

# le contrat de confiance

**Seki Soji senseï, 7e dan, apprécie la qualité de ses stagiaires mais également l'accueil qui lui est fait durant des stages qu'il dirige avec courtoisie et autorité lors de ses venues en France. Ses nouvelles responsabilités de Directeur Adjoint à l'Enseignement au Hombu dojo à Tokyo en font une référence qui n'altère en rien la disponibilité dont il a toujours fait preuve dans le passé. Rencontre avec un sensei remarquable.**

## **Sensei, que représente la technique pour vous ?**

Dans l'Aïkido le but premier n'est pas de vaincre au sens de lutter contre quelqu'un ; sauf à penser que les adversaires les plus redoutables sont en soi, il s'agit plutôt de se doter de ressources physiques et mentales. L'acquisition et la connaissance des techniques n'est pas une finalité mais sont l'ossature qui permettent d'avancer dans la voie.

L'apprentissage de la technique procède avant tout de la pratique et du ressenti, plutôt que de l'analyse et de la mémoire. L'entraînement (keiko) soutenu par une discipline et une éthique rigoureuse permettent progressivement d'acquérir l'habileté et le geste juste.

C'est par la répétition des situations de combat créées par Maître Ueshiba, et des enchaînements alternatifs de projection avec son partenaire que l'on pourra parvenir au geste juste qui part de l'intérieur de soi-même.

## **Quels conseils pouvez-vous donner aux débutants ?**

Au départ on ne comprend pas, le maître au Japon ne vous explique pas non plus, il vous demande de faire, et l'élève est invité à répéter les mêmes gestes malgré ses difficultés, ses imperfections ; et de répéter à nouveau, en faisant confiance. Au bout d'un certain temps seulement le débutant va pouvoir donner un sens à ses gestes et à cette forme d'ascèse. Il faut abandonner une bonne partie de son égo pour aller vers cette nouvelle connaissance venue de l'intérieur, et c'est à partir de cette apparente

soumission que le débutant pourra ressentir en lui le développement de sa nouvelle identité.

## **Quels sont les bienfaits de l'Aïkido ?**

Chacun peut les ressentir à sa façon, mais l'apprentissage et l'entraînement rigoureux nous rend plus attentifs aux messages et aux sensations de notre corps, on découvre progressivement une résistance, des capacités physiques et un potentiel d'énergie insoupçonnés, peut-être aussi que l'on fait peu à peu la découverte de la non peur et que l'on approche à certains moments l'harmonie.

Par un entraînement sérieux doit se développer un sentiment d'unité croissante entre ses ressources physiques, mentales et émotionnelles.

Après un cours où l'on a pratiqué avec sincérité on peut ressentir une paix intérieure qui viendra effacer une rude journée de travail et de soucis. Je dois avouer que mon grand plaisir c'est encore à mon âge de chuter.

J'entretiens de cette façon mon endurance et ma souplesse et lorsqu'il m'arrive de pouvoir faire «ukémis» je ne m'en prive pas. Pour l'anecdote, quand je viens en France on me taquine avec humour sur la pratique et le nombre des «ukémis» lors des échauffements.

## **Quelles sont pour vous les spécificités de l'Aïkido ?**

Les Aïkidoka se retrouvent dans une pratique martiale spécifique qui rassemble et qui unit dans une recherche beaucoup plus



**La respiration et l'attitude mentale tiennent un rôle fondamentale dans l'application des techniques.**

profonde qu'il n'y paraît sur la relation à soi-même aux autres et au monde qui nous entoure. Il n'est pas inutile de rappeler que le Fondateur Maître Ueshiba était un homme très religieux dans un sens universel, je pense qu'il ressentait la croyance divine au travers de la plupart des religions, et que le mot amour n'avait pour lui aucune frontière. J'étais trop jeune pour comprendre O Senseï mais sur tous les documents ou j'ai pu le voir il était serein et souriant.

Bien sûr dans la cérémonie du thé, le tir à l'arc, l'art du sabre etc., la voie empruntée nous paraît différente mais la quête de la maîtrise est la même et constitue le sens de la voie où nous nous rejoignons et nous retrouvons.

### **Quel sens donnez-vous à la voie (do) ?**

C'est la relation à l'univers, à la beauté, à la vie, à la mort... c'est une forme d'éveil de l'esprit. Le chemin est plus important que son accomplissement, au fond, on se dirige vers une forme d'équilibre qui sont les deux composantes essentielles de la vie l'énergie (ki) et l'harmonie (wa) d'une relation globale entre soi-même et son environnement.

