

# SESERAGI

Le magazine officiel de la

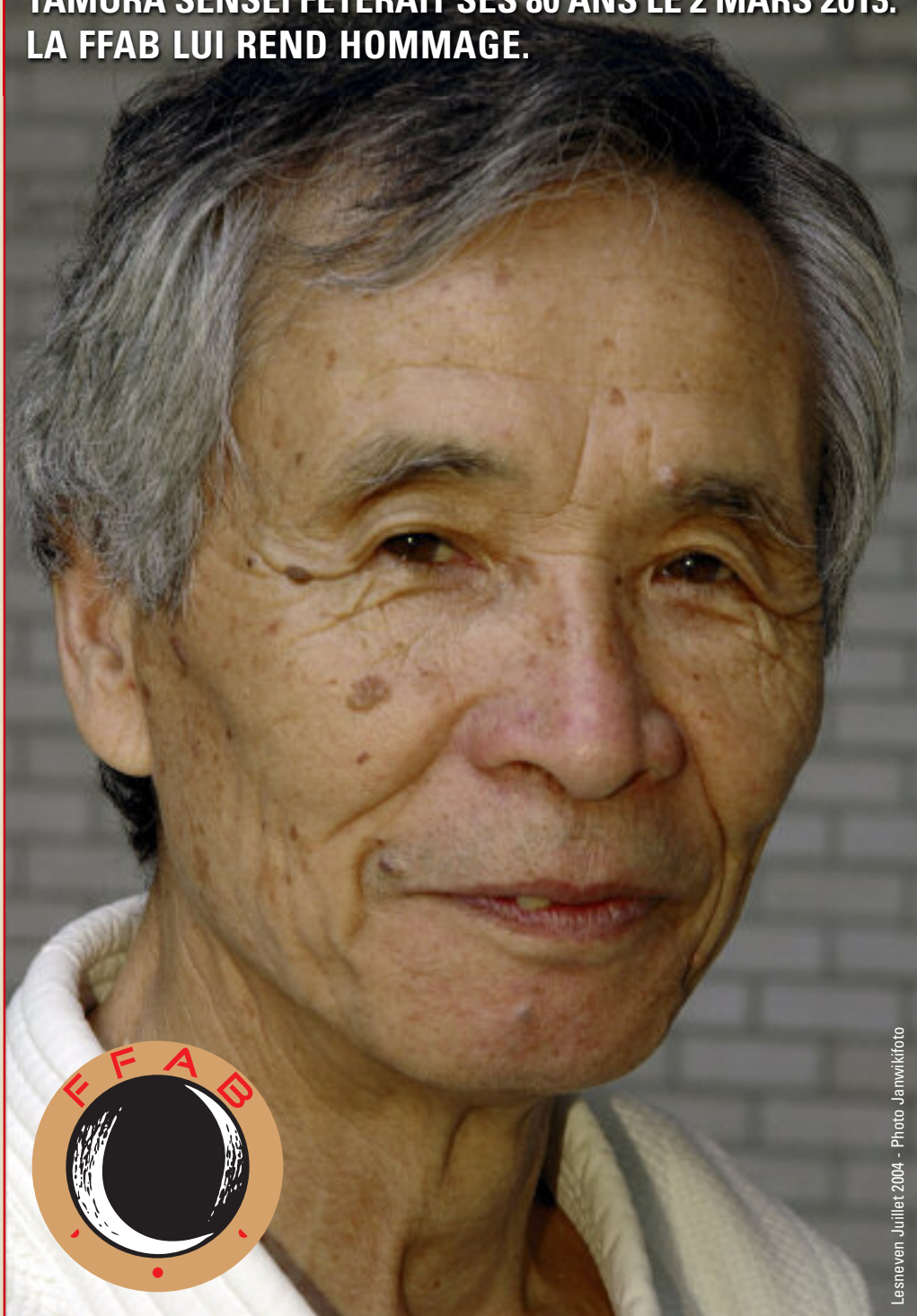
**F**ÉDÉRATION **F**RANÇAISE D'**A**ÏKIDO ET DE **B**UDO

Siège Fédéral : Place des Allées - 83149 BRAS - Tél. 04 98 05 22 28 - Fax 04 94 69 97 76

[www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)

**NUMÉRO SPÉCIAL**

**TAMURA SENSEÏ FÊTERAIT SES 80 ANS LE 2 MARS 2013.  
LA FFAB LUI REND HOMMAGE.**



Lesneven Juillet 2004 - Photo Janwikifoto

**N° 52**  
**Mars 2013**

**AU SOMMAIRE...**

**MAÎTRE**

**TAMURA NOBUYOSHI**

**Une vie, une voie, une œuvre**

par Jacques BONEMAISON

Article extrait du Hors série AÏKIDO publié par  
le magazine ÉNERGIES en mai 2011

**L'héritage**

**de MAÎTRE TAMURA :**

**témoignages de sempai**

**AÏKIDO :**

**l'essence et la forme**

**In Memoriam :**

**Jean-Luc FONTAINE**

**Bernard GEORGE-BATIER**

修明館

En collaboration avec la revue

**SHUMEIKAN**



**Ecole Nationale d'Aïkido**

# Tozando Aïkikai, le must du hakama !

Confectionné au Japon  
100% polyester



La douceur satinée du cachemire et le confort d'un très haut de gamme. Facile à plier, résiste bien au suwari waza et garde sa tenue et ses plis.



Possibilité de broderie à votre nom. Voir page « broderies » de notre site internet.

Passez commande et payez directement sur notre site  
[www.hakama-aikido.com](http://www.hakama-aikido.com)

Disponible en  
noir ou bleu nuit

**Manzoku-Diffusion**  
8, rue des Muses - 68390 Sausheim  
**Tél. : 06 11 42 52 29**  
[manzoku-diffusion@orange.fr](mailto:manzoku-diffusion@orange.fr)

[www.budo.fr](http://www.budo.fr)  
la budothèque idéale de l'aïkidoka

01 64 24 70 38

# LE SAMOURAÏ.FR

Le Spécialiste  
Arts Martiaux, Boxes  
et tous Sports de combat

info@lesamourai.fr      Tél. 04 94 92 31 86



## Tamura Senseï fêterait ses 80 ans le 2 mars 2013.

Il a consacré sa vie à l'Aïkido et nous nous devons aujourd'hui de faire un bilan sur l'héritage qu'il nous a légué.

Héritage technique tout d'abord : les techniciens fédéraux continuent de transmettre la technique que Maître TAMURA leur a enseignée. C'est en gardant à l'esprit cet objectif que le Bureau technique travaille sur un document se recentrant sur l'identité fédérale, afin que nous puissions transmettre, à notre tour, les fondations définies par TAMURA Senseï, les préparations qu'il proposait ainsi que l'étiquette et le travail des armes.

Héritage spirituel ensuite : lorsque nous sommes au Dojo Shumeïkan à Bras, nous ressentons encore la présence de Maître TAMURA. Il nous revient de continuer à faire vivre ce lieu qui lui était si cher. C'est aussi pour cette raison que nous avons souhaité agrandir



les locaux afin que le bâtiment puisse accueillir le plus grand nombre de pratiquants.

L'Aïkido de Maître TAMURA ne se pratiquait pas que sur les tatami mais aussi en dehors. Nous faisons partie d'une même famille et même si certains d'entre nous souhaitent prendre un peu de recul, la porte leur sera toujours ouverte s'ils ressentent le besoin de se rapprocher ultérieurement.

À mon tour, au moment où je rejoindrai Senseï TAMURA, et qu'il me demandera ce que j'ai fait de l'aïkido depuis son départ, je souhaite pouvoir lui répondre que j'ai transmis dignement son enseignement.

Je vous souhaite une bonne lecture.

**Pierre GRIMALDI**  
Président de la FFAB



Photo G. Beets

## Venue en France de Mariko TAKAMIZO shihan

invitée par la Commission Nationale des Féminines

Cette jeune shihan 6e DAN, instructrice à l'Aïkikai de Tokyo, avait été présentée à la FFAB par Maître TAMURA. Elle sera de nouveau en France du 2 au 7 avril 2013. Elle animera :

- les 2 et 3 avril, des cours au Dojo Shumeïkan de Bras (83) + d'infos : [www.ena-aikido.com](http://www.ena-aikido.com)
- le 4 avril, un cours à Lyon (69) + d'infos : [www.aikido-ffab-ra.org](http://www.aikido-ffab-ra.org)
- les 6 et 7 avril, un stage International FFAB à Compiègne (60) + d'infos : [www.aikido-picardie.com](http://www.aikido-picardie.com)

>> Retrouvez aussi toutes ces infos sur le site fédéral : [www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)



Ce numéro spécial a été réalisé en collaboration avec les membres de la rédaction du journal "Shumeïkan" (Jacques Bonemaison, Xavier Boucher, Jean-Pierre Horrie) de l'Ecole Nationale d'Aïkido.

Crédit photos : ENA, FFAB, Bruno Germain, Monique Guillemard - Tous droits réservés.

Merci à "Janwikifoto" pour l'utilisation de la photo publiée en page de couverture, prise en juillet 2004 lors du stage d'été de Lesneven organisé sous l'égide de la FFAB (source : [http://en.wikipedia.org/wiki/Nobuyoshi\\_Tamura](http://en.wikipedia.org/wiki/Nobuyoshi_Tamura)).

**BANQUE POPULAIRE**  
CÔTE D'AZUR



*Banque et populaire à la fois.*

# SESERAGI

SESERAGI N° 52 - MARS 2013

Dépôt légal Mars 2013 - ISSN 1771-2025

Imprimé par ICA (38)

Responsable de la publication :

Pierre Grimaldi, Président de la FFAB

Rédacteur en chef :

Pierre Grimaldi, Président de la FFAB

Comité de rédaction :

Michel Gillet, Monique Guillemard

Comité de relecture :

Dominique Massias, Pierre Sevin

Maquette :

A PRIORI - 03 85 90 40 30 - [apriori@orange.fr](mailto:apriori@orange.fr)

### Le 2 mars : une journée d'hommage à TAMURA shihan par Xavier Boucher

**La FFAB et l'École Nationale d'Aïkido organisent conjointement une pratique annuelle en mémoire à Maître Tamura : quel sens donnons-nous collectivement à cette pratique ?**

Tamura Shihan nous a apporté et transmis une pratique s'inscrivant dans la filiation de Morihei Ueshiba : une pratique corporelle très exigeante, qui s'exprime dans une technique que Maître Tamura a su porter au sommet ; une pratique qui fait évoluer notre manière d'être au quotidien ; une pratique qui offre une opportunité magnifique de parcours de vie, pour approfondir la compréhension de nous-mêmes et la richesse de l'Humain. Maintenir sur le long terme la mémoire vivante de Maître Tamura, n'est-ce pas tout d'abord une démarche personnelle pour chacun de nous, destinée à se recentrer tous ensemble sur cette richesse que nous a transmise Senseï ? Non pas une mémoire tournée vers le passé ; mais une énergie commune que nous renouvelons chaque année pour vivre, partager et prolonger ensemble ce travail continu de recherche sur nous-mêmes, que nous avons engagé avec Senseï. N'est-ce pas également la signification de la date choisie : l'anniversaire de la naissance de Maître Tamura (2 mars 1933), qui offre le sens de cette vie insufflée dans ce chemin dorénavant devenu le nôtre ?

Tamura Senseï a construit autour de lui une famille, au-delà des frontières. Il y a la famille proche ; il y a la famille élargie ; nous avançons ensemble, par les différentes générations de pratiquants qui se côtoient. Maintenir une pratique en mémoire à Maître Tamura, c'est réunir cette famille dans la passion de l'Aïkido. Au Dojo Shumeïkan, sous l'impulsion de Madame Tamura, nous avons fait le choix d'une journée continue, co-animée par l'ensemble des sempaïs présents : c'est la volonté de partager les richesses que chacun a pu capter auprès de Maître Tamura et d'en faire une richesse commune pour construire l'avenir.

