



Édito :

明けましておめでとうございます
Akemashite Omodeto Goseimasu !

2012 apparaît pour certains comme l'annonce de la fin d'un cycle où il faudra élever son champ de conscience, pour d'autres c'est encore une nouvelle année comme une autre.

Pour le pratiquant de Budo, c'est la perspective d'une nouvelle année prometteuse de progression parce que chaque pas sur la Voie est un pas de plus vers l'accomplissement. Que 2012 vous apporte le meilleur !

Marc Senzier.

Sommaire

Mushin no Shin	Page 1
L'Essence de L'Aïkido Titres et Diplômes de l'école	Page 2
Kihon	Page 3

無心の心 Mushin no Shin, la pensée sans pensée

En paradoxale contradiction dans sa définition même, Mushin no Shin, traduit par «pensée sans pensée» ou «non-pensée», n'est pas simple à appréhender. Que peuvent donc signifier ces termes dans le Budo ? Pourquoi rechercher cet état si souvent évoqué chez les grands «artistes» martiaux ?

Cette «contradictoire-vérité» provient sûrement du Zen avec ses énigmatiques Kōan, proverbes et objets de méditation susceptibles de produire le Satori, l'éveil spirituel, afin d'accéder à la connaissance vraie et intuitive.

La véritable traduction de Budo 武道 n'est pas «Arts Martiaux» mais la «Voie qui arrête les armes». L'objectif est bien plus ambitieux que la simple application de techniques ou de tactiques de combats. L'étude du Budo doit permettre à l'Homme de s'élever suffisamment pour aboutir à la réalisation de soi. Dans cette étude, le pratiquant développe ses capacités selon trois axes :

- L'axe psychomoteur relatif à l'interaction corps-esprit ou il développe la kinesthésie*, la myélinisation**, la coordination, l'équilibre et la respiration.

- L'axe psychique relatif à l'esprit, à la pensée, le ressenti, les émotions, la compréhension et la connaissance.

- L'axe de la Maîtrise de Soi avec le développement de l'écoute, de la vision et du contrôle de soi.

La finalité en tant qu'objectif à réaliser est le bien-être, bien-être dans son corps, dans sa tête comme dans les relations à l'autre. Ce que propose le Budo est donc une tension vers une amélioration de Soi en partant de la matière de base qu'est le corps. L'étymologie de Shizentai 自然体, position naturelle du corps, nous révèle un secret qui n'en est pas un. Shizen 自然 c'est soi-même, Shi 自 se traduit par soi, privé, personnel, Zen 然 par promesse ou engagement et Tai 体 c'est le corps. Ainsi l'intention, le potentiel d'action est déjà en nous. Pour mettre en œuvre cette promesse il nous faut réunir l'intention et l'action en tant qu'énergie et moyen. Ainsi la matière première est le corps, l'intention devient l'énergie et l'action : le moyen. L'énergie sera ainsi puisée dans la motivation à atteindre le but. Il est dit que 4 vertus seront à acquérir dans cette quête : Rei, la courtoisie (étiquette) ; Choku, la force (spirituelle et mentale) ; Seï, le calme et Soku, la vitesse (d'esprit, de décision). Pour cela, il faudra être à l'écoute de Soi, de son corps comme de son esprit. Il faudra se connaître et se reconnaître (naître à nouveau avec soi-même), être honnête avec soi-même, donc s'accepter pour pouvoir évoluer et aspirer à un état meilleur, ainsi va le chemin vers le bien-être. Un frein ancré au plus profond de nous peut refuser ce changement, c'est l'Ego qu'il nous faudra trancher (voir la chronique Trancher l'Ego).