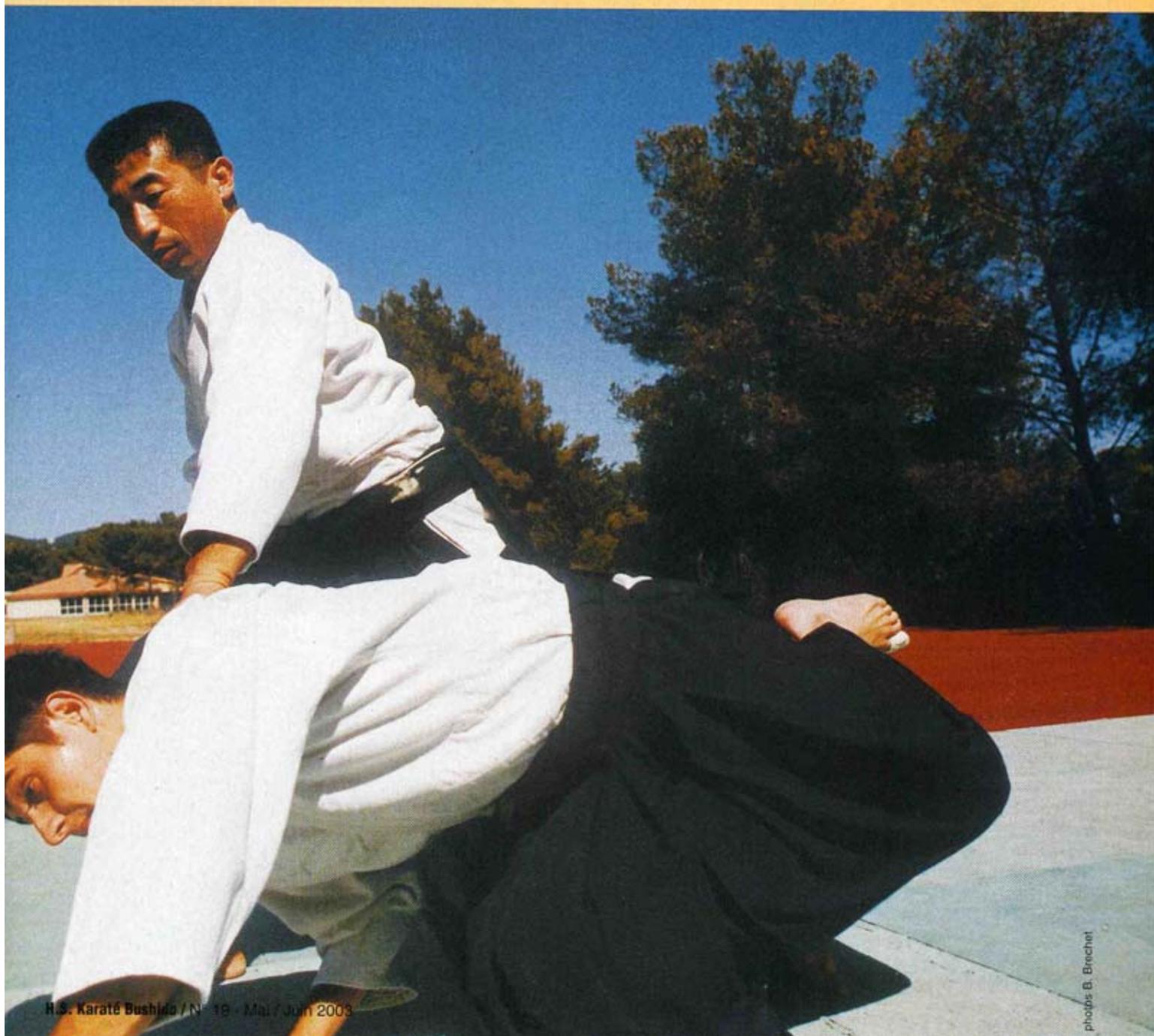
### **Senseï, à quel moment de votre itinéraire avez-vous décidé d'étudier à l'Aïkikai de Tokyo ?**

J'étais encore jeune étudiant à l'université quand j'ai commencé à pratiquer

l'Aïkido, c'était en 1969. Ce fut une découverte majeure pour moi, qui allait orienter mon existence, je ne réalisais pas encore. Ce n'est que plus tard, après avoir achevé mes études universitaires, que j'ai pris la décision de me consacrer pleinement à l'Aïkido. J'ai d'abord intégré les cours de l'Aïkikai et c'est quelques années plus tard que mes maîtres m'ont fait le grand honneur de m'investir de la responsabilité d'enseigner à l'Aïkikai, parmi eux.