Senseï nous a offert un dojo, le Dojo Shumeïkan. Il est certain que la richesse de l'Aïkido se développe dans tous les lieux où l'on pratique avec sincérité, et pas de manière restrictive à Shumeïkan. Mais, en même temps, Senseï a souhaité qu'existe dans différents pays un lieu où les pratiquants partagent le fruit de leur recherche, où la culture japonaise traditionnelle qui a vu naître l'Aïkido reste très présente, où l'Aïkido puisse se vivre bien



Photo DR.  
au-delà du tatami et au-delà de nos limites actuelles. Dans cette mémoire vivante, les dojos Shumeïkan se doivent de constituer le foyer d'où la famille rassemble son énergie pour mieux la partager.

Maître Tamura a beaucoup œuvré à construire une fédération, la FFAB. C'est par la FFAB que cette pratique pour garder une mémoire vivante de Maître Tamura peut rayonner à l'échelle nationale. Nous proposons ainsi d'organiser à la même date cette pratique, au sein des différentes ligues fédérales. Nous espérons que ces événements pourront se construire dans cet état d'esprit de se recentrer pleinement sur la pratique que nous a transmise Maître Tamura, afin de partager cette richesse avec les nouvelles générations de pratiquants.

Comme tout ce que l'on réalise dans l'Aïkido et dans la vie, la volonté de garder vivante la mémoire vivante de Maître Tamura pour tout ce qu'il nous a apporté et qu'il nous apportera encore afin de construire l'avenir, n'est pas facile. Mais n'est-ce pas précisément dans ces difficultés que se situe le chemin, comme nous le rappelle Senseï : **« la pratique de l'Aïkido est une ascèse de chaque instant ce qui revient à dire que les activités quotidiennes sont perçues comme l'étude et la mise en application des principes de l'Aïkido »**.

**Xavier BOUCHER, 5e dan**  
Chargé d'Enseignement National FFAB

### Mars, c'est aussi la fête du Hanami au Japon...

Le printemps arrive, et avec lui, l'éclosion des fleurs. L'éclosion des fleurs de cerisiers est un moment très important, très attendu et célébré dans tout le Japon : la fête du Hanami. Le terme « Sakura » désigne à la fois le cerisier et ses fleurs ; un mot fort, chargé de sens, évoquant et transmettant un plein d'émotions et de sensations. La durée de vie de ces fleurs est très brève, aussi loue-t-on leur beauté autant que leur durée éphémère. Le Sakura invite à profiter de l'instant présent et incarne également le cycle des saisons ainsi que celui de la vie. Le parc UENO à Tokyo attire les foules dès l'aube pour sa grande allée bordée de cerisiers, afin que chacun puisse se réserver une place sous un arbre pour un pique-nique. C'est pour les Japonais un grand moment de convivialité et de relâchement total. Hanami est célébré suivant la ligne de floraison de l'île, le "Sakura Zensen", d'Hokinawa à Hokkaidô, et s'étale sur plusieurs semaines. Pour cet événement, tout le Japon voit la vie en rose, une sorte de « Sakura attitude » : des boissons en passant par les pâtisseries, la vaisselle, les kimonos, chansons, etc. Difficile d'échapper au packaging rose de rigueur !

**Monique GUILLEMARD**  
(source : article de Cyril Moze in Planète Japon)



### « HOMMAGE À TAMURA SHIHAN » :

## Un travail collégial unique, un support précieux pour tous les Aïkidoka

L'article ci-dessous, qui réunit les aspects du personnage historique qu'est TAMURA Senseï, expose, tel un miroir, la référence vivante qui fait de la FFAB sa raison d'être.

Ce témoignage collégial unique en son genre, rédigé par pas moins de douze élèves fidèles à Senseï sans que ceux-ci ne se mettent en valeur, est apparu en effet indispensable et le sera de plus en plus à l'avenir.

(Article extrait du Hors série AÏKIDO publié par le magazine ÉNERGIES en mai 2011. On peut le retrouver sur le site internet karate-bushido.com)



Photo Bruno Germain

## MAÎTRE TAMURA NOBUYOSHI

### Une vie, une voie, une œuvre

### par Jacques Bonemaison

**Tamura Nobuyoshi shihan nous a quittés en juillet 2010. Arrivé en France en 1964 délégué par son maître, le fondateur Morihei Ueshiba, il n'a eu de cesse de diffuser son message et de faire prospérer son art, l'Aïkido, avec passion. Il a laissé pour tous les aikidoka, de France et d'ailleurs, le souvenir impérissable d'un budoka d'exception ainsi qu'une œuvre considérable qui marque à jamais l'Aïkido de France.**

Comment, après avoir vécu 17 ans auprès du fondateur de l'Aïkido, ce maître japonais arrivé à Marseille à l'âge de 31 ans et après avoir dispensé son enseignement durant 46 années, peut-il laisser une trace aussi indélébile dans le monde de l'Aïkido français ? Aurait-il insufflé une autre dimension de cette discipline ? De quelle aura personnelle a-t-il bénéficié pour que son Aïkido se développe ainsi, et quel héritage laisse-t-il aujourd'hui à l'ensemble des aikidoka ?

Un maître comme tant d'autres ? Un Japonais qui reste ancré dans sa culture pour satisfaire la curiosité des orientalistes ? Non, Tamura shihan n'entre pas dans ces catégories. Sa capacité à unir, à rassembler, à donner le goût d'une pratique sobre et juste et son œuvre qui se poursuit après son « grand départ » nous invitent à poser un regard approfondi sur cet homme énigmatique.

#### UNE ATTITUDE QUI RECENTRE LA DISCIPLINE

##### Ce qui se voyait dès la première rencontre...

Un maître réalisé qui tranche avec l'« à peu près », la pratique brouillonne, la « castagne », l'exaltation de l'ego, toute la partie d'illusion colportée à peu de frais dans ce monde de spectacle qui gangrène les arts martiaux et auquel l'Aïkido n'a sans doute pas échappé, sauf à creuser jusqu'à son essence et sa genèse.

Nous sommes ici devant une démarche poursuivie sans relâche, qui construit un personnage dont le résultat tangible suffit à capter même jusqu'au plus profane. Au milieu de cet univers débridé, ce n'est jamais moins de 400 personnes que Tamura shihan parvenait à réunir au sein d'une organisation fédérale, celle qu'il avait voulue, où anciens et débutants venaient, revenaient, se « rechargeaient ». Et les plus novices découvraient le personnage. Le ressenti du « débutant », avec un regard neuf, son premier regard, offre de manière vraie ce qui se dégage de plus caractéristique : « Son visage reflète une profonde sérénité... Plus que concentré, il semble habité... Sous son impulsion, les pratiquants se fondent en une unité vibrante... L'effet est à la fois apaisant et troublant » (cf. l'encadré : Janvier 2010 - Ma première rencontre avec Tamura shihan de Laurence Lopez).

##### ... et ce qu'il nous invitait à rechercher nous-mêmes.

L'extraordinaire finesse de sa pratique pouvait paraître déroutante même pour

un plus ancien, car se concentrer sur le visible rendait incompréhensible son Aïkido : ce ne pouvait être une addition de détails accumulés pour construire une technique, comme des wagons accrochés les uns aux autres forment un train. La finesse de sa technique était à la fois le résultat d'une recherche inlassable et l'expression d'un homme réalisé.

La technique de Tamura shihan formait un tout. Elle n'offrait pas l'opportunité de décomposer, de trier, ou modifier ; elle montrait simplement le chemin à atteindre car elle contenait tous les éléments qui permettent à l'être humain de s'accomplir. En ce sens, il était parfaitement en phase avec l'Aïkido créé par O senseï Morihei Ueshiba. (cf. l'encadré : Ce qu'inspirait la pratique de Tamura shihan, de Christophe Massé).

Fallait-il qu'il ait su capter toute la substance de l'art du fondateur, notamment grâce au lien particulièrement étroit qu'il a entretenu avec celui-ci !

#### LE PARCOURS EXCEPTIONNEL D'UN BUDOKA EXEMPLAIRE

Ce parcours, pour le moins exceptionnel, est un parcours dont nul ne peut se prévaloir de nos jours. Cela tient à sa formation qui peut être qualifiée d'unique et que Tamura shihan a su approfondir toute sa vie durant, avec une rigueur absolue et dans un don total de lui-même.

##### Une formation unique...

Ce long parcours d'une richesse rare, aux côtés du fondateur dans la période très difficile de l'après-guerre et que le Japon moderne ne parvient plus à proposer, a permis à Tamura shihan d'acquérir, outre le niveau martial d'une exceptionnelle qualité, une attention de tous les instants que seule la situation d'uchi deshi pouvait façonner. (cf. l'encadré Tamura Nobuyoshi shihan, 8e dan, de Jean-Paul Avy).

C'est grâce à ce contact étroit et permanent avec le fondateur et à la lumière de péripéties dont on ne connaîtra qu'une partie, qu'il a pu affiner à ce point sa personnalité de guerrier, sa noblesse d'esprit, sa force d'âme, et être totalement imprégné des valeurs fondamentales du message de O senseï.

##### ... qu'il a su faire fructifier « ici et maintenant ».

Fort de cette expérience unique et bien que « jeune senseï », il a su très vite s'adapter à cet Occident que, préalablement, il n'avait sans doute pas appréhendé. Il a découvert une culture dans laquelle le budo et ses valeurs sont ignorés, où l'Aïkido n'a pas trouvé sa vraie place, où l'idée que l'on s'en fait peut paraître pour le moins « décalée ». En se centrant sur l'essentiel et dans une probable solitude, il a revisité tout son « acquis », en a travaillé la maturation, l'a fait découvrir (au fur et à mesure de nos capacités, sans doute...), toujours avec une constante vigilance. Vigilance qu'il exprimait de manière redoutable sur les tatamis dans le rapport avec aïte, mais également à l'extérieur, que ce soit dans l'ensemble des rapports humains, dans le rapport

avec l'environnement ou même dans le rapport avec les institutions. Ainsi, par exemple, il a senti le moment où il fallait quitter la fédération de Judo et donner un souffle nouveau à l'Aïkido français.

Par la suite et chaque fois que nécessaire, tel le gardien du temple, discret mais très présent, il a permis à l'Aïkido français de garder le cap. Mais, en dépit des différences culturelles qui génèrent parfois incompréhension, voire refus, Tamura shihan n'a jamais opposé Occident et Orient (cf. l'encadré de René Trognon). Il a toujours agi afin que nous puissions, disait-il, « avancer ensemble ». Son analyse partait toujours de ce que l'être humain, animal vivant, a de commun quelle que soit sa culture. Il précisait que le fait d'avancer « ensemble » s'avère non seulement souhaitable, mais absolument nécessaire, et il montrait le chemin du possible.

Très imprégné du message d'O senseï pour qui l'humanité est une seule famille, il allait au fond de lui-même et pouvait indiquer que c'est au fond de l'être humain, donc de chacun, que se trouve la réponse. Il a toujours fait en sorte que l'Aïkido reste porteur de ses valeurs fondamentales.

### Le lien entre deux cultures : un vrai dojo au cœur même de la fédération FFAB.

L'essor de la FFAB, pour laquelle et dans laquelle il n'a jamais négligé le fond de l'Aïkido, l'a conduit à la création d'un dojo traditionnel dès 1992, le dojo Shumeïkan. « L'Aïkido est une voie de perfectionnement de l'homme, disait-il. Il ne suffit pas de posséder le brevet d'État pour bien enseigner ». « Je souhaiterais pouvoir y approfondir tout ce qu'il n'est pas possible de travailler réellement lors des stages et des entraînements habituels ». « Mon souhait est que chaque individu découvre de lui-même ce qu'il doit faire, spontanément... trouve où est l'insuffisance et y pallie. ». « C'est bien, ajoutait-il, ce que nous faisons lors de la pratique : trouver la faille chez l'adversaire, y porter l'attaque, discerner les points faibles... et le contrôler. » (cf. l'encadré de Christian Gayetti : Shumeïkan, un dojo traditionnel). Il s'agit d'un dojo où l'on pratique, où l'on partage les repas, où l'on dort, où chacun participe à la vie du bâtiment,

à son fonctionnement, où les temps traditionnellement forts du budo (Kagami biraki, Kan geiko, Midori no hi, Shoshu geiko, O soji, Etsunen geiko) sont vécus avec une intensité remarquable et selon le principe du dévouement. Car, en cette période où tout se monnaie, où toute action est basée sur un principe d'échanges, de réciprocité présumée, Tamura shihan a voulu que son dojo soit « géré selon le principe du dévouement ». Et précisait-il : « le dévouement est un moyen de s'accomplir et une source de joie pour soi-même. L'autre existe sans exister... L'autre est soi-même ».

