

# Je ne suis pas



Entretien avec Kenji Hayashi

fondateur du shizentaïdo

*Cela fait treize ans que ce dojo existe dans la Dietrichstrasse. Et avant cela, pendant plus de trois ans, il y avait un petit dojo à Hanovre. Qu'est-ce qui t'a poussé, il y dix-sept ans, à venir t'installer en Allemagne ?*

Ursula, ma femme, est tombée malade au Japon et j'y ai vu une occasion pour moi de prendre pied en Allemagne. Au Japon le rétablissement d'Ursula n'aurait pas été aussi simple. J'ai donc ouvert un dojo. Je me suis décidé à entamer une nouvelle étape dans ma vie.

*Où as-tu pratiqué l'aïkido au Japon ?*

J'ai passé huit ans auprès de Maître Tada, et je pratiquais du matin au soir. Je suis devenu son assistant et parfois je dirigeais les cours pour enfants. J'étais 3<sup>e</sup> dan d'aïkido. C'est alors que nous sommes venus en Allemagne.

*Nous ?*

Ursula Hayashi : Oui, nous. J'étais alors aussi au Japon.

*Que faisais-tu au Japon ?*

Ursula : J'avais déjà pratiqué l'aïkido et je voulais apprendre la poterie japonaise. Je suis paysagiste et je suis allée au Japon afin de mieux pouvoir pratiquer ces deux activités. Une amie japonaise qui connaissait la poterie japonaise m'a facilité les choses. Comme vont les choses...

*Ainsi vous vous êtes connus au Japon. C'est ensemble que vous avez décidé de venir en Allemagne et d'y ouvrir un dojo. Pourquoi est-il si difficile d'ouvrir un dojo au Japon ?*

Kenji : Dans la région de Tokyo, où nous vivions, il y a d'un part de nombreux maîtres d'aïkido haut gradés, et d'autre part il n'est pas facile de trouver un local ou de louer un dojo. C'est financièrement impossible.



# un samourai

*« Shizentaï » – Prononcez ce mot.*

*Shiizentaïïï – est-ce que vous ne ressentez pas une détente, un léger balancement détendu ?*

*Shiizentaïïïï. C'est comme un soupir libérateur.*

Par ailleurs mon idée était de ne pas me limiter à la transmission et à la pratique de l'aïkido. Je voulais aussi intégrer à mon activité des pratiques de santé. Cette idée m'est venue tout naturellement car j'avais auparavant aussi suivi une formation au shiatsu et à l'acupuncture, et je pratiquais ces formes de thérapie au Japon. Certes, le shiatsu et l'acupuncture sont typiquement japonais, mais je pouvais difficilement m'imaginer m'établir et faire marcher un dojo avec ça. D'après ce que m'avait raconté Ursula cela semblait - et c'est en effet - plus « simple » à réaliser en Allemagne.

*Quand on allie pratique de santé et aïkido, est-on encore dans la voie d'O Senseï ?*

Kenji : Pour moi, la santé cela veut dire mener une vie naturelle, ce qui va de pair avec une bonne santé physique. Bien que je n'aie pas connu O Senseï, j'ai toujours lu et entendu dire que, en particulier à Iwama, il se levait tôt et priait les dieux et qu'il menait une vie simple et modeste. C'est ce que j'entends par une vie simple et saine. Nous pouvons nous aussi nous en inspirer et en tirer des leçons.

*Et l'art martial dans tout ça ? D'ailleurs, l'aïkido est-il un art martial ?*

Kenji : Pour moi la défense est très importante, c'est même l'aspect le plus important et cela, je le ressens de plus en plus ces derniers temps. Maintenir droit l'axe du corps, trouver son centre de gravité - le tanden.

Considérée dans un sens plus large, c'est cela la self-défense absolue : maintenir son corps droit, ni penché ni courbé, mais simplement se tenir droit.

