

**Édito :**

Savoir voir au-delà des apparences, c'est savoir percevoir l'essence des êtres comme des choses.
Les trésors cachés du Budo le sont uniquement parce que nous sommes aveuglés par le voile des illusions.
Cherchons dans les enseignements transmis les clefs de la pratique qui s'y trouvent.

Marc Senzier.

Sommaire

Kata	Page 1
Hanmi et Shin Kage Ryu Apprendre à marcher... Kagemusha	Page 2
Symbolique de la transmission...	Page 3

Kata

Hormis dans le travail des armes, le Kata, traduit le plus souvent par " forme codifiée ", est absent dans la pratique de l'Aïkido où il n'est pas proposé une répétition de gestes faits individuellement en vue d'acquérir ou de perfectionner une technique. La pratique nous invite pourtant à reproduire des gestes techniques avec un partenaire, ce processus de transmission pouvant être assimilé à la définition du mot Kata. Voyons comment le Kata est perçu dans le Karaté-Do et dans le Iaïdo.

Texte paru dans Karaté infos, ligue L-R, avril 2003 :

Le Kata n'est pas un combat imaginaire contre un ou plusieurs adversaires et va bien au-delà d'une simple gestuelle. Le mot « forme » se rapproche plus de l'essence du Kata, il s'agit d'une méthode de formation de l'étudiant, visant au respect et à la précision de la technique, comme à l'intégration des éléments fondamentaux constituant les notions essentielles : Shizeï : attitude / Waza : technique / Tai Sabaki : maîtrise des déplacements / Metsuke : placement du regard / Hara : conscience du tanden / Zanchin : vigilance.

Le Kata n'est pas qu'un moule préservant l'authenticité. Pour ne pas le laisser telle une enveloppe vide, il faut le remplir avec son souffle et son vécu de pratiquant.

Le rythme est alors important car le rythme c'est le souffle, qui n'est pas qu'une simple respiration nasale. Le souffle c'est l'énergie, c'est le Ki et par là-même le Kiaï. Kiaï : c'est réunir, se concentrer, rassembler ses énergies et ne faire qu'un avec le contexte, l'espace et l'instant. Kiaï, c'est ici et maintenant.

La pratique du Kata, au-delà du geste et de l'activité physique, doit renforcer intérieurement. L'exercice a pour but de se structurer, d'organiser ses énergies, de rassembler son corps et son mental.

Qui n'a pas connu le désordre occasionné par la décharge émotionnelle liée à un passage de grade, une compétition, ou une épreuve quelconque ? Qui n'a pas connu cet état de doute où l'on a le sentiment qu'on n'a plus de sensation ?

Le Kata n'est pas un feu d'artifice où les techniques partent dans tous les sens, souvent n'importe comment (gestes faux, rictus exagéré, épaules hautes), ni une recherche de spectacle que le public néophyte recherche aujourd'hui. C'est un exercice qui exige une réelle maîtrise de soi, détaché de toute convoitise, une exécution juste, sobre et dans un but de simplicité et de pureté. C'est cela l'essence du Kata.

Texte paru dans Iaïdo-Mag (CNK) de septembre 2013 :

Le Kata est la clef de voûte essentielle de la pratique du Iaïdō. Le mot Kata a trois sens principaux en japonais. À chaque sens correspond un kanji pouvant être employé pour écrire ce mot :

Façon : 方 . Ce caractère a les sens de « manière », « orientation », « direction ».

Forme : 形 étymologiquement « tracer avec le pinceau une ressemblance exacte ».

Moule : 型 étymologiquement « forme originale faite en terre ». Cet idéogramme a également le sens de trace laissée, forme idéale, loi, habitude.

Dans ses deux dernières graphies, le mot Kata évoque donc à la fois l'image d'une forme idéale à reproduire ainsi que la fixation et la transmission de connaissances ayant pour base une gestuelle codifiée.

Hanmi et Shin Kage Ryu

L'art de Morihei Ueshiba plonge ses racines dans les grandes traditions martiales. Si les formes techniques de l'Aïkido s'apparentent à celle de l'École du Daiïto Ryu Aïki-Jujutsu, d'autres Écoles sont présentes dans l'héritage technique. Parmi elles, l'École Shinkage Ryu, dite « nouvelle école de l'ombre ».