### **Avez-vous pu rencontré Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aïkido ?**

O Senseï Morihei Ueshiba était déjà très fatigué, lorsque j'ai commencé l'Aïkido. Il est décédé en 1969, l'année de mes débuts,



**... Si je devais donner un conseil aux pratiquants français, à propos des grades qu'ils recherchent ou de la pratique de leur art, c'est de continuer à vivre avec authenticité cette merveilleuse discipline qu'est l'Aïkido, une source de paix, d'harmonie et d'épanouissement...**

je n'ai donc pas pu le rencontrer physiquement. Je le regrette profondément.

**Avec quels sensei avez-vous principalement étudié. Quels souvenirs en gardez-vous ?**

J'ai étudié l'Aïkido avec plusieurs professeurs, des Grands Maîtres, qui chacun avec leurs qualités propres m'ont apporté énormément. Les souvenirs de cette période, très riche en événements pour moi, foisonnent dans ma tête. Il m'est très diffi-

le d'en extraire en particulier et de les exprimer en quelques mots seulement, cela n'y suffirait pas.

**Vous êtes Directeur adjoint de l'enseignement au Hombu Dojo.**

**Que ressentez-vous à ce poste ?**

Je suis très impressionné de succéder à ce poste qui fut occupé autrefois par Maître Osawa avant d'être le Directeur du Hombu Dojo.

Sous la responsabilité directe du Doshu Moriteru Ueshiba, je m'occupe de tous les problèmes qui peuvent se présenter et concerner mes responsabilités.

**Vous êtes professeur à l'Aïkikai, quels conseils donnez-vous à vos élèves pour une meilleure progression de leur Aïkido ?**

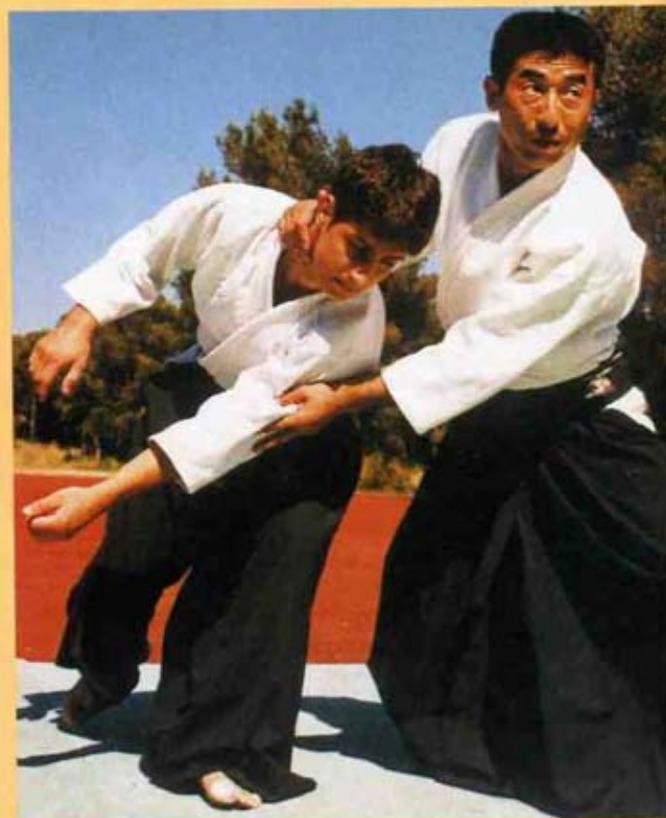
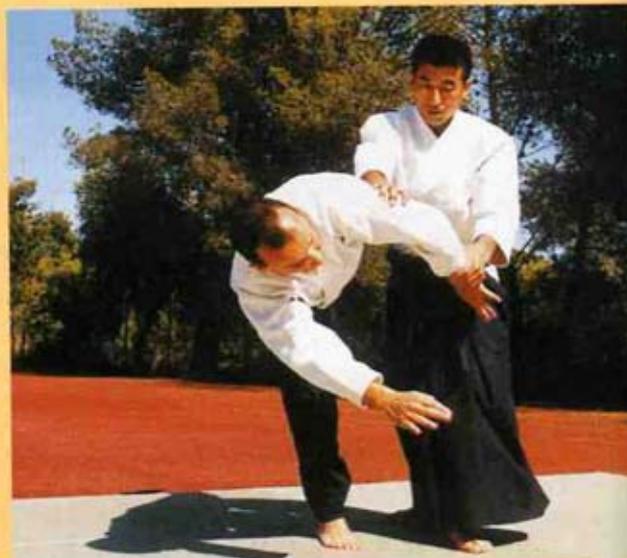
Mes recommandations pour une bonne pratique sont à la fois d'ordre physique et mentales. Il convient de garder un esprit pur, dénué d'arrière-pensées négatives, et toujours disponible. Mais il est également très important d'avoir des gestes naturels dans sa pratique, en harmonie avec son physique.