Par cette pratique globale qui ne se résume pas à des exercices sur les tatami et grâce à l'impulsion donnée par Tamura shihan, le dojo Shumeïkan est devenu la référence. Tamura shihan a récemment rappelé (cf. la lettre Shumeïkan - juin 2007) que « le dojo est le lieu destiné à l'éducation des corps, des âmes et des esprits, où l'on s'efforce d'apprendre à vivre dans un meilleur sens, où l'on cherche à obtenir une transformation profonde de l'esprit ».

Mais en quoi cette pratique est-elle apparue, aux yeux de certains, tout-à-fait spécifique ?

### TRAVAILLER SUR LE CORPS POUR CHANGER L'ESPRIT

Tamura shihan est parti du constat très simple selon lequel « L'homme est ensemble corps et esprit. Il faut les deux pour que l'on puisse commencer à parler d'homme. L'esprit anime le corps tout comme le corps est nécessaire pour animer l'esprit. La fonction des budo est de maintenir l'équilibre entre corps et esprit au plus juste. Il n'existe aucune pratique qui puisse entraîner l'esprit sans l'intervention du corps, pas plus qu'il n'existe de pratique physique sans que l'esprit ne soit présent » (Propos de Tamura shihan recueillis peu de temps avant son décès et parus dans la revue Shumeïkan n°5 – juin 2010).

### Connaître son corps, le solliciter, et simplifier...

De ce constat très simple, arrivent les fruits de l'expérience et de la sagesse : « Allonger la respiration ou la raccourcir, expirer fortement ou inspirer

## Tamura Nobuyoshi shihan, 8e dan

Tamura Nobuyoshi shihan est né le 2 mars 1933 à Osaka. Son père était un professeur émérite de Kendo dont le nom était associé à l'école Busen, l'une des plus renommées de l'époque. Il avait été, par ailleurs, officier dans l'armée japonaise.

À l'âge de 16 ans Tamura Nobuyoshi fut douloureusement frappé par la mort de son père. Suite à la disparition de celui-ci, il ne put achever ses études et dut quitter sa maison et parcourir le Japon pour exercer plusieurs petits métiers et assurer ainsi la subsistance de sa famille. Ces voyages le conduisirent à prendre ses premiers contacts avec la macrobiotique auprès des senseï Osawa et Okumura.

Plus tard, il put revenir dans son lycée et achever le cycle de ses études secondaires.

Lorsqu'il revint à Tokyo, il fut hébergé par Yamaguchi senseï qui le recommanda auprès de Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aïkido, selon le système de « parrainage » japonais.

Lorsque Yamaguchi senseï se maria, évidemment il ne put continuer à héberger son jeune protégé. C'est ainsi que celui-ci eut l'honneur d'être accepté comme uchi deshi à l'Aïkikai de Tokyo par Morihei Ueshiba, trouvant, dans ces années difficiles de l'après Seconde Guerre mondiale, la sécurité du logis et de la nourriture en échange de travaux, de services. Nous pouvons situer cette période autour des années 1952-1953.

Il convient de souligner que le travail des étudiants venus de « l'extérieur » était très différent en intensité du travail de ceux qui vivaient en continu à l'Aïkikai.

Le quotidien d'un uchi deshi était consacré à l'étude et à la diffusion de l'Aïkido. Tamura shihan nous disait parfois combien il était difficile d'aller, sur la demande d'O senseï, présenter l'Aïkido avec le shodan qu'il portait à l'époque, alors que dans certains de ces dojos enseignaient des professeurs

hautement gradés (6e dan de Judo – 7e dan de Karaté). Mais la mission à accomplir devait l'être et l'était sans trop de difficultés car le poids d'un shodan uchi deshi n'était pas le même que celui d'un shodan Aïkikai, de « l'extérieur ».

Ces années virent aussi l'arrivée à l'Aïkikai de Noro senseï, Yamada senseï, Sugano senseï, Chiba senseï, Kanai senseï, Saotome senseï (qui enseigne actuellement aux USA), Kurita senseï, (qui enseigne actuellement au Mexique), tandis que, Tada senseï, Yamaguchi senseï, Arikawa senseï étaient les sempai.

C'est à ce moment-là que Tamura Nobuyoshi devint le responsable des uchi deshi de l'Aïkikai.

On disait le hitto des uchi deshi. Le succès de l'Aïkido s'affirme auprès des jeunes étudiants séduits par les qualités pédagogiques de Tohei senseï, Yamaguchi senseï et Ueshiba Kishomaru senseï, sans oublier le rôle de Osawa senseï père. Tohei senseï joua un rôle capital dans l'ouverture d'un dojo d'Aïkido à Hawaï dont nous avons d'ailleurs fêté récemment le 50e anniversaire.

C'est en 1962 que maître Tamura accompagna O senseï Morihei Ueshiba à Hawaï pour une démonstration qui demeure célèbre dans le cœur des aikidoka, car elle offre un des premiers témoignages cinématographiques. Pour l'anecdote, Tamura shihan nous confia avoir voulu jouir quelques heures du soleil d'Hawaï au risque d'un très sérieux coup de soleil.

Le 23 mai 1964, Tamura Nobuyoshi épouse Rumiko à Tokyo. Ce n'est pas l'Aïkido, mais l'amour de la musique et les études au conservatoire qui avaient amené Harai senseï, passionnée de violoncelle, à présenter la future madame Tamura, passionnée de violon, à Morihei Ueshiba.

En octobre 1964, s'ouvrent les Jeux Olympiques de Tokyo. Le lendemain, les deux jeunes époux partent de Yokohama pour une traversée d'un mois



doucement sont toujours des actes volontaires ». Or, précise-t-il, « pacifier l'esprit ou bien l'activer dépend de la respiration ». Seulement, « afin de contrôler la respiration, la posture est d'une importance fondamentale ». Nous voici donc bien ici devant les prémices de la pratique de l'Aïkido, et négliger ces remarques ne peut que conduire à une forme de travail tout-à-fait inopérante. « Si vous vous trompez dans l'application de la méthode de respiration, votre corps saura vous le dire. »... Tamura shihan laissait ici chacun maître de son propre parcours. Le chemin est indiqué et le pratiquant placé devant sa propre responsabilité, face à son propre devenir.

Il n'y a pas de recherche d'exploits, mais une pratique qui se veut sobre, en respectant ce corps jugé précieux, « un don de nos parents qu'il faut entretenir », ne se privait-il pas de rappeler. Loin de la méthode illusoire d'un apprentissage de gestes, il s'agit d'épurer le corps (misogi). « Simplifier le corps, et la technique sera simplifiée »... (cf. l'encadré de Stéphane Fassetta : Tamura shihan et le travail sur le corps). La possibilité de percevoir une telle corrélation est liée directement à la forme de l'entraînement. En clair, l'élaboration d'une technique constitue non une finalité, mais un moyen pour effectuer misogi. Pour autant, « il faut savoir prendre son temps et trouver du plaisir dans la recherche de solution » ajoutait-il avec un mélange de sérieux et de malice.

### La voie de simplification passe du corps à l'esprit

En travaillant de la sorte sur le corps, on trouve la clé, comme dans la fable du Laboureur et ses enfants où le trésor se situe dans l'acte de retourner la terre, encore et encore. La technique d'Aïkido est utilisée comme voie de transformation ; elle doit recentrer le pratiquant et invite à un travail de chaque instant.

Tamura shihan rappelait régulièrement que l'Aïkido est un art de vivre au quotidien, une recherche constante dans le dojo et à l'extérieur de celui-ci, en tout lieu. Alors et dans ce cas, l'esprit suit.

Pour ce faire, conduire le pratiquant sur une voie juste devient une responsa-

qui les mène en Europe.

Les escales se succèdent : Hong Kong, Saïgon (où les deux jeunes époux furent fort bien reçus, grâce au travail de Nakazano senseï qui y avait déjà présenté l'Aïkido).

Le 13 novembre 1964, à leur arrivée sur le quai de Marseille, Noro senseï et Nakazano senseï étaient là pour les accueillir, accompagnés des aikidoka français Amulfo, Moustier, Guerrier et Guiral.

C'est dans le dojo de Jean Zin, compétiteur de Judo très connu à l'époque, que Tamura Nobuyoshi partagea les premiers cours d'Aïkido avec Nakazano senseï. Ces premiers cours rassemblaient les pionniers « héroïques » de l'époque, qui

n'étaient jamais plus de dix car ils se déroulaient très tôt le matin.

Passionné par l'histoire de l'art et de la pensée japonaise, le père de Claude Noble fut attiré par la philosophie de Nakazano senseï et, c'est sous son autorité, qu'un cours d'Aïkido put s'ouvrir dans l'école d'Allauch dans les Bouches-du-Rhône. Très vite, d'autres créations de clubs suivirent avec, entre autres, Albert Cerboni à Marignane puis Jeannot Llavera à Gignac-la-Nerthe. Les conditions de vie du jeune couple Tamura, hébergé dans un petit logement appartenant à Jean Zin, n'avaient rien de très facile en ces temps là où Tadashi Abe et Kenjiro Abe avaient fait connaître la culture du Japon et montré la voie du premier Aïkido en France. Le succès de l'Aïkido ne cessait de croître et au fil des stages que Tamura Nobuyoshi donnait, à Mazargues, à Avignon dans le dojo du très regretté Jean-Marie Castillon, etc., le nombre de pratiquants ne cessait d'augmenter. Au même moment, les senseï Nakazano et Kobayashi connaissaient la même réussite à Genève et dans plusieurs villes d'Europe.

Le succès aidant, des étudiants d'Aix-en-Provence, regroupés dans l'Aix Université Club\*, virent peu à peu leur dojo se développer considérablement

bilité incontournable, de même que dans la pratique, la responsabilité de tori (celui qui porte le mouvement) est de conduire aïte (celui qui attaque et suit le mouvement) sur une voie juste. Tamura shihan insistait beaucoup sur le sens de la pratique : « le véritable objectif du budo est d'agir pour la paix, l'harmonie sociale et le perfectionnement de soi ». Il aimait expliquer, à partir de l'idéogramme « bu » de budo qui signifie « arrêter la lance », que le vrai sens de bu est de faire en sorte que cet instrument de guerre ne soit pas utilisé et ainsi d'arrêter la guerre. Corrélativement, Tamura shihan constatait avec tristesse que les budo modernes se sont éloignés de leur mission originelle et sont devenus des sports où il est important de gagner, de remporter des médailles, où l'on pratique pour se distraire.

### UNE PLACE PRIORITAIRE POUR L'ÉDUCATION

#### Une éducation pour tous les humains...

Soucieux en permanence de forger des « hommes au cœur droit », Tamura shihan notait que l'éducation fait de plus en plus défaut de nos jours. Dès lors, celle-ci doit tenir une place privilégiée dans tous les dojos. En pratique, ses règles doivent être sans cesse rappelées, approfondies et toujours mieux comprises. « Le budo contient ces règles et l'Aïkido traditionnel en est l'émanation parfaite ». Cette affirmation, mentionnée dans son ouvrage *Étiquette et transmission*, est bien la manifestation d'un désir profond de voir l'Aïkido au cœur de cette mission éducative et sa réalisation passer par la recherche de l'attitude juste chez tout pratiquant, avec une exigence accrue pour les plus anciens.

