotai-ho 4 ; "shisei, kamae, maai & ko geki ho" ; Zazen.

N°30F=2/2009
Entretien : A. Peyrache, Gérard Blaize, Kurt Bartholet ; Stage Aikido : Yagyu 2008 ; G. Blaize à Nancy, Takeji Tomita ; Raison à deux ; Grossesse et aïkido, Reishiki ; Stage d'aikido en Europe.

N°38FR=2/2011
Entretien : Jaff Raji, Régis Soavi, Mbarek Alaoui ; Info du Japon ; La naissance du Japon 3 ; L'efficacité de l'esthétique en aikido ; Le Havre en visite à Agadir ; Stage d'aikido en Europe.

N°46FR=2/2013
Entretien : Raymond Bisch 2è, Nebi Vural, Alain Floquet ; Info ; Guddo raku ! Colonne de Léo Tamaki ; Série d'Olivier Gaurin VI ; Voie martiale par André Cognard ; Stage d'aikido en Europe.

N°7F=3/2003
L'histoire du sabre 3 ; Entretien : Walther G. von Krenner ; Les cerisiers fleurissent à Darmstadt 1, Renate et Dragisa de Berne 3, M. Vanhomwegen 2 ; La langue chinoise 5 ; Aikodo spirituel ; Stages d'été ; Japon...

N°15F=3/2005
Entretien : J.-M. Chamot 2, J.-F. Riendet 2, avec le Père Jonathan ; de la technique et du corps de Tada Sensei ; André Nocquet 2 ; Le point de vue d'André Cognard ; Technique par Philippe Voarino ; Stages.

N°23F=3/2007
Entretien : Peter Shapero, Frank Noël ; L'envers du décor ; Sotai-ho 5 ; "shomen uchi" ; Shin Kokyu, le Souffle et la Vie ; Une maladie française ? ; Le point de vue d'A. Cognard ; Jardin Zen.

N°31F=3/2009
Entretien : Pascal Krieger, Gildo Mezzo, Kurt Bartholet ; Stages d'été en Photo ; Etre femme au Japon, Isogaï ; Do et Aikitaïso ; Saigo Takamori ; Stage d'aikido en l'Europe.

N°39FR=3/2011
Entretien : Jaff Raji 2 ; La naissance du Japon 4 ; L'efficacité de l'esthétique en aikido 2 ; Compte rendu de colloque ; Stage d'aikido en Europe.

N°40FR=4/2011
Entretien : Michel Desroch, Komei Sekiguchi Sensei ; La naissance du Japon 5 ; Byzantium ; Série pourquoi l'aikido ; Stage d'aikido en Europe.

N°8F=4/2003
Entretien : H. Tada, M. Anno, H. Mochizuki Senseis, Les cerisiers fleurissent à Darmstadt 2 ; Dojo H. Kobayashi ; Stage d'été à Embrun, à Lisbonne, à Annecy, à Lons le Saunier ; M. Fujitane Sensei ; Special Kisshomaru...

N°16F=4/2005
Entretien : J.-M. Chamot 2, A. Guerrier, M. (Tiki) Shewan ; Paroles du Fondateur ; P. de vue d'A. Cognard ; Technique Ikkyo par Ph. Voarino ; Les Dieux habitent les Tambours ; Sudoku ; Stages.

N°24F=4/2007
Entretien : Aikido en Pologne ; Daniel A. Brun, Jenny Daems, Chr. Gayetti et S. Benedetti ; Sotai-ho 6 ; "Katate ryotedori" ; Samurai et fils ; La posture magique ; Le Point de vue d'André Cognard ; Vivre au Japon.

N°32FR=4/2009
Entretien : Roberto Arnulfo, Takeji Tomita Sensei, G. Mezzo, K. Bartholet ; L'ACSA à 40 ans, le Doshu à Amsterdam ; Isogaï, aikido à Paris 1969 ; Stage d'aikido en Europe.

N°41FR=1/2012
Entretien : Pierre Lazard ; La naissance du Japon 6 ; Postface René VDB ; Série pourquoi l'aikido 3 ; Phénoménologie et arts martiaux ; nouveau : Colonne ; Stage d'aikido en Europe.

