



Édito :

Dans le Budo, la négation d'un mot ou d'un verbe n'induit pas sa négativité : la Non-pensée, le Non-agir en sont deux exemples.

Ces concepts sont parfois difficiles à comprendre car ils bousculent notre mode de pensée cartésien peu coutumier de paradoxes réellement poussés à leur paroxysme. Il nous faut alors oser laisser l'esprit s'envoler pour qu'il puisse saisir au vol la perception d'une compréhension intuitive souvent aussi éphémère qu'un rêve qui s'évapore. C'est par la pratique que le Budo nous y prépare.

Marc Senzier.

Sommaire

Pratiquer sans relâche,
relâcher l'esprit.

Page 1

Les deux grenouilles.
Vivre de Akira Kurosawa.
Stage-fête de l'Ecole.

Page 2

Wei Wu Wei

Page 3

Dans la série : Comment aborder la Voie ? Voici la deuxième partie qui fait suite à "Choisir un maître" (voir journal de septembre 2013).

Pratiquer sans relâche, relâcher l'esprit.

Les voies martiales agissent sur l'interaction corps-esprit. Seule la répétition effrénée du geste permet une réorganisation du schéma corporel et l'ouverture de nouvelles voies de circulation des influx bioélectriques ou, pour certains, de s'éveiller au flux du Ki. Il va de soi que cela ne s'acquiert que par une pratique pleine et entière.

Beaucoup de personnes pensent avec leur esprit conscient et croient avoir compris dès que leur mental a saisi le sens d'une technique ou d'un mouvement. Ils s'arrêtent alors de pratiquer. Beaucoup sont dans cette erreur. Ceci les prive d'une véritable progression : regarder un film ou lire un livre n'exerce pas le corps. Certes, cela peut aider à la compréhension et favoriser l'orientation d'une pratique mais, en aucun cas, cela ne remplacera le travail corporel indispensable à la réorganisation corps-esprit. Comprendre par l'esprit n'est pas " Comprendre "; dans le sens de son étymologie, comprendre c'est prendre avec soi, en soi.

Ce n'est que lorsque l'esprit et le corps ont été suffisamment préparés qu'il est envisageable d'exécuter un nouveau geste technique sans avoir à travailler un mouvement précis, l'unité corps-esprit ayant déjà la faculté de le réaliser. L'expert en est capable, il est prêt et paré.

Auparavant, le pratiquant se doit alors de mettre son corps en mouvement sans chercher à analyser [avec son mental] ce que le maître propose. [Nous partons de l'axiome que le pratiquant a choisi son maître et que, donc il lui accorde sa confiance.]

" Sans dissertation inutile, la compréhension viendra de la pratique. " a dit Maître Morihei Ueshiba.

Oui, la compréhension viendra de la pratique. Elle viendra de l'épuisement du corps dans la pratique. Et le bon maître saura épuiser le corps de l'élève sans l'user ou le blesser afin de lui permettre une longévité suffisante.

À bout de souffle, à corps perdu dans la pratique, l'esprit finit par lâcher et rompre avec cette volonté éperdue de vouloir toujours tout contrôler.

Dans l'effort intense, le corps sait trouver les ressources dont il dispose. C'est l'esprit qui ne peut plus gérer, c'est lui qui demande alors au corps de s'arrêter le temps d'un souffle pour tenter de récupérer sa capacité de contrôle. Malgré la fatigue, malgré la chaleur ou le froid et malgré la douleur parfois, la volonté éprouvée de persévérer oblige l'esprit à lâcher encore plus et à placer sa confiance en ce corps animé qui ne vit plus que dans l'instant présent. L'esprit peut se relâcher enfin : il n'est plus un esprit seul, il rentre en symbiose avec le corps. Ensemble, ils forment l'entité corps-esprit recherchée.

À suivre : Rester sur la voie martiale



Ci-contre : Mu Shin.

L'esprit "sans-esprit" est vacuité, il n'a pas de forme mais peut prendre toutes les formes : un état particulièrement recherché dans le Budo.

Voir l'article Mushin No Shin paru en dans Haru no Soyo Kase en janvier 2012 disponible sur le blog :

<http://shindoaikiryu.blogspot.fr/2013/05/mushin-no-shin.html>

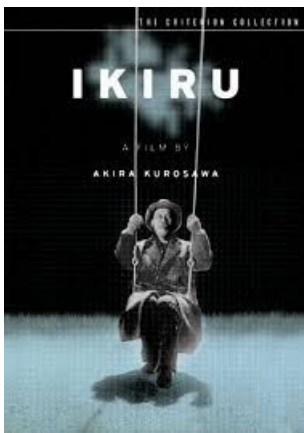
Coup de coeur :**Les deux grenouilles**

Voilà une bonne adresse à connaître si vous voulez dîner à la japonaise et déguster quelques bons sakés. Vous n'y trouverez pas de Sushi, ni de Maki, ni de Sashimi mais une belle variété de bons petits plats. Cuisine excellente pour un prix raisonnable.