Il insistait sur le fait que la recherche ne doit, en aucun cas, être interrompue car, ajoutait-il, notamment pour les plus gradés qui pourraient se complaire dans une autosuffisance : « une eau pure peut pourrir dans une mare ».

#### ...avec un regard particulier pour les enfants.

Il a su notamment faire prendre conscience que l'éducation est la première

dans le cadre de cette université.

La pratique de l'Aïkido était en pleine croissance et Tamura shihan devait répondre à de très nombreuses sollicitations partout en France, comme à l'étranger. Madame Tamura nous confia : « J'ai vécu deux voyages de nocés... Le premier sur le bateau qui nous conduisit du Japon vers la France, puis, lorsque mes enfants furent élevés, je repris la pratique et l'étude de l'Aïkido lors des stages de mon mari qui parcourait l'Europe... Ce fut un peu un second voyage de nocés ».

Une biographie de Tamura shihan ne saurait être exhaustive.

Il ne s'agit pas pour nous de répéter les nombreux livres qui donnent tous les détails de l'histoire française et européenne de l'Aïkido. Cependant, n'oublions pas le rôle éminent que joua Tamura Nobuyoshi shihan dans l'édification de nombreuses structures de l'Aïkido et dans l'installation du premier pôle européen d'Aïkido dans le couvent royal de Saint-Maximin.

Nous nous permettrons de terminer cette courte évocation historique de l'arrivée en France et de l'engagement de Tamura shihan dans l'expansion de notre art, nécessairement objective et subjective à la fois, par deux observations qui marquent, pour nous, son attitude et explique son charisme exceptionnel. Il s'agit de son goût de la liberté et de son courage qui le conduisirent plusieurs fois à sacrifier des positions sûres au sein d'organismes établis pour l'insécurité, lorsque son honneur le lui dictait. Je me souviendrai toujours de la réflexion qu'il nous adressa, à quelques fidèles présents lors de choix fédéraux difficiles : « Quand je reverrai O senseï, que lui dirai-je de ce que j'ai fait de l'Aïkido ? ».

Aujourd'hui l'absence de Tamura Nobuyoshi shihan nous laisse dans la tristesse, mais sa leçon de vie et la voie qu'il a tracée nous rappellent que la joie dans la pratique, la distance heureuse de l'humour furent le secret de sa réussite et de son bonheur.

■  
Jean-Paul AVY, 7e dan

\*créé par J-P. Avy, R. Peyronnet et S. Benedetti



Photo Bruno Germain

### COMPIÈGNE JANVIER 2010, MA PREMIÈRE RENCONTRE AVEC TAMURA SHIHAN

Le Gymnase est transformé en un immense tatami. 450 hommes, femmes et enfants sont présents au stage de maître Tamura. L'ambiance est détendue, calme et studieuse. Les gens se reconnaissent, se saluent, se sourient. En attendant beaucoup se sont déjà mis à genoux. Ils s'étirent encore, confortent leur position ou sont parfaitement immobiles. Certains jettent des coups d'œil répétés vers l'entrée, impatients. Les bruits s'estompent. Malgré le nombre de participants, le silence est bientôt remarquable. Pas de roulement de tambour mais c'est tout comme. Le cœur bat au rythme d'une cadence silencieuse. Ça y est, maître Tamura est entré.

C'est un petit homme comparé à ceux qui sont présents. Son visage creusé de magnifiques rides et son gabarit surprennent. Menu, il ne doit pas peser plus de 55 kilos. Il porte la même tenue que tous, avec élégance. Son visage reflète une profonde sérénité, c'est tout.

Plus que concentré, il semble habité. Les secondes s'écoulent. Il lance le signal par le premier mouvement, aussitôt relayé par le groupe. Le résultat est magique. Sous son impulsion, les 450 se meuvent ensemble et se fondent en une unité vibrante. Parfaitement osmosée, elle s'étire, se replie dans un même mouvement, dans un même souffle. De l'intérieur, c'est vraiment étrange. On sent le champ de force. Même le débutant s'en sort ! Il est guidé dans les figures par le mouvement du groupe, initié par maître Tamura. L'effet est à la fois apaisant et troublant.

L'émotion est forte, le moment unique. C'est un immense privilège d'être là,

un vrai bonheur. On se sent bien avec les autres et en soi-même. C'est fou ce que ce « petit homme » arrive à produire...

Le soir au restaurant, la joie est toujours là, mais plus du tout studieuse ! L'ambiance est très animée, très gaie. Les participants souriants, se présentent spontanément. Ici pas d'étranger, quand on est aikidoka, on est de la même famille ! Tous, ravis, reviennent sur le stage, et partagent leur joie du moment vécu. À table, les vétérans partagent chaleureusement leurs expériences avec les débutants, dans le respect mutuel. Un peu partout régulièrement, des éclats de rire. Maître Tamura visite chaque table, trinquant volontiers, leur consacrant à chacune un long moment, la plupart du temps debout. Face à lui, les vétérans le questionnent comme des enfants. Il les écoute patiemment et répond avec simplicité à chacun,



Tamura Sensei et son épouse Rumiko

impressionnant de tolérance et de douceur. À un moment, il a montré un autre visage : une énième fois à une table on lui propose de trinquer. Rapide d'abord, il jette un coup d'œil furtif, derrière son épaule, en direction de son épouse, puis rassuré (?), un brin espiègle, tend son verre en souriant !

Le moment est drôle et touchant : il nous a rappelé, l'espace d'un instant, que tel Ulysse il n'était pas qu'un maître.

Laurence LOPEZ a débuté l'Aïkido en octobre 2009 au dojo d'Alençon

chose à enseigner aux enfants. Toutefois, il portait un regard autre, un regard juste et mettait en lumière certains aspects de l'enfant que des stéréotypes du moment ne permettent pas toujours d'aborder... Il usait de phrases très simples, qui surprenaient, qui renversaient les acquis et poussaient à la réflexion en ouvrant le cœur.

À celui qui voyait la nécessité de reconsidérer l'Aïkido afin de le rendre « accessible » aux enfants, il répondait : « un enfant, c'est un homme ».

À celui qui inventait un système de jeux préparatoires à la pratique de l'Aïkido, il notait que « l'enfant sait tout-à-fait naturellement entrer dans le jeu de l'Aïkido ; quand il attaque, il attaque ; quand il chute, il est heureux de chuter. Lorsqu'on lui montre le cérémonial, il aime le pratiquer ». Tamura shihan n'hésitait pas à laisser percevoir que les difficultés attribuées aux enfants pouvaient en réalité être un transfert que l'adulte s'empressait de faire... Quant au choix de l'enseignant à qui le cours pour enfants était confié, il disait avec force que « pour les enfants, ce doit être le meilleur professeur » (cf. encadré de Jean-Pierre Pigeau : Tamura shihan, l'Aïkido et les enfants).

Et dans le même temps, lorsqu'il s'adressait aux adultes, il rappelait qu'il faut « retrouver en nous notre cœur d'enfant »...



Photo Bruno Germain

#### DE LA TRADITION JAPONAISE À L'HOMME UNIVERSEL

C'est en gardant présentes les sources les plus profondes de la tradition japonaise que Tamura shihan a transmis un Aïkido à portée universelle. La préparation, qu'il nous faisait vivre, tranche avec un simple échauffement physique. Elle correspond tout autant à un travail mental qu'à une ouverture sur la connaissance de soi-même.

#### Une préparation traditionnelle à portée universelle...

Tamura shihan ne s'est pas autorisé à édulcorer la préparation chère à O sensei, fût-ce pour satisfaire les non-initiés ou les fervents adeptes de la logique cartésienne. Il a vécu profondément et conservé ces mouvements

traditionnels, pour lesquels il faut remonter au Kojiki afin d'en avoir les références et d'en percevoir le sens profond, et a permis aux aikidoka « non-japonais » de les ressentir. Cette préparation pouvait, sans doute, s'avérer quelque peu perturbante ou par trop ésotérique car sans résultat immédiatement perceptible. La tentation eut donc été grande de passer outre et d'y substituer une sorte d'échauffement, apparemment plus physique, assurément plus en phase avec nos critères sportifs, et sans qu'il ne soit besoin de s'interroger, de se remettre en cause et aller au-delà d'une simple mécanique physique.

Non seulement Tamura shihan a respecté et fait respecter l'intégralité de la préparation traditionnelle et ses mouvements ancestraux, qu'il s'agisse d'ame no tori fune, furi tama, shi ho giri, etc., mais il a fait vivre tour à tour les trois préparations qui s'inscrivent parfaitement dans la tradition (cf. l'encadré de Bernard George-Batier : La préparation de Tamura sensei, du Shinto au Taoïsme).

En effet, la préparation appelée souvent les 8 pièces de brocard est une préparation très utilisée dans le budo et appelée Ba duan jin, tout comme le Jikkyo jutsu que Tamura shihan n'omettait jamais de travailler en alternance avec les deux autres préparations. Ces préparations ont été rendues perceptibles de par l'extraordinaire intensité avec laquelle Tamura shihan vivait lui-même ces différents mouvements, grâce aussi à quelques explications, volontairement sporadiques afin de nous inciter à ressentir plutôt que d'intellectualiser, et à découvrir par nous-mêmes.

#### ...où chacun peut se reconnaître.

Ainsi, jamais il ne forçait la main. Lorsqu'une question sur la préparation se posait et qu'il décelait une once de perplexité ou de désarroi, Tamura shihan répondait de manière apaisante : « j'utilise cette préparation parce que cela me fait du bien ». En réalité, ce travail intérieur, qui nettoie, allège, permet de découvrir le sens du vide. Il aboutit à la rencontre silencieuse avec soi-même et prédispose de manière incontournable à une pratique de l'Aïkido véritable. Sans doute est-ce grâce à ce travail intérieur, que Tamura shihan n'a jamais négligé, qu'il est permis d'appréhender l'extrême finesse de sa technique.



Il serait par ailleurs tout à fait illusoire de tenter une représentation graphique de « son style », car la réalisation de sa technique, tout simplement, échappe au temps : en génie de l'Aïkido il est déjà là, placé, naturellement placé, avant que toute pensée ne surgisse et où le ma'ï ne répond à aucun critère de durée. Le lien entre ces préparations et la façon de pratiquer l'Aïkido est ici parfaitement bien établi.

Il est amusant de constater que cette notion de ma'ï souffre chez les « très rationnels Occidentaux » d'une symptomatique difficulté de traduction. Tantôt traduite par « distance », ou bien par « intervalle », la formule la plus souvent usitée demeure « espace/temps », acception face à laquelle les

toujours « très rationnels Occidentaux » restent bien souvent circonspects. Pourtant, il se trouve que la notion d'espace/temps fut décrite et expliquée en 1908 par le professeur du célèbre Albert Einstein... qui parlait de « se soustraire à la durée ordinaire pour atteindre l'unité »... en faisant référence, dans sa démonstration, au « temps imaginaire » de Descartes...

Il semble bien que chacun soit convié à une meilleure approche de sa propre culture afin de rendre possible l'ouverture vers ce qui, a priori, pourrait paraître étrange chez « l'autre ».

Dès lors, l'aïkidoka n'est-il pas invité à se mettre à l'écoute de ce que chaque culture renferme d'universel ?  
.../...