N°9F=1/2004
Entretien : Hiroshi Tada 2, H. Mochizuki Senseis 2, M. Bécart, J. Steiner de Bienne ; 20 ans FFAAA ; Miyako Fujitane 2 ; Les gyosho ; Introduction ; L'arbre aux multiples ; En Inde.

N°17F=1/2006
Entretien : A. Guerrier ; L'aikido à Madagascar ; G. Walter de Berlin ; Paroles du Fondateur ; Le point de vue d'A. Cognard ; Technique Jusan No Jo par P. Voarino ; Tadashi Abe par A. Guerrier ; Sudoku ;

N°25F=1/2008
Entretien : Bernard George-Batier, Chr. Gayetti et S. Benedetti ; Isogaï ; L'aikido et la santé ; P. d. vue d'André Cognard ; Gyaakuhanni katate dori - Nikyo ura ; L'aikido est-il un poison ? Céramique japonaise.

N°33FR=1/2010
Entretien : Jacques Muguruza, Takeji Tomita Sensei 2 ; Aikidoka professionnel ou amateur, Propos sur la Pratique ; Histoire : Toyama Mitsuru ; Stage d'aikido en Europe.

N°42FR=2/2012
Entretien : Yves Tirelli, Régis Soavi ; Isogaï ; L'aikido en Maroc ; Ski et Aikido ; Le point de vue d'André Cognard ; Frank Noël "Triangle" (dojo) ; L'envers du décor 3.

N°10F=2/2004
Entretien : Christian Tissier, Hosakawa Sensei, M. Bécart, J. Steiner 2, Patricia Guerri, M. Fujitane Sensei 3 ; Hakodate en Hakkaido ; Hikitsuchi Sensei est décédé ; Olivier Gaurin répond.

N°18F=2/2006
Entretien : Jean-G. Greslé ; Gianpiero Savegnago ; Mio Takada ; Torifune ; Paroles du Fondateur ; Le point de vue d'A. Cognard ; Technique Jusan No Jo par P. Voarino 2 ; Le sake : invention divine, Shisei et sushi 3.

N°26F=2/2008
Entretien : Yves Tirelli, Régis Soavi ; Isogaï ; L'aikido en Maroc ; Ski et Aikido ; Le point de vue d'André Cognard ; Frank Noël "Triangle" (dojo) ; L'envers du décor 3.

N°34FR=2/2010
Entretien : J. Muguruza 2 ; J. Burnay et S. Picrit ; Dojo à Cluj-Napoca ; Séminaire à Schwerin ; Hogejaku p.W.G. v. Krenner ; aikido et musique ; Stage d'aikido en Europe.

Editions Aikidojournal

Prix

B.P. 27, F-07260 Joyeuse
Tél.: +33-475 39 56 32 ou

abo@aikidojournal.fr

2002/03/04 : 5.- €/chacun
2005/06/07 : 7.55 €/chacun
2008/09/10 : 8.15 €/chacun
2011/12 : 9.50-10.50€/chacun
2013 : 10,75 €/chacun

Frais de port en sus

➔ Suite de la page 9

Je me suis souvent demandé dans mes interviews, si les Shihans, ou les professeurs japonais, n'avaient pas constaté, après 20 ans, l'échec de leur enseignement aux Européens. J'ai toujours dit que les arbres avaient grandi de travers. Parce qu'ils n'avaient pas de concept à montrer, en Europe, aux jeunes aikidokas. Leur aikido n'était pas compris. Aussi dois-je te demander s'il est pour toi toujours possible de travailler avec Christian ?

Je pense que ce qui a été oublié en route, c'est l'essence du Budo et pour moi il tient en trois mots : relâchement, respiration et unité.

La technique a été transmise, mais pas l'essence.

Vous connaissez l'histoire de l'éléphant : il y a 1 000 manières de le gravir pour arriver au sommet, encore faut-il parler du même éléphant ! Regarde le judo, ce qu'il est devenu et c'est ce qui se passe actuellement avec le jujitsu brésilien et sûrement ce qui se passera avec le systema. Les gens ne prennent en général que ce qui est visible, la technique !

Je rencontre Christian toujours avec plaisir, nous avons, je pense, une relation particulière après tant d'années passées ensemble.