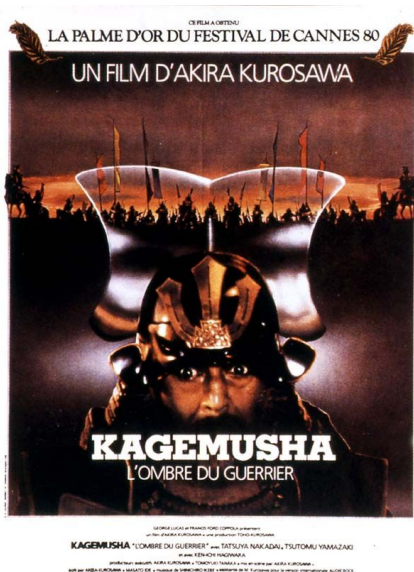
Yagyū Munenori, célèbre maître de sabre des Shoguns Tokugawa et contemporain des non moins célèbres Miyamoto Musashi et Takuan Soho, délivre quelques éléments importants de l'École Yagyū Shinkage Ryu dans son écrit le « Heiho Kadensho » :

Vous devez vous placer de manière à ne présenter qu'un côté à votre adversaire.

Votre épaule devrait être à la hauteur des poings de votre adversaire.

Votre genou avant devrait porter le poids de votre corps et le genou arrière devrait être tendu.

Il s'agit bien de la position Hanmi, demi-corps face à l'adversaire, bas sur les appuis, le poids du corps sur la jambe avant et la jambe arrière tendue, position que l'on retrouve en Aïkido mais aussi en Kashima Shin Ryu ou dans le laïdo Shinkage Ryu.



Kagemusha

de Akira Kurosawa.

Avec une très longue scène d'une lenteur extrême servant d'introduction, ce film se réfère à des personnages et des événements historiques du Japon du 16^e siècle : Shigen Takeda du clan Takeda, Oda Nobunaga et le Shogun Tokugawa Ieyasu.

Pour que le clan Takeda reste uni pour combattre ses ennemis, un sosie est utilisé pour dissimuler la mort du chef Shigen Takeda. Le sosie, un simple voleur de basse caste, se prendra lui-même au jeu du personnage qu'il doit interpréter.

Palme du festival de Cannes en 1980, le film fut produit conjointement par les sociétés de production Toho et Twentieth Century Fox.

Apprendre à marcher sur la Voie du Budo

Suite de l'article paru dans le n° précédent

Viennent ensuite les déplacements avec pivot :

Tai Sabaki est souvent réduit à un seul type de déplacement avec un pivot alors que le terme désigne un déplacement du corps.

Tenkan consiste à pivoter à 180° en reculant la jambe arrière. Il est souvent combiné avec un pas glissé utilisé pour exécuter Irimi Tenkan.

Tai No Henka ou Henka, est un pivot sur place, cependant les pieds changent de direction. Lorsque les pieds restent plantés dans leur position et que le corps pivote sur place, le mouvement s'appelle Hanten.

Tenshin, vulgairement appelé Tai Sabaki, consiste à avancer un pas en Ayumi Ashi et à pivoter en déplaçant la jambe arrière. Ce mouvement s'accompagne généralement d'un balayage des mains.

Tenkaï consiste à exécuter un pas en Ayumi Ashi et pivoter sur place. C'est le déplacement le plus fréquemment utilisé lorsque l'on exécute Uchi Kaiten (Nage ou Sankyo) sur Gyaku Hanmi Katate Dori.

Certes, il peut paraître rebutant pour l'Ego de devoir réapprendre à marcher. Mais l'étudiant de Budō se ravira de parfaire et de reconnaître les déplacements afin de les utiliser à bon escient lors de la pratique.