### Tamura shihan et le travail sur le corps

#### Relation avec la nature

Tamura shihan a été fortement imprégné par les préceptes du shinto, à la base du principal courant spirituel japonais. Il observait et étudiait avec attention le fonctionnement de la nature, des êtres vivants, leur adaptation en milieu naturel, leurs points forts et leurs faiblesses et leurs diverses interactions. Il avait la conviction que tous les êtres et éléments vivants sur notre planète sont en lien. Il insistait sur la notion d'équilibre, recherche constante dans sa pratique, à la lumière des proportions subtiles du yin et du yang dans le corps, évoluant constamment en fonction de l'heure de la journée, de l'environnement extérieur et bien d'autres facteurs encore. Connaissant parfaitement le corps humain et les bienfaits des plantes, Il déconseillait tout excès. Son côté épicurien et les nombreux voyages qu'il a effectué en Europe et dans le monde entier, le menait à goûter, avec son épouse, les principales spécialités culinaires. Si dîner de stage bien copieux et se prolongeant dans la soirée il y avait, il savait retrouver l'équilibre et se présenter le lendemain matin sur le tatami bien plus frais et disponible que la plupart d'entre nous ! Son sens aigu de l'observation lui a certainement permis de réellement comprendre la notion d'harmonie, dont chacun des mouvements qu'il faisait illustrait justement. Il disait à ce sujet :

« Les mouvements de l'Aïkido sont souples comme sont souples ceux de la nature, car ils sont remplis de kokyū-ryoku. Ils augmentent la puissance physique, améliorent la santé et la beauté du corps (...) ».

*Tamura Nobuyoshi, Aïkido, Étiquette et transmission*

#### Développement du corps : posture et respiration

Tamura shihan accordait une grande importance au travail de préparation en Aïkido. Il ne se contentait pas de reproduire une préparation, fût-elle d'origine japonaise, chinoise ou indienne, mais il l'expérimentait en profondeur et nous en proposait le fruit. Il nous invitait d'ailleurs à faire de même et à nous approprier les différents jūmbi dosa.

Il disait d'ailleurs à ce propos : « J'ai sélectionné ce qui convenait le mieux à mon propre corps... ». Son shisei en dit long sur l'importance qu'il accordait à ce principe fondamental en Aïkido, tant sur le plan technique et martial, que dans la vie en général : il aimait répéter que « notre corps possède en lui la mémoire de la posture juste. Tout ce qui n'est pas naturel impose des contraintes au corps. Des positions qui peuvent nous paraître confortables superficiellement sont souvent incorrectes et ne permettent pas à l'organisme de fonctionner naturellement. Les positions les plus correctes sont toujours les meilleures pour la santé : elles n'utilisent aucune force et ne fatiguent pas, quelle que soit la durée pendant laquelle on les maintient. Si votre shisei est juste, la respiration se pose et le corps se relâche ».

Tamura shihan, toujours soucieux de progresser sur sa compréhension de l'humain, nous faisait souvent l'honneur de sa présence lors de stages organisés par la commission santé de la Fédération à Bras, avec des sujets aussi divers que le relâchement musculaire, la respiration, le cœur, l'hydratation dans la pratique de l'Aïkido, etc. Lorsqu'il intervenait, il faisait souvent le pont entre notre monde occidental, avec son lot de certitudes et

d'analyses cartésiennes, et sa vision plus globale et métaphorique du sujet. Il analysait les limites du corps humain dans un contexte martial, avec toutes les aptitudes que l'aïkidoka peut développer par sa pratique.

Le corps et l'esprit étaient pour lui indissociables, recherchant toujours l'unité en lui-même et avec ses partenaires lors des nombreux cours et démonstrations qu'il prodiguait. Bien que peu prolixe à ce sujet, eu égard à son humilité, la spiritualité était importante pour lui. Cette composante était fortement attachée à sa culture et très certainement à l'enseignement qu'il a reçu comme uchi deshi d'O sensei Morihei Ueshiba. Dans sa démarche humaniste, Tamura shihan la trouvait importante pour la pleine réalisation de chacun. Il nous invitait à pratiquer avec constance misogi, au travers des exercices préparatoires, du travail aux armes ou des ukemi. Ce travail de nettoyage du corps et de l'esprit était essentiel à ses yeux.

Tamura shihan appréciait particulièrement les techniques énergétiques, et en particulier le shiatsu, où une bonne posture du praticien est fondamentale. Il lui arrivait de l'appliquer sur certains élèves, quand cela était nécessaire lors de stages ou de recevoir un soin par certains de ses élèves. Ceux qui ont eu cet honneur savent à quel point son corps était étonnamment souple et réceptif.



Photo Bruno Germain

#### Aïkido et vie quotidienne

Tamura shihan ne faisait pas de différence entre l'Aïkido sur le tatami et la vie à l'extérieur du dojo. Il aimait d'ailleurs à dire : « L'Aïkido, c'est 24h sur 24 ! ». Il souligne, dans le paragraphe qui suit, le lien qui existe entre l'Aïkido et les actes de notre vie quotidienne : « La pratique de l'Aïkido est une ascèse de chaque instant, ce qui revient à dire que les activités quotidiennes sont perçues comme l'étude et la mise en application des principes de l'Aïkido. Il est inutile de rechercher la complication, il suffit de relâcher les épaules, de garder le ki dans le seika tanden, d'avoir une attitude juste. [...] On peut pratiquer à table, en marchant, au travail, aux toilettes... Même en dormant. Si position et respiration sont correctes, on ne peut pas ne pas bien dormir »\*.

Tamura shihan avait cette cohérence entre attitude et discours sur le tatami et comportement à l'extérieur, ce qui fait inmanquablement de lui un véritable maître.

**Stéphane FASSETTA, 3e dan**

\* Réf. Revue Shumeikan

### TAMURA SHIHAN, L'AÏKIDO ET LES ENFANTS

Dans les premiers temps du développement de la discipline et pendant de nombreuses années, la présence des enfants et des jeunes était pratiquement inexistante. Petit à petit, les sections pour enfants se sont créées et en 1990 les effectifs jeunes représentaient 30% des pratiquants au niveau national.

L'enseignement de Tamura shihan s'adressait à tous et, avec l'essor de la discipline, les enfants ont été de plus en plus présents pendant ses stages. Il ne manquait jamais de venir travailler avec eux. Mais il n'a donné qu'occasionnellement des cours aux enfants, il nous disait que ce n'était pas son domaine de compétence.

Il n'en était pas moins attentif aux questions qu'on lui posait et exprimait souvent le fait que l'enseignement de l'Aïkido pour les enfants devait être confié aux professeurs expérimentés.

Il faisait référence à la sagesse traditionnelle qui nous précise que les enfants sont les miroirs de leurs parents ou éducateurs. Il nous plaçait devant notre responsabilité dans le développement de l'Aïkido pour les enfants, exprimant sans doute que, pour leur transmettre les valeurs du budo, un certain degré d'avancement était nécessaire, du fait de leur nature influençable.

Sur le tatami, il s'adressait à chacun sans distinction d'âge, de sexe...

Sa présence suscitait le respect, l'attention, le centrage, la distance juste... nous invitant enfant comme adulte à être au cœur de la rencontre, à vivre l'instant. L'application des principes du budo était une exigence omniprésente dans sa vie quel que soit le contexte. « L'Aïkido est le même pour les enfants et les adultes... ». Il voulait exprimer que le fond est le même et que nous devons être attentifs au fait de garder le même état d'esprit aussi bien avec les adultes qu'avec les enfants. Bien sûr, l'approche avec les jeunes est différente de celle des adultes, mais le sens de la pratique reste le même.

La technique est un tout : on ne peut pas la fractionner. Il insistait beaucoup sur le fait d'aborder globalement la technique plutôt que de la scinder,



Photo Bruno Germain

notamment pour l'apprentissage. Il en donnait l'exemple constamment et pouvait à l'occasion être uke (l'attaquant) avec un enfant pour lui en transmettre le sens.

Le respect des armes est important dans la pratique et Tamura shihan insistait souvent sur cet aspect de l'étiquette : veiller à la place des armes, à ne pas les enjamber et, sans le dire expressément, il n'appréciait pas qu'une arme soit utilisée autrement que dans le cadre du budo ou comme un simple bout de bois, surtout pour l'éducation des enfants.

En créant le dojo Shumeïkan, il souhaitait qu'il soit une référence pour l'éducation car il estimait que c'était une nécessité.

Quand des groupes d'enfants y venaient en stage, il ne manquait pas de leur expliquer les règles du dojo et l'importance qu'il y attachait. Il ne se contentait pas de préciser ce qu'il fallait faire ou ne pas faire, il parlait de ce qu'il ressentait : « quand le dojo est propre, je suis moi-même nettoyé, je me sens bien... ».

Il parlait simplement du sens de l'auto-éducation « chacun doit trouver sa place pour aider au mieux », les enfants étaient bien évidemment très sensibles à ces messages.

■ **Jean-Pierre PIGEAU, 6e dan**

### À Buenos Aires comme ailleurs

Le stage, qui s'est déroulé en Argentine en novembre 2007, illustre bien à quel point le rayonnement international de Tamura shihan est d'une réalité peu ordinaire.

Ce stage fut animé conjointement avec Yamada shihan qui est président de la Fédération d'Aïkido Latino-américaine et donc régulièrement invité dans ces pays. Mais pour Tamura shihan, c'était la première fois qu'il posait le pied sur le sol argentin.

Ce fut localement un véritable évènement : des pratiquants de toute l'Amérique du Sud ont fait le déplacement à Buenos Aires, Chiliens, Brésiliens, Équatoriens, également des Vénézuéliens, des Mexicains, et bien d'autres. Au total, 900 pratiquants se sont retrouvés sur un tatami de plus de 1000 m<sup>2</sup>. L'immense majorité de ces pratiquants n'avait jamais vu Tamura shihan.

Le samedi matin, c'est Tamura shihan qui a ouvert le stage. La foule était vraiment impressionnante. Il a débuté le cours, comme à son habitude, par la préparation des 8 brocards, préparation faite de mouvements très lents avec un contrôle exigeant de la respiration. Un pratiquant traduisait ses explications du japonais en espagnol. De fait, avec les explications et la traduction, la préparation a duré près d'une heure. Du fond du tatami où je me trouvais, un certain flottement était perceptible : certains s'agitaient

pour tenter de mieux voir, d'autres pour prendre des photos...

J'imagine aussi que quelques-uns s'attendaient à quelque chose de plus « spectaculaire ». Ils étaient impatients de se faire une idée sur la technique de celui qui était présenté sur la plaquette du stage comme « un des uke favoris d'O senseï Morihei Ueshiba ».

Mais ce que proposait Tamura shihan était de commencer par faire respirer 900 personnes à l'unisson. Le soir, lors de l'apéritif, nombreux furent les pratiquants qui entouraient Tamura shihan pour lui poser 1000 questions, discuter, échanger avec lui. L'ambiance était particulièrement agréable et détendue.

Le dimanche matin, il a commencé son cours exactement de la même façon, mais l'atmosphère, elle, avait changé. En dépit du nombre de participants toujours aussi important, le calme et la concentration étaient palpables. Le « scepticisme » de la veille avait fait place à la confiance, à l'adhésion suivie de remise en cause et de recherche dans le sens indiqué par le maître. C'est cette capacité à capter l'intérêt et la confiance de tant de personnes, quelles que soient leurs origines culturelles, et en si peu de temps, qui est particulièrement impressionnante.

Sans doute, la sincérité, la profondeur et l'universalité de son enseignement sont telles que le ressenti est immédiat ?

■ **Judith LAREDO, 2e dan**

### UN RAYONNEMENT INTERNATIONAL, LOIN DES CAMÉRAS

De par sa recherche permanente et son accomplissement, Tamura shihan était devenu parfaitement disponible et ouvert à toute culture. Aiguisé à une perception juste et immédiate, il était prêt à toute situation nouvelle.

#### Créer la confiance...

Son regard était celui de l'aigle qui, d'un éclair, avait cerné son environnement et absorbé tout nouvel élément venu s'y insérer. Si l'aigle est passé maître des cieux, Tamura shihan a su traverser obstacles et frontières, avec une facilité stupéfiante. De nombreux aikidoka gardent présent à l'esprit des anecdotes particulièrement significatives, où Tamura shihan retournait positivement et avec humour une situation que, de prime abord, chacun imaginait sans issue. C'est ainsi, par exemple, que Tamura shihan s'est avisé, avant la chute du mur de Berlin, de traverser les frontières difficilement franchissables de l'Europe de l'Est, pour se rendre à Szczecin (cf. l'encadré de Henri Avril : De l'Aïkido au poste de douane). Ne fallait-il pas, dans un tel contexte, une maîtrise de soi absolument parfaite pour que le mouvement utilisé « pour les besoins de la cause » lie, à la fois, une efficacité sans faille, surprise et satisfaction des « partenaires » et « spectateurs », puis inspire une telle confiance pour que ces aikidoka aventuriers puissent entrer dans la Pologne de l'époque sans être inquiétés !