Mais notre conception de la pratique est désormais sensiblement différente. Le travail en relâchement et en unité

demande une méthodologie particulière avec des clés bien spécifiques qu'il faut comprendre et intégrer.

A l'époque de mes problèmes de santé où je n'avais plus de force, comme « un petit vieux », j'ai dû déjà changer peu à peu ma pratique car il me fallait continuer à travailler. J'ai beaucoup expérimenté et trouvé par moi-même, mais il me manquait des clés essentielles. J'avais besoin d'un Sensei capable de me les enseigner. Avoir à la fois la science et la compétence de la transmettre est quelque chose d'assez rare et je pense que Inaba Sensei fait partie de ces personnes. Je crois également qu'il faut être prêt pour recevoir pleinement un tel enseignement : travailler la respiration demande une infinie patience sans attendre en retour autre chose que « de respirer » ! Inaba Sensei est, de mon avis, dans la plénitude de son art et il a la volonté de nous le divulguer, si nous-même faisons l'effort de vraiment nous investir. On rencontre rarement de telles personnes dans la vie, encore faut-il ouvrir les yeux !

Vient-il souvent en Europe ?

Il vient une à deux fois par an.

Les Senseis au Shiseikan ont leur propre personnalité et leur propre style, mais ils travaillent tous avec les mêmes principes et les mêmes buts :



J'ai perdu beaucoup de temps dans la recherche illusoire de la perfection technique ...

relâchement et unité. Je me souviens de Yamaguchi Sensei qui travaillait aussi de manière très relâchée et fluide. Tous ont essayé de le copier ! Mais on ne peut pas copier un état, seulement une forme. Le travail technique visible est un travail périphérique et je crois qu'il est impossible, par cette seule pratique, de parvenir à cette fameuse unité corps-esprit. Je me répète : se relier en conscience à son centre pour ensuite aller vers la périphérie. A partir de là, la technique ne se développera plus uniquement par la copie du geste et un travail de coordination qui est excessivement long, voire même sans fin et qui a la fâcheuse tendance à scléroser. Toutes les formes enferment, mêmes les plus souples... et là où les égos se vantent de ressembler à tel ou tel maître, (ou bien les maîtres de cloner leurs élèves !), c'est pour moi un échec de transmission.

Je partage l'idée d'Inaba Sensei sur une transmission du Budo de 1 à 1. Les stages de masse, l'enseignement à des groupes trop importants n'est pas idéal : il faudrait pouvoir s'occuper individuellement de chacun. En outre le toucher et la correction corporelle sont très importants ; expliquer les choses n'est pas suffisant.

!Es-tu affilié à une fédération ?

Non, mais j'ai créé un groupe où différents dojos (ou simplement des

aïkidokas de différentes tendances ou clubs...) sont intéressés par mon enseignement et veulent, notamment, passer leurs grades avec moi. Ça s'appelle Fudoshin network. Je suis aussi toujours en liaison avec l'Aïkikai Hombu Dojo de Tokyo par l'intermédiaire de Christian Tissier et également donc avec le Shiseikan. D'un côté c'est le moins important que nous ayons : examens, grades et

*... mais le plus grave
ce n'est pas le temps,
qui est, à défaut, source
d'expérience, mais
l'énergie.*

Fédérations, mais malheureusement nous sommes conditionnés.

Oui, c'est comme avec la technique et ce travail périphérique : il y a bien plus important. On doit être prêt à vouloir vraiment changer les choses, il faut être conséquent avec ses choix et ses priorités.

!Ce qui est grave est que ce qui est proposé comme un travail dur ou relâché, un entraînement « relax », n'est plus lui-même ressenti. L'année dernière en

Europe du sud-est, j'ai entendu durant tout le cours les mots : « tenez-vous droit... ». Mais le professeur était lui-même tout sauf droit.

Avoir une perception juste de soi-même est en fait un des buts du Budo mais nous, les humains, avons une forte propension à être plutôt sur les autres, n'est-ce pas ? De plus lorsque le corps est abîmé, il devient difficile de maîtriser ce que l'on dit...