Symbolique des niveaux de transmission de l'École Shin Do Aïki Ryu

En tant que professeur, je suis un relais entre l'enseignement que j'ai reçu et celui que je dispense. Je suis conscient qu'il peut m'arriver de laisser passer certains enseignements en les déformant par ma propre perception, c'est pourquoi j'accorde une place importante et une attention particulière aux fondamentaux qui sont les gardiens de la transmission, révélant en temps voulu les enseignements nécessaires à la compréhension des principes techniques ou philosophiques indissociables à la pratique d'un Do.

Pratiquant plusieurs disciplines et vouant ma vie au Budo, j'ai aussi conscience que mes enseignements vont au-delà d'une seule transmission, une voie révélant l'autre. Lorsque j'enseigne l'Aïkido, voie pacifiste par définition, je ne peux m'empêcher de conserver le côté martial sans lequel la pratique perdrait de sa sincérité ou de son efficacité. Ma technique de Ken embrasse les voies de l'Aïki-Ken, du Ken-jutsu et du Iaido, et ne peut se satisfaire d'un à peu près satisfaisant excusé par « une adaptation de la pratique de l'Aïkido avec un Ken ». C'est pourquoi, lorsque j'ai pris la décision de transmettre mes enseignements en donnant un nom à mon École, Shin Do Aïki Ryu, j'y ai inclus une progression basée sur les anciennes écoles avec plusieurs niveaux d'acquisition : l'Oku Iri Sho, le Shoden, le Chuden et l'Okuden.

L'Oku Iri Sho est le premier niveau d'acquisition. C'est l'étape où l'étudiant est rentré, par l'esprit et par le corps, dans l'étude de la technique. À ce stade, le pratiquant a acquis un minimum de bases qui lui permettent d'approfondir ses connaissances.

Le Shoden est la transmission « du début ». Les bases sont acquises mais sont loin d'être maîtrisées. L'étudiant doit continuer à pratiquer sans relâche jusqu'à ce que le corps intègre les formes techniques.

Chuden est la transmission « moyenne », intermédiaire. A ce stade, une certaine aisance dans les applications techniques permet au pratiquant d'adapter son travail à des formes techniques plus complexes.

Okuden est le dernier niveau de transmission qui comprend une compréhension supérieure de la technique, éclairant le pratiquant sur les enseignements cachés qui ne sont pas en fait dissimulés mais non accessibles aux niveaux inférieurs. Le pratiquant a atteint un niveau de maîtrise qui lui permet d'aller au-delà des formes techniques. L'esprit et le corps sont libres et s'ajustent à toute situation.

Pour l'apprentissage technique du travail des armes, la progression s'agence selon plusieurs éléments dont les noms ne désignent pas tant les formes techniques que les principes qu'ils contiennent :

日の出, **Hinodé**, le lever du soleil, est le premier niveau qui correspond à la base technique ainsi qu'à la philosophie qui doit naître dans l'esprit de l'étudiant.

波返し, **Nami Gaeshi**, le reflux de la vague, enseigne comment utiliser les éléments mis à disposition pour retourner les forces adverses contre elles-mêmes.

滝落とし, **Taki Otoshi**, la chute de la cascade, représente une étape où le pratiquant est apte à utiliser la technique de manière rigoureuse.

山嵐, **Yama Oroshi**, la tempête en montagne, apprend à gérer le stress engendré lors de situations particulièrement complexes et où il faut utiliser les enseignements reçus à bon escient.

山の隠れ道, **Yama No Kakure Michi**, le sentier caché de la montagne, ouvre la porte vers la maîtrise technique dans le respect des principes philosophiques inhérents à la voie du Budo.

春のそよ風, **Haru No Soyo Kase**, la brise de printemps, adoucit la technique sans toutefois lui faire perdre de sa fermeté.

平水, **Hei Sui**, les eaux paisibles, reflète un état d'esprit où la vision, l'adaptation et l'anticipation permettent d'agir avec un sentiment permanent de sérénité.

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

Elle regroupe les clubs :

Kihon Gi Budo Kaï à Castelnau le Lez, Aïkido Club de Castries, Aïkido Foyer Rural St Mathieu de Trèvièrs

Web : <http://aikiryu.free.fr> / **Blog :** <http://shindoaikiryu.blogspot.fr/>