Ce n'est qu'ainsi que je me déplace correctement, c'est à dire à partir du centre. Il en découle une démarche droite qui ne sollicite pas la colonne vertébrale. C'est de là que, à mes yeux, tout découle. Que je pratique l'aïkido, le kendo ou autre chose, tout ça c'est de la self-défense. L'aïkido n'est pas une panacée.

Certes, le « shizentaido » est techniquement proche de l'aïkido mais mon expérience vécue m'a amené à appeler ce que je fais « shinzetaido » plutôt qu'aïkido.

Il y a environ 6 ans je me suis mis à pratiquer un très grand nombre de suburi avec une barre de fer. Tous les jours, jusqu'à six mille suburi. J'ai commencé par en faire mille, puis j'en ai augmenté le nombre. Cela peut sembler étrange, mais pour moi cela a été comme une « illumination », tout du moins dans la mesure où cela rend compte de la direction dans laquelle m'ont mené l'expérience et la prise de conscience qui en ont découlé.

J'ai profondément ressenti que tout mouvement trouve son origine dans la terre, pour ensuite traverser le corps et passer par le centre avant de s'écouler au dehors. En fait, c'est une chose très simple mais il y a un monde entre le comprendre intellectuellement et le saisir physiquement.

C'est pourquoi aussi je lis beaucoup. Pour m'informer de l'expérience des autres, pour comprendre comment ils gèrent ces phénomènes, et ainsi peut-être pouvoir ordonner plus rapidement l'ensemble de mes points d'interrogation. Je n'ai pas seulement lu beaucoup de livres sur le Zen ou le misogi (rituel de purification) mais je les ai aussi pratiqués et je peux dire aujourd'hui que c'est la base de tout.

C'est sur la base de ces expériences que je vais progresser sur cette voie. Même si cela entraîne pour nous le risque de « rétrécir » en ce qui concerne le nombre d'élèves. Je veux suivre mon chemin et non m'attacher ou rester collé à de petites choses. Je veux me développer et devenir plus naturel, être capable d'« accepter plus ». C'est sur cette base que je veux agir !

Cette voie, cela fait longtemps que je l'ai empruntée, et je me suis finalement heurté au problème de savoir comment transmettre cela, de quelles techniques choisir à cette fin.

Bien sûr, mes élèves ont réagi en me disant : « Kenji, tu as changé le nom, mais tu continues à faire la même chose ». Je ne pratique que pour trouver l'axe et le centre de gravité du corps. L'aïkido n'est qu'un moyen vers cette fin, les techniques ne sont qu'un moyen. Pour moi O Sensei est et restera un grand maître. Mais mon but est d'édifier l'axe corporel, et c'est dans cette direction que je veux mener ma recherche.

C'est pour cette raison que je ne peux travailler avec aucune association ou fédération. Les problèmes seraient inévitables. Pour moi ce qui compte ce n'est pas de se concentrer sur l'aïkido mais de s'ouvrir et d'avoir une bonne attitude.

Je m'intéresse aussi à ce qu'ils font en Chine avec le tai-chi, la diététique ou la respiration. Je dois m'ouvrir dans toutes les directions et m'abreuver à de nombreuses sources.



Kenji Hayashi nous sert le thé de la bienvenue -- du matcha.

Si ma situation est devenue financièrement plus difficile, ce changement a constitué pour moi un important enrichissement. sur le plan spirituel. De plus je suis plus détendu et plus calme. Je me suis libéré, je ne dois plus prendre garde . . . je peux changer ce que je veux quand je pense que c'est positif - il n'y a plus de problème, je possède cette liberté.

Pourquoi cela pose-t-il problème à la fédération quand je me déplace en me tenant droit ? Parce que quelque chose change, parce que ça se développe, et que ça se développe dans un sens différent de celui enseigné dans le cadre d'une structure fédérale. Quand, par exemple, j'éprouve le besoin de modifier un peu shiho nage, non pas parce que je trouve la forme habituelle erronée, mais parce que j'ai découvert qu'on pouvait la modifier et même l'améliorer, alors c'est couru d'avance qu'il y aura des problèmes. Pour les fédérations, les techniques canoniques doivent être exécutées en stricte conformité avec le modèle donné.