#### ...qui génère l'adhésion

C'est cette justesse, cette adaptation immédiate, c'est aussi cette osmose avec les pratiquants de toutes cultures qui ont permis à Tamura shihan de faire montre d'un rayonnement international qu'aucune méthode de communication, si élaborée soit-elle, n'aurait pu générer. Parce qu'il était le même partout avec simplicité, il savait toucher au fond de l'être, là où tous les humains peuvent se retrouver.

Faire respirer 900 personnes à l'unisson reste une véritable gageure (cf. l'encadré de Judith Laredo : À Buenos Aires, comme ailleurs).

Cette expérience, vécue sur deux jours dans la capitale argentine, reflète bien de la capacité dont Tamura shihan avait le secret pour générer chez les pratiquants de tout niveau, de tout pays et d'implications diverses, une adhésion aussi manifeste qui pouvait même les surprendre.

En fait, le bien-être n'est-il pas contagieux ? La sincérité n'est-elle pas source de confiance ? Le respect de l'autre et la paix qui se dégagent de la personne de Tamura shihan n'inspiraient-ils pas tout simplement une confiance éclairée ? Parce qu'il s'adressait à la racine commune de l'être humain, chacun ne se sentait-il pas concerné ?

### HUMILITÉ, CONVIVIALITÉ, SAGESSE, SONT LES MAÎTRES MOTS

#### D'une humilité particulièrement rare

Tamura shihan faisait toujours montre d'une humilité qui surprenait, humilité faite de respect et de générosité envers ses élèves, ce qui très probablement contribuait à favoriser une relation de confiance. Lorsqu'une remarque ou un conseil s'avéraient utiles, jamais le ton employé n'était impératif. Il n'utilisait pas davantage de réponse toute faite. Il s'exprimait de cœur à cœur, par phrases lapidaires, puis s'effaçait, offrant ainsi un espace vide permettant à chacun de vivre et tâtonner. Il n'ouvrait pas la porte pour l'élève, mais indiquait sobrement où trouver la clé, au pratiquant de la chercher, apprendre à l'utiliser, puis enfin ouvrir sa propre porte.

Le point d'orgue de l'humilité de ce grand maître n'était-il pas dans la considération qu'il pouvait exprimer envers ses élèves ? L'hommage vibrant rendu à notre très regretté Jean-Yves Levourc'h, compagnon particulièrement dévoué et généreux, exceptionnellement actif au sein de l'institution fédérale et extrêmement assidu sur les tatamis, a dépassé ce qu'il était permis de supposer de la part d'un senseï. Après avoir précisé « la passion qui habitait ta pratique était admirable », Tamura shihan ajouta de sa plume : « ... ton chemin d'Aïkido correspond parfaitement à mon idéal ».

.../...

## De l'Aïkido au poste de douane

*Toute sa vie, maître Tamura a beaucoup voyagé pour enseigner l'Aïkido, parfois dans des régions où notre art commençait à peine à être connu. Ainsi en 1989, il a été invité à Szczecin en Pologne par le pionnier de l'Aïkido polonais. C'était quelques mois avant la chute du mur de Berlin, nous étions encore en pleine guerre froide. Pour accéder à cette partie de l'Europe, le plus pratique était alors de prendre l'avion jusqu'à Berlin et de gagner la Pologne en voiture.*

*À l'époque il fallait 3 ou 4 heures pour traverser chaque frontière de cette région du monde car les douaniers vérifiaient très attentivement les passeports, les visas et contrôlaient chaque détail.*

*À la frontière est-allemande, ils ont tout d'abord été très intrigués de voir voyager ensemble trois voitures remplies de passagers de quatre nationalités différentes : japonaise, allemande, polonaise et française.*

*Puis, quand ils ont appris que nous traversions une partie de l'Allemagne de l'Est pour aller en Pologne, pratiquer une activité qui leur était totalement inconnue. Ils ont voulu en savoir plus. Ils ont donc demandé à maître Tamura de venir au poste afin d'expliquer en quoi consistait le métier de professeur d'Aïkido mentionné sur sa fiche de douane.*

*Dans la guérite, le traducteur a bien tenté d'expliquer notre discipline et sa finalité mais cela ne suffisait pas. Maître Tamura a alors pris le bras d'un des policiers et lui a fait « nikkyo » tout à fait naturellement... Satisfaits, persuadés de l'efficacité de la technique et convaincus de notre bonne foi, les douaniers nous ont alors laissé passer.*

**Henri AVRIL, 6e dan**

## CE QU'INSPIRAIT

### LA PRATIQUE DE TAMURA SHIHAN

C'était cela la pratique de Tamura shihan : souvent quand il montrait un mouvement, il le réalisait plusieurs fois. D'abord, il en laissait entrevoir le sens. Puis c'était moins évident à percevoir... même s'il accentuait le mouvement des hanches. Enfin, un trait de lumière, aussi rapide qu'un sabre tranchant l'air, créait un vide sous aïté.

Souvent il s'amusait à imiter les pratiquants, montrant le point faible du blocage cérébral. Il doit encore en rire...

La pureté de ses mouvements, la souplesse de ses déplacements, sa liberté à se mouvoir, il ne cachait rien, mais... qui regardait réellement avec les bons yeux ?

Quelle « pédagogie » ! Il invitait à chercher autre chose que la technique elle-même.

L'idéogramme installé au kamiza du dojo Shumeïkan en est la preuve évidente et ceux qui ont eu la chance d'entendre ses explications ont pu entrevoir la haute spiritualité contenue dans l'Aïkido qu'il savait insuffler. N'était-elle pas celle que vivait O senseï Morihei Ueshiba ?

C'est dans cette liberté de corps et d'esprit qu'il demandait de travailler. Pourquoi faudrait-il en changer les ingrédients ?

Tamura shihan a laissé au plus profond de tous les traces indélébiles de sa pratique comme héritage. Comme le moine zen qui cherche le vide dans l'immobilité, à chacun de libérer l'esprit pour trouver l'unité du corps et de l'esprit et permettre la circulation du ki.

Maintenant qu'il n'est plus là, c'est dans ce vide que chacun doit continuer à chercher avec le même langage de corps. N'est-ce pas ce qu'il appelait musubi ?

**Christophe MASSÉ, 2e dan**

Un tel positionnement, émanant d'un grand maître, ne dépasse-t-il pas le simple étonnement !

### De la convivialité à la sagesse profonde

En guerrier toujours prêt, Tamura shihan était prêt tout autant à rire, jusqu'à saisir le petit détail furtif qui amuse. Nul n'oubliera ses attitudes parfois déconcertantes, son clin d'œil plein d'humour, de douceur, de malice et de charme, qui venait rompre définitivement, tranchant comme un sabre, une discussion dans laquelle nous allions nous engluer. Sobre mais drôle, sérieux mais amusant, il aimait la vie et la vivait pleinement. Il savait la rendre légère et la faire aimer (cf. l'encadré d'Antoine Soarès : Tamura shihan, un sens aigu de la convivialité). D'abord saisi par le côté amusant de la représentation de ces deux chérubins que décrit Antoine Soares, Tamura shihan a aussi noté le lien existant entre ange et démon et, en « observateur éclairé », se permet de rappeler que : « Les êtres vivants partagent une soif d'exister ». Il a immédiatement perçu le sens du partage, fut-il entre diable et ange. Une terrible invitation à la tolérance, et mieux, à l'acceptation de l'autre sans jugement sélectif. D'aucuns pourraient y voir un aspect seulement grivois qu'ils jugeraient peut-être difficilement compatible avec l'image surfaite

d'un maître ascète et distant.

Or Tamura shihan, très amusé par cette faïence, en saisit le sens et indiquait : « c'est cette diversité qui les appelle à fleurir dans une même existence ». Apologie de la diversité qu'il présente comme le passage nécessaire à l'épanouissement. Une invitation très subtile... De « la boutique anodine » à « l'éthique universelle », le maître est venu donner son éclairage.

### CE QUE NOUS LAISSE TAMURA NOBUYOSHI SHIHAN

« Ne pas chercher à changer l'autre, mais se changer soi-même ». Ce fut l'ultime phrase de Tamura shihan lors de son dernier stage à Dijon en mars 2010, avant qu'il ne se retire et se prépare pour le « grand passage ». Tamura shihan est un exemple vivant montrant que la technique n'est rien tant qu'il n'y a pas cette transformation intérieure. Il est la démonstration éclatante que « plus grande est la sérénité, plus juste est le mouvement ».

Le secret de son efficacité semble bien trouver sa place dans cette sentence japonaise : « Le sabre n'allonge pas le bras de celui qui ignore la vertu ». ■

Jacques BONEMAISON, 7e dan

## La préparation à la pratique de Tamura shihan, du Shinto au Taoïsme

Une préparation pourquoi faire ? Il est évident qu'un samouraï, se trouvant inopinément face à un adversaire, devait combattre immédiatement (d'où l'intérêt du lai-jitsu), nous le voyons mal demander à son opposant un délai pour sa mise en forme avant l'affrontement...

Il se devait d'être constamment prêt à chaque instant.

L'Aïkido se veut être un art martial et sa préparation est complète, c'est-à-dire à la fois physique, énergétique, mentale et spirituelle, à la grande différence du sport qui parle « d'échauffement », terme utilisé par certains aikidoka qui manquent de compréhension de leur discipline.

Les axes principaux de la préparation traditionnelle sont :

- spirituel, avec la méditation en seiza, et/ ou debout ;
- mental, utilisation de la respiration associée à une gestuelle ;
- énergétique, procuré par des exercices spécifiques ;
- physique, comprenant assouplissement, relaxation dans les mouvements, mobilisation des articulations, etc.

À son arrivée en France en 1964, la préparation à la pratique de Tamura shihan était d'origine shinto, de sensibilité Omotokyo, étudiée par le fondateur Morihei Ueshiba auprès de la famille Deguchi et intégrée dans sa pratique de l'Aïkido.

Les points principaux de cette préparation sont :

- chikon mitama shimuze (méditation de l'âme) ;
- ameno tori fune (avec les sons) ;
- furi tama (vibrations) ;
- otakebi (avec kiai).

Puis suivaient des mouvements permettant de préparer le corps à la pratique (assouplissements éducatifs, ukemi, etc.).

Dans les années qui suivirent, Tamura shihan, en recherche permanente, nous fit travailler, pendant un stage d'enseignants à Annecy, des techniques



Photo Bruno Germain

respiratoires en début et fin de cours, nous montrant avec évidence la relation entre respiration et ki.

Dans cette période, au cours de stages de Fu ku shi di in à l'abbaye de Saint-Maximin, Tamura shihan nous apprit une forme de Ba duan jin (8 pièces de brocard) qui, d'après de récentes recherches, me fait dire que celui-ci fut introduit dans le milieu du budo japonais avec le taijiquan (taijyokuken) par maître Yang Ming Shi.

Beaucoup plus tard, il montra une nouvelle forme du Ba duan jin, plus dépouillée, qu'il enseigna régulièrement toutes ces années. Il nous présenta dans ces stages une méthode en seiza comprenant des exercices de purification par la respiration, une forme de Xiao zhou tian (petite circulation céleste) qui a la particularité d'être très dynamisante.