Adresse : 8 Avenue Jean Jaurès, 34170 Castelnau-Le-Lez
Téléphone : 04 67 79 03 85

Horaires d'ouverture : 12:00 – 14:30 et 19:00 – 23:00
Fermé la journée du dimanche et le lundi midi

<https://www.facebook.com/LesDeuxGrenouilles>

**Vivre**

d' Akira Kurosawa.

Un fonctionnaire proche de la retraite apprend qu'il lui reste peu de temps à vivre et fait le bilan de sa vie. Force est d'admettre qu'il n'a rien accompli, il décide de se rendre utile en s'engageant dans un dernier projet pour lequel il sera amené à se confronter à la lourdeur de l'administration.

Dans ce film plutôt pessimiste, Akira Kurosawa dénonce l'immobilisme de la bureaucratie et, au passage, la politique politicienne.

Si l'on retrouve beaucoup d'acteurs habituels des films du maître-réalisateur, pas de samouraï ni d'arts martiaux dans cette histoire où l'action se situe à Tokyo en 1952, mais une belle leçon de vie !

Le Stage Fête de l'Ecole Shin Do Aïki Ryu

Photo du stage-fête du 2 juin 2013

Chaque année, une petite matinée de pratique destinée à tous les pratiquants des clubs de l'Ecole est proposée en fin de saison. Moment d'échange entre adultes et jeunes pratiquants, gradés et débutants, la matinée se termine par une petite démonstration puis se prolonge par un apéritif-lunch où chacun apporte une petite quelque chose à boire et à manger.

C'est l'occasion d'y inviter en spectateurs parents, enfants ou amis afin de leur faire découvrir les disciplines pratiquées puis de partager un pot de l'amitié tous ensemble.

En 1996, l'Ecole n'en était pas encore une car seul le club de Castries avait vu le jour. Le premier stage dit de fin de saison avait alors réuni 4 pratiquants ! C'est maintenant entre 30 et 60 pratiquants qui y participent à chaque saison.

Cette saison le stage est programmé le **dimanche 15 juin 2014** ! Réservez cette date dès à présent.

Rétrospective :

Wei Wu Wei
 "le faire sans faire"
 par André Fau

Texte paru dans le Haru No Soyo Kase de novembre 2005.



Ci-contre : Wu Wei

Wu, (Wou en chinois) se prononce Mu en japonais.
 C'est le même idéogramme qui est utilisé pour écrire Mu-Shin.

L'Homme doit vivre de la façon la plus harmonieuse possible entre les espaces énergétiques Terre/Ciel !

En Aïkido, dès que l'on a un contact avec son partenaire, on vous demande d'essayer de capter son centre et on spécifie, dans le même temps, que ce centre soit connecté avec le vôtre sinon l'équilibre et l'efficacité n'existent pas. Inlassablement développer la recherche de votre centre, structurer son corps pour trouver la façon de mobiliser ce centre qui vous amènera à la technique du Wei Wou Wei, le « faire sans faire » des philosophes taoïstes. Cette façon d'agir ne produira plus un mouvement portant une signification concrète mais une action libérée du questionnement, du « pourquoi » et du « parce que », une action puissante dégagée des contraintes mécaniques, une action fluide s'émancipant des grippages mentaux.

Action où aura disparu le sens de l'effort grâce à la mémorisation acquise par une pratique assidue, la répétition du même geste nous initiant à l'exactitude de la posture, résultat d'une tension équilibrée entre l'attraction du Ciel et de la Terre.

Et l'on rejoint ici la philosophie taoïste qui, très succinctement, peut se résumer ainsi : l'Homme doit vivre de la façon la plus harmonieuse possible entre les espaces énergétiques Terre/Ciel. En Aïkido, on retrouve cette notion dans le « Tenchi Nage », mouvement et moment privilégié pour tester cette attitude, tout en se référant au Wei Wou Wei.

Une gestuelle répétée des milliers de fois, O Sensei l'exprimait ainsi : Ikkyo, toute une vie, va aboutir à l'extinction de la manie de faire. Laisser une place aussi au jeu, ce sentiment enfantin, mélange d'un sérieux léger et soutenu, jamais obsédant, où la curiosité permet la découverte des règles subtiles et merveilleuses, état proche d'un enchantement qui motive. Tous ces instants, trop fugaces hélas, nous sont agréables.

Apprentissage voulu comme un plaisir en soi, action indifférente au succès ou à l'échec, action délivrée du déséquilibre source du conflit postural. Action qui se régénère dans l'harmonie grandissante du geste de plus en plus juste, sans effort, spontané, jaillissant de cette intégrité recentrée, fusion des forces contraires dans une unité dynamique intériorisée.

Un mot important encore : c'est l'oubli, oubli de ce lent et laborieux apprentissage. Oublié le désarroi, oubliés les repères extérieurs, oubliés les questionnements. Agir dans l'esprit du Wei Wou Wei et atteindre l'unité qui se coagule dans un calme supérieur.

Shin Do Aïki Ryu est le nom de l'Ecole 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/>