On évoque l'état de Mushin no Shin lorsque le pratiquant atteint un niveau où, dit-on, il libère son esprit et devient capable de percevoir et d'agir instinctivement sans l'entrave des quatre dangers que sont la surprise Kyo, (stress), le doute Gi (angoisse), l'indécision Waku et la peur Kula. Un des but du geste martial est l'«automatisme» et la création du geste réflexe qui ne nécessite plus l'expression (la formulation) de la pensée mais la simple «intention» pour être déclenché. Ceci sous-entend une pratique sans relâche où les gestes ont été répétés inlassablement afin de reproduire un geste spontanément sans pensée consciente. Mais s'il s'agit de libérer l'esprit de la pensée pour atteindre la non-pensée, ce n'est pas pour autant une absence de pensée qu'il faut rechercher. Les sens sont en éveil, le corps est prêt et paré (préparé) à répondre ici et maintenant. L'absence de «formulation» de la pensée doit mener à la Non-Pensée. Ainsi la Non-Pensée n'est pas l'absence de pensée mais la «super pensée active» non parasitée par le miroir (filtre) déformant de l'intellect et non freinée par la formulation ou entravée par les quatre dangers. Tout se passe alors comme si l'esprit travaillait à une vitesse plus élevée amenant parfois la sensation de vivre l'action au ralenti et permettant de réagir dans l'instant et d'agir corps et esprit unis.

C'est cet état que l'on désigne par Mu-Shin no Shin. Pour créer cette pleine «Communication» entre le corps et l'esprit, il faut commencer par apprendre à faire «Communion» avec soi.

Marc Senzier. Décembre 2011

* sensation interne du mouvement des différentes parties du corps.

** formation de la myéline, substance grasse qui forme la gaine de certaines fibres nerveuses. La gaine de myéline permet d'augmenter la vitesse de propagation de l'influx nerveux le long de ces fibres nerveuses. Ce processus permet à l'influx nerveux de parcourir un même trajet en un temps moindre. Dans le corps humain, ce mode de conduction est utilisé là où la vitesse d'un influx doit être rapide : Les nerfs qui se dirigent vers les muscles squelettiques, par exemple, sont fait de fibres myélinisées.

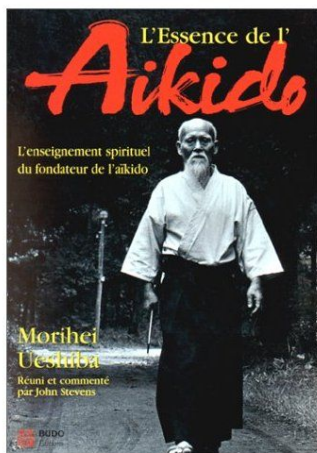
Matière à réflexion ...

Morihei Ueshiba indiquait que misogi, la purification du corps et de l'esprit, était au coeur même de la pratique de l'Aïkido ; pour pleinement pratiquer la Voie de l'harmonie, chacun se devait de :

- Se calmer pour retrouver l'esprit divin (chikon-kishin 鎮魂帰神)
- Vider son corps et son esprit de tout égoïsme, malice et désir (misogi 禊)
- Être toujours reconnaissant des dons de l'univers, de mère nature, de la famille et de ses contemporains (kansha 感謝)

Extrait de "L'Essence de L'Aïkido" , Budo Editions
Voir ci-dessous

Livre :



"L'Essence de l'Aïkido"

Loin des livres de catalogues techniques, cette ouvrage s'ouvre sur l'enseignement spirituel du fondateur de l'Aïkido.

Au travers d'explications, de poèmes, de calligraphies, de Kodotama et de photos d'antan, il permet de toucher du doigt l'univers dans lequel évoluait Ô Senseï et permet de comprendre sa vision de la pratique.

Un bel ouvrage pour tous les passionnés, du novice au 8° Dan.

L'essence de Aïkido, Johns Stevens. Budo Editions.

Suite à la mise en place de la nouvelle graduation, l'école Shin Do Aïki Ryu décerne :

- **Les attestations** de :

Chuden Aïkido à Bruno Monbel, CN 3° Dan Aïkido FFAAA, BF

Shoden Aïkido à Yohan Aubert, CN 2° Dan Aïkido FFAAA
en reconnaissance de leur niveau acquis.

Shoden, correspondant au niveau "Initié" : pratiquant ayant terminé son cycle d'initiation soit un niveau équivalent de 1°-2° Dan fédéral et ayant adopté la philosophie de la pratique de l'école (engagement dans l'étude, respect des formes techniques, assiduité, ancienneté, progrès corporels et techniques en rapport avec l'âge, application des règles d'étiquettes et de comportement, attitude morale).