À ce propos, je me suis permis, lors d'une pause, de lui dire que cette technique était trop puissante pour moi. Il me répondit « c'est normal qu'il y ait de la puissance c'était l'entraînement des samouraï avant le combat ». Puis il nous fit découvrir les auto-massages en seiza. Une autre méthode proposée au cours des stages, en partie assise, fut celle des

étirements agissant à la fois sur le physique et l'énergétique. Une méthode qu'il nous présenta également fut le Jikkyo jutsu (gymnastique japonaise), comprenant des positions assis et debout. Mais ces dernières années ont montré la préférence de Tamura shihan pour les méthodes respiratoires, les auto-massages, les étirements, les Ba duan jin. Sur un stage de deux jours, il s'arrangeait pour que les trois préparations soient différentes, nous donnant ainsi des « outils » pour nous permettre d'entretenir notre santé, notre souplesse, augmenter notre énergie et notre disponibilité, tout en nous préparant mentalement au keiko qui allait suivre.

La voie d'O sensei Morihei Ueshiba utilisait des norito (prières) du Kotodama (l'âme des mots) et des exercices relatifs au Ko-shinto. Cette pratique est l'âme profonde et typique du Japon.

Tamura shihan a eu la sagesse de trouver des méthodes plus facilement réalisables que la pratique shinto, nous permettant d'obtenir des résultats sensibles pour notre évolution.

Il me semble que son message était de nous faire comprendre qu'à travers une préparation harmonieuse du corps et de l'esprit, nous pouvons trouver le moyen de pénétrer la subtilité de la voie de l'aïki. ■

Bernard GEORGE-BATIER, 7e dan

### Shumeïkan, un dojo traditionnel

Dans les premières années de la découverte de l'Aïkido, lorsque Tamura shihan est arrivé à Marseille, l'engouement de cette pratique a très vite fait élaborer de nombreux projets de dojo « pour s'entraîner tous les jours », vivre « à la japonaise », avoir un lien étroit avec le maître, que sais-je encore... Chacun voulait profiter de la présence de ce senseï dont la richesse était immédiatement perceptible. Chacun rêvait en l'écoutant parler de ses souvenirs auprès d'O senseï. C'est au retour d'un stage à Lyon, on devait certainement parler d'Aïkido, Tamura shihan, assis à la droite du chauffeur, dit : « Ce serait bien un dojo à la campagne, un petit dojo où l'on pourrait s'y entraîner librement et y vivre sur place ».

Par la suite, nos rêves ont été pas mal perturbés... et l'administratif a pris la suite. C'est après notre séparation de la FFJDA et avec notre autonomie retrouvée que la possibilité de l'achat d'une bâtisse a pu se faire... Pas sans mal !

C'est sur un ancien hôtel-relais du début du XIXe, situé à Bras, charmant petit village dans l'arrière-pays varois, que Tamura shihan a jeté son dévolu. Dès que la fédération, partie prenante dans cette immense opération, en a fait l'acquisition, elle a aussitôt offert la possibilité à tous les clubs de venir commencer à aménager le bâtiment par des travaux de nettoyage. Des clubs s'organisaient pour mettre « la main à la pâte » plusieurs week-ends durant,

tantôt au jardin, tantôt côté maçonnerie. Il est vrai que le jardin était la prédilection de beaucoup...

Ce furent des moments mémorables, même, et peut-être surtout, dans les périodes froides où tous se retrouvaient autour de la grande cheminée, le seul chauffage existant à cette époque. Et ce plaisir se trouvait embelli par la présence de maître Tamura qui venait se joindre aux « pratiquants bâtisseurs », les aider, les conseiller par ses remarques éclairées et dont la pertinence a étonné plus d'un, les détendre quand la fatigue commençait à venir et apporter bonne humeur et joie qui ont fait de ces « moments de construction » des moments inoubliables qui sont apparus comme des moments de « construction de soi-même ».

Le 1er février 1992, après une longue gestation, le dojo de Bras est né. Tamura shihan a voulu rappeler les raisons pour lesquelles il voulait ce dojo et a écrit un texte, désormais affiché dans la grande salle. En voici quelques extraits : « Face à l'essor très rapide de notre discipline, nous manquons cruellement de véritables enseignants... L'Aïkido est une voie de perfectionnement de l'homme, et il ne suffit pas d'avoir le Brevet d'État ou l'aval de son professeur pour bien enseigner... Ceux que nous voulons rassembler dans ce dojo sont ceux qui font tout pour avancer et résoudre les problèmes qui se posent... Je souhaiterais y approfondir tout ce qu'il n'est pas possible de travailler réellement lors des stages ou entraînements habituels ».

**Christian GAYETTI, 7e dan**

### RENCONTRE ENTRE ORIENT ET OCCIDENT

*Qu'on le veuille ou non, l'Aïkido reste profondément marqué par son origine japonaise : il reste porteur des premiers temps, des ryu, des maîtres d'armes, de l'aspect guerrier, du Ju-jutsu. Il intègre les valeurs religieuses du bouddhisme zen, du shinto et du taoïsme.*

*Il est ainsi le reflet d'une manière de vivre différente, faite de vie monacale, d'importance de la hiérarchie, dans le respect du maître, où l'élève se tait et travaille jusqu'à ce qu'il ait fait ses preuves et puisse être reconnu. Le maître, porteur de ces valeurs, engendre le respect. Il est l'incarnation d'une connaissance ésotérique de la discipline qui ne peut être approchée que progressivement jusqu'à en découvrir les secrets.*

*Transposer l'Aïkido dans nos cultures occidentales, cartésiennes, aux valeurs religieuses, spirituelles, si distinctes et au fonctionnement social si différent, pose bien des problèmes. On peut, certes, le prendre comme une forme sans âme, une technique harmonieuse et même efficace, codifiée, décomposée, facile à expliquer. Mais n'est-ce pas le dénaturer ? En prenant pied sur le sol de France, un jour de décembre 1964, Tamura shihan s'est certainement trouvé confronté à cette double exigence : respecter l'enseignement du fondateur dont il avait été très proche, et tenir compte de cette culture différente où les élèves ont besoin d'explications précises et de logique cartésienne.*

*Il semble, avec le recul, que Tamura shihan ait voulu principalement respecter les fondements et l'essence de l'Aïkido. En témoigne le rejet de toute explication pouvant dénaturer et simplifier son art. La réponse utilisait volontiers le symbole, l'analyse d'un kanji ou une anecdote vécue. En échange, aux élèves de faire l'effort de compréhension pour atteindre l'essence du geste. De même, dans son enseignement, il a toujours privilégié le ressenti. Devenant uke, il permettait à l'élève de s'investir plus encore dans la recherche et de découvrir par lui-même, non par un placement de pied ou un geste différent, mais une autre façon de vivre la relation.*

*Le langage devait lui sembler impuissant à transmettre ce qui ne s'explique pas, mais se sent et se vit.*

*Parallèlement, il apparaît qu'il s'est particulièrement adapté en tenant compte de notre différence : tout en demeurant très rigoureux sur le reishiki, il s'est montré extrêmement aimable et abordable en dehors du tatami, en rejetant la « tour d'ivoire ». De même, avec les hauts gradés de son entourage, il s'est montré très à l'écoute. Sans doute jugeait-il qu'il fallait en passer par là ?*

*En clair, Tamura shihan a réussi la gageure de tenir compte, dans la forme extérieure, de notre différence occidentale, tout en transmettant l'Aïkido dans son essence jugée « la plus inaccessible ».*

**René TROGNON, 7e dan**

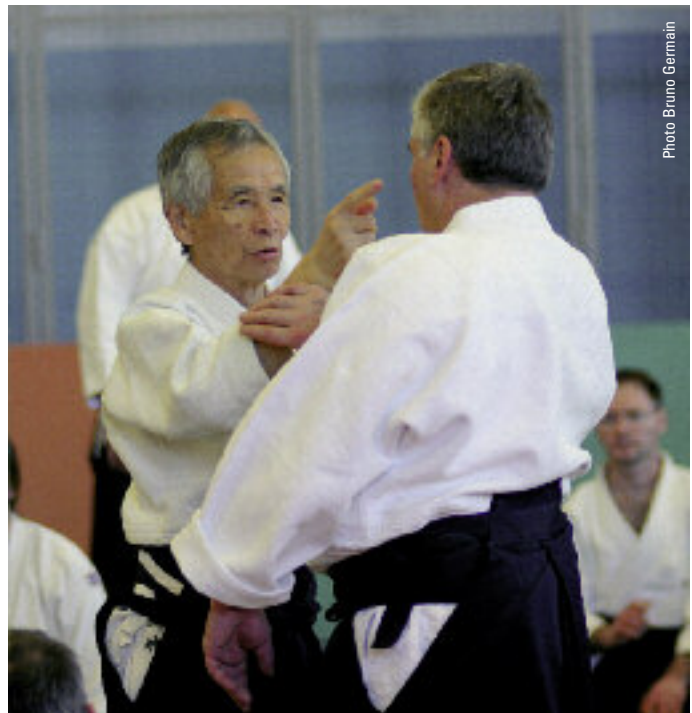


Photo Bruno Germain

### TAMURA NOBUYOSHI SHIHAN, UN SENS AIGU DE LA CONVIVIALITÉ

*L'enseignement et la vie d'un maître tel que Tamura Nobuyoshi shihan ne peut se résumer à la seule pratique sur le tatami.*

*Les moments pendant lesquels il nous montrait le chemin étaient nombreux et variés. Il y avait une cohérence dans son approche, il était respectueux, attentif aux autres et cette disponibilité que l'on retrouvait sur le tatami était présente durant les différents moments et circonstances de la vie.*

*Plaisantant souvent, il avait gardé cette malice et cette vitalité qui lui étaient propres, même en prenant de l'âge. Ainsi lorsque l'on se retrouvait autour d'un repas, il aimait faire le tour des tables, aller à la rencontre des pratiquants un verre à la main, trinquant et plaisantant avec tout un chacun, demandant des nouvelles d'anciens, d'amis, de parents et par un geste, une parole, savait redonner le sourire, établir ou rétablir une atmosphère de joie. Cette atmosphère, lorsqu'on savait y répondre, l'amenait dans une complicité qui faisait qu'il se sentait bien et, dans ces instants, il pouvait nous faire des cadeaux tels que chanter des chansons sur l'Aïkido ou échanger des instants de son parcours et de sa vie d'uchi deshi auprès du fondateur O senseï Morihei Ueshiba.*

*Il était curieux de tout et s'intéressait aux sujets d'actualité. Ainsi, lors d'un*

*stage de kagami biraki à Bras, après le cours qui marquait l'ouverture de la nouvelle année et un repas merveilleusement préparé par madame Tamura, nous nous étions retrouvés en demi-cercle autour de lui. La discussion s'est engagée sur divers sujets jusqu'à des problèmes de société sérieux qu'un pratiquant a abordés en lui demandant quelle position prendre sur un sujet d'actualité particulièrement délicat. Tamura shihan répondit : « D'abord accepte, après change ». La réponse laissa la personne perplexe, pensant sans doute que c'était court et assez restrictif et le débat a ainsi duré jusque vers... 3h du matin. Aussi, quand Tamura shihan se leva pour partir, il lui répéta la phrase en lui indiquant que c'était l'attitude qu'il convenait d'avoir. À cela l'élève lui dit qu'il y réfléchirait.*

*Pendant un moment libre, durant un stage, nous visitâmes un lieu et Tamura shihan, toujours très avide de culture, était entré dans une boutique de souvenirs et d'objets anciens. En observant ce que la boutique offrait, nous avons remarqué deux petites faïences qui représentaient deux chérubins en train de boire. L'un était représenté comme un petit diable, l'autre comme un petit ange et cela a beaucoup amusé Tamura shihan. Un des pratiquants présents les lui a offerts. C'est cette représentation qu'il a choisie pour illustrer la carte qui accompagnait ses vœux pour la nouvelle année 2007. L'Aïkido n'est pas réservé à la pratique à proprement parler, c'est aussi une façon d'être. Cette approche qui était celle de Tamura shihan était celle du cœur.*

Antoine SOARÈS, 5e dan

### SHUMEÏKAN : UN DOJO AU CŒUR DE L'AÏKIDO

L'empreinte de TAMURA Senseï...

