

## Takeji Tomita

*Dans un précédent numéro (Juin 2009) nous avons retracé le parcours de Tomita Sensei et tenté de montrer l'originalité de sa démarche et de sa pratique de l'aïkido. Grand maître à la personnalité très marquée et ayant toujours eu le souci de s'affranchir des instances qui régissent l'aïkido, afin de mieux servir sa vision et sa recherche personnelle, et de proposer « un autre aïkido » ; Tomita Sensei nous a accordé un entretien qui pourra surprendre certains d'entre nous, tant il aborde avec conviction certains sujets, sans détours ni concessions.*

*Fin juillet 2009 lors d'un stage anniversaire organisé en Suède pour fêter ses 40 ans d'enseignement en Europe, cet ancien élève de O Sensei et uchi deshi de Maître Saïto, a accepté de répondre aux délicates questions sur la pédagogie ou sur le devenir de l'aïkido et a fait un retour sur son parcours et ses choix de carrière qui l'ont amenés à accorder peu d'interviews ses dernières années...*

### **Votre vision de l'aïkido. ...**

‡ La philosophie occupe une part importante dans les arts martiaux. Enseignez-vous cet aspect ? Quelle est votre point de vue sur ce sujet ?

Sur le tatami, mon enseignement consiste principalement à expliquer les principes sous-jacents et les détails de la pratique. J'explique comment mettre en pratique une technique afin d'effectuer des mouvements en 3 dimensions et en spirale et parvenir à la centralisation dans l'action. La philosophie est le niveau le plus élevé de la pratique, elle n'est que perte de temps pour les débutants !

Pour un débutant en budo, il est plus important de se focaliser sur le côté



©Photos : Horst Schwickerath 2009 - Aikidojournal - www.aikidojournal.fr

technique et sur les exercices pour apprendre à utiliser son corps. Il est ainsi possible de trouver les mouvements les plus rationnels afin de savoir le contrôler et l'utiliser de la manière la plus efficace pour que lors du combat, le succès soit au rendez-vous.

En parlant de philosophie, on peut accéder aux mystères qui auréolent l'histoire du Japon, on attise ainsi les rêves des nouveaux élèves et on peut susciter un intérêt pour l'aïkido.

Si vous pratiquez le budo dans la plus pure tradition martiale et de la manière la plus efficace qui soit, il vous faut commencer par le début, autrement dit, pratiquer les bases et les fondements du budo.

‡ De successeurs en successeurs, au travers du prisme de l'Occident, et au regard de l'évolution de nos cultures, l'aïkido se modifie, son essence se

perd peut-être ... qu'en pensez-vous ? Qu'en est-il de son avenir ? Que pensez-vous de la direction prise par l'aïkido d'aujourd'hui ?

C'est une question très difficile que vous posez !

Ne prenez pas ma réponse pour de la provocation, mais il faut bien se rendre compte que l'aïkido n'est pas une discipline faite pour la génération actuelle ...

Ce n'est plus un sport, ni une culture, ni une méthode pour « rester en bonne santé » ... C'est devenu une « espèce de jeu », pour « jouer aux samourais » et aux techniques de combats... !

Mais les techniques de combat n'existent malheureusement plus dans le travail que propose la majorité des enseignants actuels ! Elles ont disparues...

Pour comprendre mes propos, il faut

*... cela ne veut pas dire qu'ils en ont le contrôle. Ni qu'ils savent comment gérer le travail*  
*« corps / cerveau »*

en revenir aux origines... On pourrait résumer ainsi la culture des samourais : « la culture du samourai permet au pratiquant de se maintenir en bonne santé ».

Tout le travail et les recherches réalisés par les samourais pendant plusieurs décennies en développant des techniques de combat autour de principes comme la centralisation, les mouvements du corps, etc. les ont amenés à réaliser que les meilleures techniques de combat étaient les techniques de défense.