École spécifique mensuelle,  
stages ouverts à tous

Association  
Nationale



Culturelle  
d'Aïkido

**Michel**

**Bécart**

6<sup>ème</sup> Dan PARIS

<http://www.michelbecart.com> – [info@michelbecart.com](mailto:info@michelbecart.com)

Tél. : +33 (0) 1 42 03 20 60

Cours tous les jours ouverts à tous en soirée  
et le samedi matin

Quand j'incorpore le misogi, toho kami emi tame (invocation shintoïste) ou le Zen dans ma pratique personnelle, ce n'est plus si simple. Je ne veux pas dire par là que je me situe au-dessus de tout le monde ni que je suis le meilleur. Non, ce que je veux, c'est suivre ma propre voie, je veux arriver à ce que les élèves qui viennent vers moi se sentent bien dans leur peau, tout comme moi-même je veux me sentir bien dans ma peau.

Nous avons pris ce tournant il y a trois ans. Ceux des élèves qui veulent continuer à pratiquer l'aïkido et qui veulent passer leurs grades vont à des stages et y passent leurs examens, tout en suivant ma voie. D'autres suivent ma voie à 100 %. Les élèves ont la liberté du choix. Cela je l'ai bien entendu mis en place après en avoir parlé avec mon maître, Tada Sensei, et avec son accord. J'ai donc toujours des rapports amicaux avec lui. Voilà comment les choses se sont développées jusqu'à ce jour.

***Qu'est-ce qui est différent, par exemple, dans la manière dont tu expliques et exécutes shiho nage aujourd'hui ?***

Kenji : Montons sur le tatami, je vais te montrer. Le port de la tête, qui doit être droite, est la chose la plus importante dans le budo japonais. Qui plus est, c'est la posture la plus naturelle. Dans le temps, quand je m'entraînais avec une barre de fer, cela formait une unité.

De même, il est important que les talons soient légèrement décollés du sol. Ainsi, et c'est valable pour beaucoup de techniques, le poids du corps est vers l'avant, il repose près du gros orteil. On voit ça aussi en kendo. Il est important d'en prendre conscience et de le comprendre clairement. Le mouvement de la main est extrêmement important : elle doit se mouvoir selon une spirale. Il s'agit certes d'une technique d'aïkido mais ainsi elle est exécutée de manière encore plus consciente. Quand j'effectue ces mouvements avec les lombes droites, comme en aikido mais en se tenant moins bas qu'en aikido, ce qui fait que mon partenaire peut se dégager de ma prise, alors je peux mieux le contrôler.

Le mouvement de la main à lui seul me permet de maintenir mon corps droit. C'est la même chose en aihanmi, et aussi pour iriminage cela ne change pas. C'est le même principe. Les hanches et les reins restent droits. Ce sont les mêmes bases qu'en kendo.

***Et comment fais-tu pour empêcher uke de se dégager en se tournant ?***

Kenji : Je le fixe. Quand uke sait ce qui vient, quand il s'attend à shiho nage, il pourrait essayer de se dégager ici, à ce point du mouvement... Mais c'est dangereux pour uke parce qu'il n'est plus en équilibre. Mais si, comme on le fait en aikido, je me baisse, je lui permet de reprendre son équilibre en s'appuyant sur moi et lui donne ainsi le temps et l'occasion de me contrer.

Je monte mes bras très haut, et là uke n'a plus l'intention de tourner sur lui-même parce que mon ventre se trouve devant.

***Cela ressemble à une des entrées de shiho nage que montre Tamura Sensei. Comme il n'est pas des plus grands par la taille, il bondit quasiment en entrant et fixe la main de uke sur son front. Il est certes légèrement incliné vers l'avant mais son corps reste tout droit.***

Kenji : Je faisais la même chose pour ikkyo, et je me baissais ici, dans tous les mouvements en tenkan. Mais je ne le fais plus de cette manière : aujourd'hui, je continue à diriger le mouvement en haut, comme ça, je pousse le ventre en avant et ainsi la posture se maintient automatiquement droite. C'est le même principe que quand on coupe avec le sabre.

