



## Édito :

Pour aller de l'avant, il est préférable de savoir d'où on vient. Renouer avec ses racines est une nécessité pour celui qui veut s'accomplir sur la Voie.

Il ne s'agit pas de devenir nostalgique du passé, car cela ne mènerait qu'à se pétrifier dans des souvenirs le plus souvent sublimes. Non, il s'agit plutôt de prendre conscience du chemin déjà accompli et de réajuster ses objectifs sans toutefois abandonner ses ambitions : "sous les plus hauts bambous se cachent de profondes racines." Citation du Doshu Moriteru Ueshiba.

Marc Senzier.

## Sommaire

Bu-Jutsu et Budo	Page 1
Rétrospective Tactiques secrètes Stages à venir	Page 2
Echauffement en Aïkido	Page 3

## Bu-Jutsu et Budō.

Comment un barbare sanguinaire s'assagit t-il soudainement et adopte les préceptes du Zen, du Bouddhisme ou du Shintō ? Comment un Bu-Jutsu, un art de guerre, peut-il transformer un guerrier en homme de paix ? Oui, il existe des paradoxes eux-mêmes très paradoxaux.

Peut-être trouverons-nous une réponse si nous la cherchons dans l'équilibre, équilibre entre férocité et sagesse, équilibre entre humanité et divinité.

Car comment ne pas sombrer dans la folie lorsque l'on a connu l'acte guerrier qui vole la vie d'autrui ? Comment vivre face aux regards des autres lorsque dans ceux-ci apparaissent les fantômes du passé ? Comment trouver une justification plausible qui mènerait au pardon, si le pardon peut encore être obtenu ?



L'équilibre est nécessaire. Il est nécessaire à la cohésion d'un individu, d'un groupe, d'une société. Là est le ciment qui a permis aux Bushi japonais la résolution de ce paroxysme : les préceptes du Bushidō équilibrent les tensions et harmonise l'homme et son passé par une justification socio-politico-religieuse.

Les actes guerriers s'inscrivent alors comme nécessaires au maintien de l'ordre et se justifient parce qu'ils sont au service de la collectivité, ajoutant ainsi à la sensation de don de soi, comme le prescrivent les préceptes dispensés qu'ils soient philosophiques, spirituels ou religieux. Préceptes qui mèneront à l'endoctrinement d'un peuple sur plusieurs siècles et qui aboutiront à une conception suicidaire du sacrifice humain jamais inégalée.

Mort, ayant accompli son devoir envers la société, le noble guerrier pourra renaître dans l'au-delà et accomplir alors son destin personnel.

Le Budo, héritage du Bu-Jutsu, a la force de pouvoir concilier le passé et le présent. Il permet de renouer avec l'idéal chevaleresque. Aucun art guerrier n'avait jusqu'à lors adopté la spiritualité à un aussi haut degré.

## Rétrospective ...



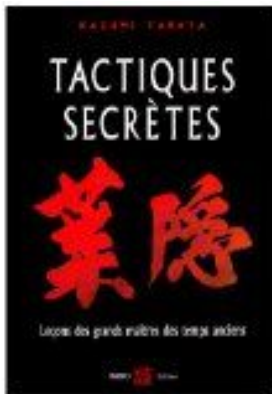
Do, la Voie, est un dénominateur commun aux Budo (traduit à tort par arts martiaux) : Judo, Karaté-do, Kendo, Iaïdo, Jodo, Aïkido...

L'influence Zen et Bouddhiste pendant une grande période de paix imposée par le Shogun (Chef militaire) a orienté les samouraïs vers la recherche d'une quête intérieure. Le Jutsu (terme qui désigne la technique, comme dans Ju-Jutsu) laissera de plus en plus la place au Do, lorsque la finalité n'est plus le combat pour le combat mais un prétexte pour révéler l'être et élever son âme. Le terme Dojo désigne le lieu où l'on étudie la Voie.

Do nous interroge sur le sens de notre pratique et nous amène alors à voir plus loin sur le chemin de la vie.

Article paru dans le premier numéro du journal Haru no Soyo Kase en octobre 2004

## Livre :



### Tactiques secrètes

de Kazumi Tabata. Édtions Budo.

Cet ouvrage concentre les enseignements de plusieurs maitres : Yaguy Tajimanokami Munenori, Ittosai, Takuan Soho, Musashi Miyamoto et d'autres encore.

Cette compilation sélective permet de voir la convergence des enseignements, ainsi que les différences de point de vue, offrant un riche éclairage sur les tactiques, les stratégies, les principes techniques et les règles morales des Bushi (guerriers) qui conduieront à établir les bases de la pratique du Budo moderne.