Maintenant je parle de ma propre expérience ; cet aikido « martial artistique », où on travaille les katas pour la forme, développe des qualités physiques et mentales indéniables mais ne fonctionne pas d'un style à l'autre. Les gens n'arrivent pas à travailler ensemble sur un tapis et les conflits politiques ne sont que l'extension de ce problème. Ce type d'entraînement est trop superficiel pour que vraiment les choses bougent en soi. La première étape fondamentale est la flexibilité et le relâchement en profondeur. Être souple en surface ne suffit pas car à la première confrontation ou problème, nous nous raidissons à nouveau et ce, au plus mauvais moment ! Pour que l'aïkido jaillisse, il faut absolument rester relâché et être en unité.

L'aïkido sportif qui est le plus répandu, qu'il soit souple ou dur, reste un aikido raide, dans le sens où il ne développe pas une réelle spontanéité et une

Ce fut sûrement mon premier pas vers le « lâcher-prise ».

liberté. La pratique sportive raidit et lorsqu'on me dit que le sport est bon pour la santé, je dis à souhait qu'à l'inverse, il faut être en bonne santé pour faire du sport. Bouger est bien sûr très important mais ce qui l'est plus encore est la respiration. L'entraînement en tension n'est pas bon pour la santé et s'il est parfois impossible de l'éviter, il faut après s'évertuer à redevenir calme et relâché. Le « comment on fait » est encore plus important que les exercices eux-mêmes et donc aussi dans la pratique du Yoga par exemple on n'est pas assuré, même avec l'assiduité, d'un résultat positif.

Lorsque j'ai rencontré pour la première fois Inaba Sensei, c'était en Pologne, il a dit durant l'entraînement que la personne la plus raide sur le tatami, c'était moi : boum, choc, bonjour pour l'ego ! Mais je l'ai accepté, je savais qu'il fallait que je change ma pratique, ma façon de voir les choses, ma structure corporelle et mentale. D'un certain côté j'ai repris ma pratique à zéro et ai dû mettre mon ego de côté. Ce fut sûrement mon premier pas vers le « lâcher-prise ».

Aujourd'hui je fais travailler principalement les gens avec lenteur et le minimum de déplacement nécessaire, de façon à ce qu'ils se concentrent sur l'essentiel - l'axe et le centre - par un travail de RESPIRATION EN CONSCIENCE. La vitesse est bien sûr parfois importante mais elle n'est pas appropriée

pour cette recherche d'unité du corps et de l'esprit. Elle nous déporte inévitablement vers la périphérie...

Tu viens juste de donner cet exemple qu'il fallait être droit, mais comment peut-on être droit sans être « raide comme un militaire » (Philippe se lève et montre ce qu'il en est) ? Car j'ai maintenant une conscience de ma colonne vertébrale, comme axe vertical, et de mon centre. La tension, l'extension se situe dans la colonne vertébrale et relie le ciel et la terre avec un centre qui « s'étend » dans les quatre directions. Dans ces conditions le corps peut se relâcher peu à peu et acquérir une très grande liberté de mouvement et d'économie. Si tu ne mets pas cette conscience sur l'axe, ton corps subit une forte pression sous l'effet de la gravitation, pour tenir la station debout. Ton corps est raide comme une armure ! Nous devons utiliser au mieux cette force gravitationnelle et non pas la subir constamment de plein fouet. La respiration enfin est primordiale : si nous ne respirons pas correctement, nous nous raidissons de plus en plus et c'est incroyable le nombre de fois où dans la vie on oublie de respirer...

Cependant la raideur, comme je l'ai évoqué plus haut, n'est pas seulement due à une mauvaise utilisation du corps mais est également très mentale : par exemple au Shiseikan où les gens sont extrêmement flexibles, la quasi constante référence au sabre

et l'idée profondément mystique de l'énergie liée au hara enferment à mon avis aussi beaucoup de pratiquants dans la forme et la raideur, notamment dans leur tai-jitsu. Nous ne comprendrons sûrement jamais tout, mais cela ne doit pas nous empêcher également de lâcher prise sur le mystique.

!Gundrum de l'AJ : Comment réagissent tes élèves ?

En général très bien. J'essaye d'introduire cet aspect du Budo sans critique : pas de commentaires négatifs du genre « ça, ce n'est pas bon... », pas de confrontation, ça coûte trop d'énergie ! je donne des explications



Si vous vouliez lire volontiers plus – nous vendons AJ :
https://www.aikidojournal.eu/Edition_francaise/2013