C'est la base de la posture debout. Je mets ça en rapport avec la santé : quand on est fatigué et que l'on ne se sent pas bien on marche avec le poids du corps vers l'arrière. Il est donc important pour la santé, pour notre corps et notre appareil locomoteur, que le centre de gravité soit vers l'avant et que le poids du corps repose sur les gros orteils. Mais sans se cambrer. Quand on se tient debout correctement la cambrure lombaire disparaît. C'est beaucoup plus confortable au niveau des reins. Qui plus est, on rencontre moins de

S  
h  
i  
z  
e  
n  
t  
a  
i



problèmes dans l'exécution des techniques quand on ne se cambre pas.

Plus précisément, l'énergie circule mieux. Pour moi, il n'y a plus de « techniques de samourais ». Ces temps-là sont révolus. Dans un sens on pourrait dire qu'aujourd'hui tout le monde doit être souverain. Et donc s'avancer avec la posture souveraine qui convient à ce statut, et non simplement marcher. Un samourai est un guerrier qui combat, même en marchant, et qui donc n'a rien de souverain.

J'ai lu un livre sur les arts martiaux d'Okinawa. C'est essentiellement la patrie du karaté, et dans le temps il y avait dans cette île de nombreux guerriers de haut rang qui étaient comme des rois. Ils avaient développé des techniques particulières, très efficaces. J'ai lu ce livre et j'ai trouvé ça passionnant et me suis dit que c'était-là la direction que je devais prendre. Mais j'ai remarqué que quelque chose n'allait pas, que pour exécuter ces techniques mon corps était obligé de prendre une posture qui n'est pas saine, qui produit plus de dégâts que d'avantages.

Pour moi l'essentiel n'est pas que quelque chose nous vienne d'O Senseï, cela peut aussi venir d'autres maîtres, ou même de la danse. Ce qui est important c'est que cela contribue à la santé du corps. Je pense aussi avoir beaucoup à apprendre de gens qui tout au long d'une longue vie, ont connu santé et bonheur. Pour moi, c'est ce qui est important.

***Pourquoi t'a-t-il fallu si longtemps pour arriver à ce stade ?***

Kenji : J'enseigne, donc je suis obligé de transmettre quelque chose de juste. Au début, j'ai eu beaucoup de doutes quant à la justesse de ce que je faisais et ce que je ressentais, en particulier en tant qu'enseignant. Je dois pouvoir être à 100 % derrière ce que je fais. Je dois le mettre à l'épreuve, je dois être convaincu de sa justesse. C'est ce qui fait que ce cheminement a été si long.

Pendant des années j'ai pratiqué le Zen, des exercices de respiration et je me suis beaucoup entraîné avec les élèves de mon dojo. La vie de Maître Ueshiba constitue aussi pour moi un exemple à suivre. J'ai beaucoup lu sur ce sujet, j'y ai beaucoup réfléchi. Mais j'ai aussi éprouvé beaucoup de joie à essayer d'autres choses et à expérimenter et j'y ai pris beaucoup de plaisir.

***J'aime bien poser une question un peu perverse : Pourquoi les shihan qui sont venus enseigner en Europe ont-ils d'abord « laissé les arbres pousser de travers, pour ensuite se donner beaucoup de mal à essayer de les redresser. » Ce qui est tout simplement impossible.***

Kenji : (Il rit très fort) C'est une question à laquelle je ne peux pas répondre. Cela doit certainement dépendre de la nature humaine. L'aïkido n'est pas une mauvaise chose. Il doit d'abord se répandre pour pouvoir se développer. Quand ils sont arrivés ici, les shihan étaient tous bien jeunes, et ils ont dû eux-aussi se développer.