Chuden, correspondant au niveau "Confirmé" : pratiquant ayant approfondi son travail technique et dont les qualités morales sont reconnues.

- **Le diplôme d'instructeur de l'école à Bruno Monbel et à Marc Allorant**, tous deux déjà brevetés fédéral.

- **Le diplôme du Mérite**, pour leur engagement dans les fonctions administratives dans les clubs de l'école à :

Sylvie Bitsch, secrétaire de l'Aïkido Club de Castries

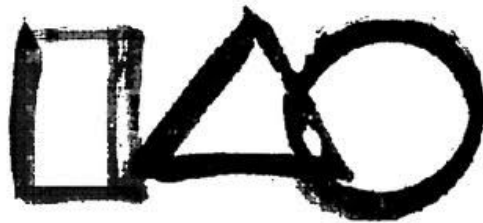
André Fau, trésorier de l'Aïkido Club de Castries

Thierry Vion, secrétaire du Kihon Gi Budo Kai

Marc Allorant, président du Kihon Gi Budo Kai (2000-2010)

Un grand merci pour leur bénévolat !

神
道
合
氣
流



Kihon, principes de bases

d'après "La pratique de l'Aïkido", de Kisshomaru Ueshiba aux Éditions Budo.

Kamae (gardes)

Tous les mouvements souples et naturels de l'Aïkido ont pour origine des positions de garde correctes qui peuvent être Shizentaï (position neutre), Hidari-Gamae ou Hidari Hanmi (garde gauche), Migi-Gamae ou Migi Hanmi (garde droite) ainsi que les gardes à genoux. Sankaku-Taï indique une prise d'angle dans la prise de garde. Dans toutes les gardes, le corps doit rester souple, relâché et prêt à réagir à la moindre sollicitation.

Ma-Aï (distance)

La meilleure distance est celle qui donne suffisamment de champ pour manœuvrer facilement. Ma-Aï varie en fonction des gardes adoptées. L'engagement mental, le flux du Ki (énergie), l'espace et la direction sont étroitement liés au Ma-Aï.

Te-Sabaki (travail des mains), **Te-Gatana** (main-sabre)

Dans beaucoup de techniques la main agit comme un sabre. Te-Gatana part de l'extrémité du petit doigt jusqu'au poignet, mais peut se prolonger jusqu'au coude. Cette partie du bras est le vecteur du Kokyu-Ryoku (souffle-énergie).

Ki no nagare (écoulement du flux du Ki)

Le Kokyu-Ryoku ne peut s'acquérir que par un entraînement régulier en développant la sensation du Ki et en canalisant sa circulation.

Irimi (entrée)

Il s'agit de sortir de la ligne d'attaque en se plaçant dans un Shi-Kaku (angle mort). La plupart des techniques d'Aïkido reposent sur ce principe, les mouvements partant des positions de garde héritées notamment de l'art de la Lance.

Chikara no Dashi-Kata (travail de la puissance)

Les mouvements sont naturels, l'efficacité naît d'actions rationnelles qui manifestent l'unité du Ki, de l'esprit et du corps. L'énergie se concentre sur le Seika-Tanden (centre du Hara).

Ukemi (chutes)

Elles permettent d'amortir le choc de l'impact au sol. On distingue Mae-ukemi (avant), Ushiro-Ukemi (arrière retournée), et Yoko-Ukemi (latérale ou en biais vers l'arrière et claquée).

Za-Ho (travail à genoux)

Étudier Seiza comme Shikko (déplacements à genoux) est primordial en Aïkido. C'est un excellent entraînement pour les jambes, les lombaires et pour apprendre à déplacer le corps avec efficacité.



Feu Kisshomaru Ueshiba

Shin Do Aïki Ryu est le nom de l'école d'arts martiaux dirigé par Marc Senzier.

Les clubs de l'école :

Kihon Gi Budo Kaï à Castelnau le Lez, Aïkido Club de Castries, Aïkido Foyer Rural St Mathieu de Trèvièrs
et la section enfants du Foyer Rural de St Drézéry

<http://aikiryu.free.fr>