©Photos : Horst Schwickerath 2009 - Aïkidojournal - www.aïkidojournal.fr



Tout leur travail approfondi sur « comment le cerveau contrôle le corps », « comment le corps contrôle les techniques », sur le développement de « méthodes pour trouver une solution de succès dans le combat » peut être enseigné aujourd'hui, mais trop peu de senseis s'y appliquent, car cela va à l'encontre de la logique « commerciale et marketing » que nous connaissons dans l'aïkido d'aujourd'hui.

#### **Votre vision de la pédagogie**

‡ Vous avez mis au point une méthodologie d'apprentissage de l'aïkido pour les Occidentaux. Pour quelles raisons ? Et quels en sont les fondements ?

Je vie en Europe depuis 1969, mon enseignement s'adresse à des personnes très différentes les unes des autres (Suède, France, Italie, Russie, Angleterre) j'ai donc dû étudier plusieurs méthodes d'enseignement, afin d'adapter au mieux ma pédagogie pour eux. Au Japon nous avions des méthodes

d'enseignement complètement différentes ; méthodes inapplicables au quotidien ici en Occident.

Il faut adapter notre enseignement de l'aïkido aux Occidentaux afin qu'ils en comprennent la richesse et l'extrême complexité.

Pour cela, j'ai étudié à l'université et par moi-même, la pédagogie, la biomécanique, l'anatomie, physiologie et la physique, cela m'a pris 40 ans ... et ce n'est pas assez !

Normalement les gens savent comment faire pour exécuter une technique ; cela ne veut pas dire qu'ils en ont le contrôle. Ni qu'ils savent comment gérer le travail « corps / cerveau ».

Au travers de mon enseignement, je propose à mes élèves des abords très variés pour trouver des solutions aux questions suivantes :

Comment trouver le chemin rationnel du mouvement ?

Comment puis-je faire des mouve-

ments rationnels simples ?

Comment pratiquer mon aïkido sans reproduire de « simples formes », « des mouvements dénués de sens », tout en retrouvant et comprenant les principes de base ?

Je n'ai pas trouvé tout seul toutes les réponses à ces questions. Je me suis appuyé sur de nombreux écrits martiaux et techniques, notamment ceux des samourais. J'ai développé ma pratique et j'ai longuement étudié les textes afin d'adapter mon enseignement pour le transmettre au mieux et de proposer une véritable pratique martiale à tous mes élèves.

#### **La technique en aïkido**

‡ Quels sont les principes à appliquer pour une bonne réalisation des techniques ? Faut-il se reposer uniquement sur la technique pour être efficace ? L'absence d'opposition et le relâchement du corps sont-ils nécessaire dans la pratique ?

## *La pratique doit être agréable... Le reste viendra...*

Dans le prolongement de ce que je viens de dire... La technique c'est avant tout des mouvements rationnels, simples, respectant des principes de base (*mouvements du corps coordonnés, travail en trois dimensions, spirale et synchronisation entre le centre de gravité et les déplacements du corps*).

Chaque opposant est différent de l'autre dans l'attaque et dans sa façon de se déplacer. Psychologiquement, il faut savoir contrôler l'esprit de son opposant. C'est un mélange de tout : le partenaire, la distance, le timing, la célérité et le tempo, et surtout le rythme et la tenue !

Il est important de regarder la pratique des autres pour voir que souvent il n'y a rien de tout cela dans leur travail !

La technique, c'est également une question d'équilibre, c'est ce qui est le plus difficile à enseigner. Soit on est trop, soit pas assez en opposition : « *trop de pression, pas assez* », « *comment agripper* », « *comment connecter son centre à la saisie et au mouvement* »...

Beaucoup d'enseignants parlent de cela, mais est-ce que leur pédagogie permet à tout un chacun d'intégrer tous ces éléments dans leur pratique ?

‡ Que pensez-vous de la pratique des armes en aikido... Quelle est la place des armes dans votre pratique ? Leur apprentissage est-il important dans la compréhension de l'aikido ou le travail à mains nues est-il suffisant ?

Les débutants n'ont pas besoin de pratiquer les armes ! C'est beaucoup trop, cela sème la confusion...