En Aïkido, pour une plus grande efficacité, l'ex-

pression doit être simple et naturelle, sans sophistication excessive. Pour tout dire, l'esprit doit être clair dans un corps en parfaite disponibilité.

**Existe-t-il d'après vous, sensei, une forme d'Aïkido moderne qui serait plus physique que celle pratiquée par les anciens maîtres ?**

J'entends ici et là que cette interrogation vient à l'esprit de certains. Pour moi, tout est très clair, il n'y a pas d'Aïkido ancien



photos B. Brechet

ou moderne, il y a l'Aïkido, tout simplement. Le fondateur Morihei Ueshiba a créé, et c'est toujours plus évident pour moi, un art d'une grande richesse technique et morale, qui laisse à chacun la possibilité de le pratiquer en fonction de sa sensibilité, mais quoiqu'il advienne, quand on pratique l'Aïkido, c'est évidemment celui de son fondateur.

**Le travail des armes traditionnelles de l'Aïkido ne semble pas être une priorité dans votre enseignement, cependant, quelle technique entre toutes vous semble fondamentale ?**

Pour ce qui me concerne, me référant à l'enseignement que j'ai reçu, le travail à mains nues en Aïkido est le plus fondamental. La pratique avec armes ne paraît pas indispensable à une parfaite compréhension de notre art. Pour ce qui est de l'importance d'une technique comparée à une ou à d'autres, j'ai la conviction qu'elles sont toutes fondamentales par rapport aux différentes formes d'attaque. Je ne peux

**Dans le mouvement se trouvent les sensations génératrices de l'Aïkido.**



**Sur les tatamis ou hors du dojo, l'ambiance ne tombe pas entre Seki Soji et ses amis.**

pas vous en donner une hiérarchie qualitative. Ma certitude est qu'il ne faut en négliger aucune pour une pratique idéale.

**Quelle place faites-vous au travail et à la maîtrise de kokkyu dans votre enseignement ?**

Le kokkyu est au centre de l'Aïkido, c'est la concentration, c'est-à-dire l'union du corps et de l'esprit. Chaque aikidoka recherche la maîtrise du kokkyu qui doit être constamment présente dans la pratique, sur le tatami mais je dirai également dans le cours normal de la vie. Il s'agit là d'un travail très personnel, je ne donne pas de priorité à un enseignement spécifique, il doit être présent dans toutes les techniques.

**Sensei, pouvez-vous nous donner votre compréhension du tai-sabaki et son utilité technique ?**

Il est évident qu'il n'y a pas d'Aïkido sans déplacement, qu'il s'agit véritablement d'un art de mouvement. Tai sabaki est le déplacement qui permet de construire une entrée afin de se placer dans une bonne position par rapport à l'attaque de son partenaire. Il est très important de travailler intensément son taisabaki, de le parfaire, c'est une phase fondamentale pour la réussite de certaines formes techniques.

**Hors du Japon, don-**

**nez-vous les mêmes cours qu'à l'Aïkikai, et pensez-vous que l'Aïkido y est bien compris ?**

Comme je vous le disais précédemment, il n'existe pour moi qu'un seul Aïkido. Par conséquent, mon enseignement est rigoureusement le même chez vous, que lorsque je suis à Tokyo, ou ailleurs bien sûr. Bien que je n'ai pas encore une grande expérience des pays étrangers, il m'est évident que l'Aïkido y est bien compris. A chacun de mes déplacements je peux constater la qualité du chemin parcouru.

**Comment considérez-vous les grades en Aïkido; que doivent-ils représenter selon vous ?**

Les grades me semble-t-il, doivent être donnés en considérant globalement les techniques, l'esprit et la maturité dans la voie, de celui qui est candidat. S'ils sont essentiels dans le parcours de chacun, je pense également qu'ils ne doivent pas être le seul but pour les aikidoka. Les grades ne doivent être que des repères qui viennent naturellement après beaucoup d'études et de travail. Ce qui est très important, beaucoup plus encore, c'est l'intensité de sa recherche, le respect des valeurs de l'Aïkido, le reste vient comme une conséquence logique. Si je devais donner un conseil aux pratiquants français, à propos des grades qu'ils recherchent ou de de la pratique de leur art, c'est de continuer à vivre avec authenticité cette merveilleuse discipline qu'est l'Aïkido, une source de paix d'harmonie, et d'épanouissement.

*Propos recueillis par  
Jean Paoli*