## Prochains stages animés par Marc Senzier :

### Stages adultes :

dimanche 24 mars 2013 / Stage Club / Canohés (66)

dimanche 14 avr. 2013 / Stage Shin Do Aiki Ryu n°3 / Castries (34)

dimanche 21 avr. 2013 / Stage Club / Bellegarde (30)

dimanche 2 juin 2013 / Stage fête de fin de saison / Castries (34)

dimanche 14 au samedi 20 juillet 2013 / Stage d'été / Castries (34)

### Stage jeunes :

du lundi 22 au mercredi 24 avr. 2013 / Stage jeunes Ken et Jo / Castelnau le lez (34)

Plus d'infos :

[http://aikiryu.free.fr/infos.htm#stages\\_ecole](http://aikiryu.free.fr/infos.htm#stages_ecole)

ou <http://aikiryu.free.fr/calendrier.htm>

et <http://aikiryu.free.fr/infos.htm#jeunes>

神  
道  
合  
氣  
流

## L'échauffement en aikido

par Philippe Gouttard



Article paru dans Aïkido-Ka Magazine 2007.

Je vous propose aujourd'hui de réfléchir au sujet de ce moment important pour une pratique sans blessure et sans frustration. Si nous devons pratiquer notre art dans un autre endroit que le Dojo, il nous faudrait évoluer vite et avec énergie, sans être passé par la mise en action de notre corps.

Afin d'introduire le propos, il me revient en mémoire le film de Bruce Lee " The way of the dragon " qui mettait en rapport Bruce Lee et Chuck Norris, lesquels, avant de s'affronter au Colisée de Rome, se tournaient le dos d'un accord tacite, et s'échauffaient. De même je me remémore le film " Nikita " de Luc Besson. Anne Parillaud arrivait sur le tapis sans aucune préparation et sans le moindre problème, retournait la situation à son avantage en mordant son partenaire avec une violation des règles qui faisait sourire le spectateur mais qui, du point de vue du respect, allait à l'encontre du code du Bushido. Enfin, il y a une autre histoire, vraie celle-ci, qui me semble importante à comprendre. Cela se passe dans le métro lyonnais ; un homme de 25 ans se trouve confronté à un de ces jeunes qui provoquent les passagers de temps en temps. L'homme est gradé en karaté mais il se fait battre par le plus jeune et quand on lui demande pourquoi il s'est fait battre, sa réponse est la suivante : « J'ai attendu qu'il me salue ».

Échauffement pour moi veut dire : « être prêt à tout, vivre, mourir, gagner et perdre ; préparer son corps à être à l'unisson avec son esprit ». Ce moment de l'échauffement est non seulement celui où le corps se met en action, mais aussi celui qui nous permet de changer de situation et de nous mettre en harmonie avec ce que nous sommes venus faire ici. L'échauffement nous met en relation avec nous-mêmes et il est évident que plus nous progressons, moins l'échauffement « musculaire » est important. L'échauffement me permet de mettre de la conscience dans mon corps. Chaque fois que je fais un geste, je scanne mon corps pour savoir comment réagissent les différentes parties de celui-ci, afin de le former à être prêt quand l'action occultera ma perception du danger. La blessure arrive quand mon cerveau ne peut intégrer le message de danger et ne peut transmettre la bonne information me permettant de trouver la bonne réaction.

Dans notre pratique il est rare de faire un geste au-delà de l'imprévu mais il est fréquent de subir un geste au-delà de l'acceptable. L'échauffement nous permet de porter nos sens à un niveau de pratique que nous ne pensions pas pouvoir accepter. Il est fréquent aussi que nous nous échauffions avec un partenaire et que, d'un commun accord, la pratique soit douce et lente. Notre approche en Aïkido est celle-ci : on s'entraîne toujours en fonction de notre ressenti, jamais en vue d'un challenge. Cela permet de faire un échauffement différent en fonction de la situation. Pour moi, aujourd'hui l'échauffement personnel doit être le plus exigeant possible. Il faut faire lentement les exercices qui demandent le plus d'investissement afin de préparer notre corps à un effort imprévu. Ceci dit, parfois, je décide de ne pas faire d'échauffement pour mettre le corps dans l'incertitude et savoir si l'entraînement quotidien permet d'être prêt à répondre à toute sollicitation imprévue. Dans notre pratique, l'échauffement nous met aussi à l'unisson de nos futurs partenaires, on est ensemble, on fait des exercices simples que tout le monde peut réussir. Aussi ne faut-il pas les exécuter de façon mécanique, sinon, un jour ou l'autre notre corps devra en payer le prix.

Tous les exercices faits à l'échauffement sont les mêmes que ceux que nous pratiquons avec un partenaire. Si à l'échauffement, ils ne sont pas parfaits, avec un partenaire ils deviendront dangereux, pour lui et pour moi. Pour bien contrôler le corps de mon partenaire, je dois impérativement contrôler le mien de façon irréprochable. Pour cela il est important de faire un échauffement lui aussi irréprochable et surtout pas de le faire comme une routine car cela mettrait en péril l'essence même des arts martiaux.

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 Kai à Castelnau le Lez, Aïkido Club de Castries, Aïkido Foyer Rural St Mathieu de Trèvièrs

<http://aikiryu.free.fr>