De la manière la plus basique, l'aikido c'est du jujitsu (techniques de souplesse) et le jujitsu c'est le taijutsu (techniques du corps)... et le jujitsu ne propose pas le travail des armes !

Saïto Sensei a beaucoup utilisé le jo et le bokken, aussi les gens pensent que l'aikido c'est du « taijutsu, plus du travail aux armes ».

Je pense que « mixer » le travail des armes et le taijutsu semble trop complexe pour les débutants, surtout s'ils n'ont pas un enseignement adapté... Même si il y a des « passerelles » entre les deux pratiques, même si les principes sont les mêmes (mouvements en spirale, déplacements du corps, centralisation, ...), même si la pratique des armes peut aider à pratiquer à mains nues, et inversement ; le fait que la pratique des armes soit très complexe impose de l'appréhender après la pratique à mains nues.

Connaître toutes les différentes utilisations des armes en aikido est une tâche ardue, même pour les pratiquants avancés.

*Pourtant la distance qu'imposent les armes dans la pratique, la dangerosité de celles-ci peuvent aider à comprendre la notion de distance dans le travail à mains nues ?*

Non détrompez-vous ! La distance la plus dangereuse est la distance à main nues, quand on saisie en « kata dori ou katate dori » par exemple. On sent directement l'énergie de celui qui saisit, sa peau, sa présence, la pression de sa saisie, ... A dix centimètres, le danger est plus fort.

Le travail des distances est plus réaliste en taijutsu, et il est plus facile d'appréhender le travail des déplacements et des distances quand on est proche de son opposant.

A un niveau de pratique avancé, le travail des armes offre la possibilité de



©Photos: Horst Schwickerath 2009 - Aikidojournal - www.aikidojournal.fr

## *... j'ai décidé de suivre l'enseignement d'O Sensei et de son assistant Morihiro Saito Sensei*

développer une réelle sensibilité au niveau des mains et de leurs mouvements, et aide à atteindre un haut niveau dans la vision des déplacements. Mais à la seule condition d'avoir un bon enseignant !

‡ Faut-il faire des exercices respiratoires particuliers ? Doit-on pratiquer la musculation et faire du jogging en complément de l'aïkido ?

Il n'y a pas d'apprentissage spécifique, l'oxygène doit rentrer naturellement sans que l'on pense à une technique particulière qui occuperait trop l'esprit. Ne pensez pas, soyez naturel, il y a un travail à faire sur soi-même. Être stressé ou en colère va bloquer le travail naturel de la respiration. Il faut donc pratiquer d'abord, même si la respiration et les mouvements sont

mauvais, la pratique doit être agréable. Le reste viendra...

Par la suite, et seulement par la suite, on pourra apprendre à fermer sa bouche et son nez à des moments précis, contrôler sa ceinture abdominale dans la réalisation des mouvements et la fermeture de ses sphincters au moment des frappes, etc...

Pour ce qui est du jogging, il ne me semble absolument pas recommandé pour la pratique de l'Aïkido, il n'apporte rien, à moins que l'on veuille apprendre à contrôler son rythme cardiaque.

‡ Vous organisez des stages internationaux avec un nombre de pratiquants restreint (20 à 30 par stage), quel en est l'intérêt pédagogique ?

C'est plus facile d'être connecté à l'esprit de 20 personnes, cela me permet d'avoir une meilleure vue de chaque pratiquant.

Plus de 100 personnes lors d'un stage, c'est du « social meeting » ! Cela n'apporte pas plus aux pratiquants qu'un simple cours sur DVD !

Quand j'enseigne lors d'un stage ou dans mon dojo, je suis au plus près de mes élèves, je peux prendre le temps de corriger physiquement les positions, les aider à travailler le détail des gestes et des mouvements, etc.

Le fait que l'effectif soit restreint, me donne le temps de bien regarder le travail des uns et des autres et d'adapter au mieux mes choix d'enseignements en fonction de ce que je vois de leur pratique, et des corrections qu'ils arrivent à apporter ou non en fonction