***Ton école n'est affiliée à aucune organisation ou fédération, n'est-ce pas ?***

Kenji : Non, ce n'est heureusement pas nécessaire ici. Si un élève pense qu'il doit passer un examen, il peut le faire. C'est une liberté que chacun peut et doit avoir. L'harmonie, au plein sens du terme, doit aussi se manifester sur ce point.

***Est-ce que tu utilisais déjà le nom « École de la respiration et du mouvement » au temps de l'aïkido ?***

Kenji : Oui, c'est le nom de mon école depuis le début. Comme je l'ai déjà dit, nous sommes rentrés en Allemagne avec comme objectif non seulement de transmettre l'aïkido, mais avant tout d'apporter l'aspect « pratique de santé » qui est au centre de ma conception. Certes, à l'époque cela s'appelait encore « chowado » ou encore « exercice de ki », mais c'est un détail : par exemple j'utilise encore aujourd'hui les « exercices de ki ». Ainsi quand viennent des personnes âgées, qui ne savent pas encore ou ne veulent pas tomber, elles pratiquent le « ki-no-te » (techniques de massage) car ce qui est important c'est de faire quelque chose.

***Tu as mentionné des exercices de suburi avec une barre de fer...***

Kenji : Oui, j'ai fait ça pendant trois ans. Avec un rythme très rapide, par exemple je faisais mille suburi en 12, quelques fois même en 11 minutes. La barre de fer semblait ne rien peser. Mais j'ai abandonné cela et je n'utilise plus que la main. Mais il faut en être passé par là pour comprendre. On peut dire beaucoup de choses,

mais tant que l'on ne l'a pas senti... C'est la voie, le cheminement qui décide de tout.

***Quels sont tes projets d'avenir ?***

Kenji : Simplement poursuivre dans cette voie et espérer que mes élèves suivront, ce qui me ferait énormément plaisir. S'ils ne suivent pas, cela sera quand même bien aussi. Car je dois me sentir bien dans ma peau, ce n'est qu'ainsi que mes élèves se sentiront bien dans la leur. Et de quoi d'autre a-t-on besoin dans la vie ?

Je voudrais que nous puissions tous « suivre une voie naturelle, une large voie ». Je ne veux pas fonder une grande société, si quelqu'un me suit, c'est bien, sinon, c'est bien aussi. Bien sûr, dans le temps, je voulais aussi avoir un fort groupe d'aïkido avec beaucoup de pratiquants. Mais plus maintenant, parce que ce n'est pas naturel. Je veux suivre ma voie dans la paix et dans la joie.

***La pédagogie japonaise traditionnelle, avec tout ce qu'elle implique, est-elle adaptée à l'aïkido ?***

Kenji : Ce qui est important c'est d'étudier la vie de O Senseï et d'y réfléchir. Je pense que le ki a joué un rôle déterminant dans la vie de O Senseï et pour nous il est aussi très important de renforcer le ki et de le développer. Les techniques ne sont qu'un moyen vers cette fin. En fait, la culture d'origine de l'élève ne joue pratiquement aucun rôle.

***Une question économique : combien d'élèves as-tu en ce moment ?***

Kenji : Environ 150. Auparavant, « au temps de l'aïkido » il y en avait 250. Maintenant que nous n'« annonçons » plus d'aïkido, leur nombre a nettement diminué. Il arrive que quelqu'un vienne au cours et pense qu'il doit absolument faire de l'aïkido. Quand il n'arrive pas à se faire à la technique et au mouvement, la faute à ses yeux en est au shinzentaïdo, et non en lui. On s'en va, on n'a rien compris, mais on s'en va. J'ai vécu ça plusieurs fois. Mais c'est aussi bien ainsi.

Mon but est et reste, courtoisement et modestement, de mener une vie saine.

***Kenji, je te remercie pour le temps que tu as consacré à cet entretien et toi, Ursula, pour ta traduction.***

Suite dans le numéro 13F ■■■