TAMURA Senseï a voulu le Dojo Shumeïkan suite au constat suivant : « Si l'Aïkido est une voie de perfectionnement de l'homme, il ne suffit pas d'avoir le brevet d'état ou un aval particulier pour bien transmettre l'Aïkido, de même il ne suffit pas d'obtenir des grades pour que la qualité de la pratique s'en trouve améliorée ». Sa démarche fut claire : « **Ceux que nous voulons rassembler dans ce Dojo sont ceux qui font tout pour avancer et résoudre les problèmes qui se posent** ». Le ton était donné.

Nous avons pu œuvrer avec lui ces 20 années durant au sein du Dojo Shumeïkan ceci dans l'esprit du Fondateur c'est-à-dire, non pas en autarcie mais tout au contraire, ouvert aux pratiquants de l'ensemble du territoire ainsi que les pratiquants étrangers. Ce va-et-vient permanent avec des clubs qui viennent quelques jours « se tremper » dans ce Lieu, les événements traditionnels (Kagami Biraki, Kangeiko, Midori no Hi, Shoshugeiko, Osogi, Etsunengeiko), les Stages C.E.N. pour lesquels Senseï a su faire sentir la différence fondamentale entre ce stage vécu à Shumeïkan et le même organisé dans un autre lieu, l'exercice de missions fédérales (stages haut niveau, stages vétérans), les soirées après les cours du mardi et du mercredi, toute cette vie créée sous l'impulsion de TAMURA Senseï a permis de donner une âme en ce lieu, « un peu la même atmosphère que ce que j'ai vécu au Japon », avait-il confié avant d'ajouter : « **Les gens font la démarche de venir à Shumeïkan, et la pratique sur le tatami s'en trouve également transformée** ».

Chacun peut ressentir dès le seuil de la porte franchie que la présence de Senseï est éclatante.

Cette empreinte, elle demeure. Elle demeure, pourquoi ?

... une empreinte qui demeure.



Ecole Nationale d'Aïkido

Parce que Senseï n'a jamais voulu un dojo où règnerait un « Patriarche », chacun venant égoïstement consommer les fruits de sa superbe. Il a imaginé un mode de fonctionnement où, dès le départ, **ce sont les pratiquants les vrais bâtisseurs** du Dojo, ils participent à l'amélioration de l'atmosphère, et par là même se bâtissent eux-mêmes. Senseï insistait particulièrement sur le fait que chacun doit savoir trouver sa place, « c'est cela le Budo » disait-il. « **Chacun doit savoir trouver où est l'insuffisance, y pallier en utilisant son corps et sa tête** ». Tel est le sens qu'il voulut y imprimer.

En cela Shumeïkan Dojo ne ressemble à aucun autre, bien que typique de la tradition et tout à fait en phase avec ce pourquoi l'Aïkido fut créé : « Avancer ensemble et former des hommes au cœur droit ».

Dès lors, qui pourrait supposer que Shumeïkan perdrait de son sens au motif que Tamura Senseï s'est absenté ? Qui pourrait supposer que son œuvre ne pouvait exister qu'à travers son seul corps physique ? Qui oserait croire qu'il n'aurait su, de son vivant, faire germer les valeurs fondamentales qu'il reçut de son Maître, et n'aurait pu donner l'envie de poursuivre cette œuvre avec la détermination et l'abnégation nécessaires ?

Un soir du stage kangeiko en février 2010 (4 mois avant son décès, que personne n'imaginait alors), au moment de nous quitter, il regarda le bâtiment, assis au volant de sa voiture, et, juste avant de démarrer, il confia très posément : « Si SHUMEÏKAN vit encore 20 ans, c'est bien ».

**Il est parti en laissant le Dojo ouvert, et nous a laissé les clés.** C'est là tout le sens de son œuvre et, je pense, c'est là le sens de son Départ... Il n'est pas question de se défilier...

Jacques BONEMAISON

### L'héritage de Maître TAMURA : témoignages de sempai

Les pages qui suivent sont consacrées aux témoignages de nos sempai, proches de maître Tamura.

En complément aux textes publiés ci-après, vous retrouverez dans le numéro spécial de la revue Sesaragi, publié en octobre 2010, les hommages à Maître Tamura de shihan japonais, de différentes fédérations internationales ainsi que d'autres témoignages de nos sempai :

« Un Maître d'exception nous a quittés », P.Grimaldi / « Hommage du département technique de la FFAB », JP. Avy / « C'est donc cela un Budoka », C. Pellerin / « Genko itchi », M.Prouvèze / « Le cheminement de toute une vie », J.Bonemaison / « Ma Aï, Humour et tendresse », R. Trognon.

#### Jacques Bardet

Dans l'avenir, maintenir et développer une voie traditionnelle

En cherchant à retrouver ce qui a été essentiel pour moi dans ma rencontre avec maître Tamura, il m'est apparu que c'était sa liberté.

Ma première rencontre, poussée par mon enseignant Toshiro Suga, ne fut pas très encourageante, je ne comprenais rien et je n'avais pas été impressionné. D'autres experts me séduisaient plus facilement par leur technique, probablement parce qu'ils reproduisaient plusieurs fois de suite la même technique de manière identique. En tout cas, c'est ainsi que je l'analyse maintenant. Il m'a fallu plusieurs stages pour commencer à entrevoir...

La première fois que je me suis retrouvé face à lui au bokken lors d'un stage enseignant, mes jambes se sont mises à trembler. Pourtant, je me rendais bien compte que je n'avais pas peur du tout ; il me souriait et m'a dit ensuite, en voyant mon trouble, de ne pas m'inquiéter, que cela viendrait petit à petit.

Je saute les années et me remémore ce moment à Lesneven, il y a quelques années, ou à nouveau face à lui toujours au bokken, devant l'ensemble des stagiaires mais cette fois-ci après être allé chercher mon bokken sur le bord du tatami, encore à cinq ou six mètres de lui qui était simplement en garde, je sentis instantanément que je n'étais pas dans l'axe. J'avais la sensation que sa garde occupait tout l'espace. J'ai continué à m'approcher mais de toute façon, avant même qu'il y ait une attaque ou une technique, le combat était perdu pour moi. Je parle là de quelque chose de tout à fait physique, d'un ressenti corporel.

C'est en de tels instants que je pouvais vivre à la fois le profond mystère et toute l'extrême beauté de l'enseignement de Senseï. Et c'est ce qui m'a toujours poussé à continuer à chercher.

De nombreux anciens pratiquants étaient perturbés par l'évolution permanente de Senseï jusqu'aux derniers stages de l'hiver dernier où sa fulgurance avec le bokken remplissait la salle. Avec les années nous avons vu la technique évoluer et pour ceux qui essayaient de l'enfermer dans une théorie, il était difficile d'admettre cette évolution permanente. Nous aurions peut-être bien aimé bâtir un beau discours théorique et ainsi rassurer nos élèves et surtout nous abriter nous-mêmes derrière un cadre bien établi. Il ne disait jamais qu'il avait compris l'Aïkido, il nous disait plutôt « c'est comme cela que je le sens », ce qui est très différent. Senseï semblait parfois s'inspirer d'autres écoles aussi bien pour la préparation que pour les techniques mais je crois qu'il était d'abord fidèle à sa recherche dans la voie d'O Senseï.

Les disciplines orientales et de façon plus générale la pensée orientale insistent sur le côté ineffable de la réalité ou vérité ultime. Nous ne pouvons

les traduire, dans leur complétude, en paroles. C'est pourquoi les enseignements utilisent souvent des

formules comme « ce n'est pas cela, ce n'est pas cela ». Maître Tamura était réputé pour son intransigeance et son esprit critique, toujours à reprendre « trop dur, trop dur ». Ceci n'est seulement qu'un versant de la vérité. L'autre versant, c'est la joie que nous ressentions en lui servant de partenaire. Nous ne savions ce qui allait arriver mais nous étions ravis en nous relevant. Il me paraît aussi important de dire qu'il pouvait prendre n'importe quel pratiquant comme partenaire (aïte) et ne se plaignait pas si celui-ci ne « suivait » pas. Je rappelle ces phrases souvent entendues par les pratiquants : « tomber, pas tomber ce n'est pas important, nous pratiquons pour nous-mêmes ». L'Aïkido est d'abord un travail sur soi.

Il y eut un temps où nous nous posions la question, « y a-t-il des kata en Aïkido ? ». Je pense que certains, plus jeunes que moi, se la posent. Je me souviens d'un stage en Bretagne dans un centre isolé à la campagne, Maître Tamura nous avait dit ensuite que cela avait été dans cette période le meilleur stage qu'il avait donné, le meilleur par la densité profonde de ces trois jours, la sensation d'être hors du temps. J'avais posé cette question sur les kata et la réponse fut claire et nette, NON. Mais le lendemain, nous avons pratiqué sur aihanmi katate dori ikkyo et iriminage sous une « forme de base » (c'est moi qui utilise ce mot). Mystère qui n'est pas près d'être résolu !

De mon point de vue, maître Tamura a cherché, d'un côté, à prolonger le travail d'O Senseï, d'autre part, à dialoguer avec nous Français. Je me souviens de ces stages enseignants où, pour répondre aux questions posées par les stagiaires, il cherchait d'abord à savoir qui les avait posées, ce qu'elles signifiaient pour les questionneurs. Il y a une réponse qui, un jour, m'a particulièrement frappé par sa pertinence et le retournement qu'impliquait la réponse. Un enseignant tout à fait sincère et très « carré » aussi bien dans sa pratique que dans sa pédagogie a demandé comment avoir des appuis solides et la réponse fut : « le problème est que vos appuis sont solides ». Ce retour direct à soi-même en tant que sujet questionneur est typique de l'enseignement de notre Senseï et plus généralement de l'enseignement oriental.

C'est pourquoi je considère que, pour prolonger son œuvre, nous devons à la fois faire que Bras devienne un centre au rayonnement international pour l'Aïkido et nous assurer que nos formations en lien avec l'Etat français restent bien dans une voie traditionnelle.

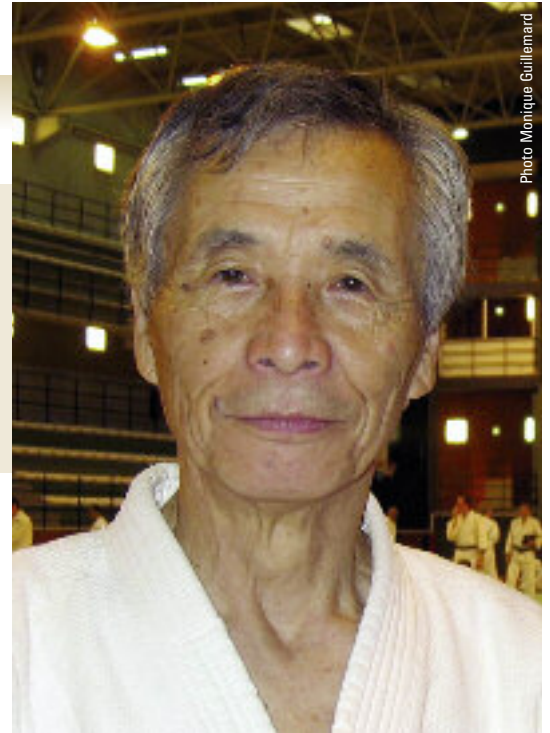


Photo Monique Guillemard

### Michel Prouvèze

Développer sa propre liberté

Senseï a cherché toute sa vie à développer sa propre liberté et à nous aider à construire la nôtre. Il nous a montré, par un travail exigeant sur lui-même, sa recherche pour la libération du corps et donc de l'esprit.

Lors du dernier stage que Senseï ait dirigé — le stage de Madrid pour lequel il avait reculé son hospitalisation —, sa souffrance, déjà importante, ne pouvait pas se voir sur le tatami. Ses chutes, je crois qu'elles furent les dernières qu'il ait faites, étaient encore plus appliquées que d'habitude. Sa pratique a été pleine et entière, sans réserve, libre ! Malgré la maladie. Sa présence aussi à toutes les manifestations organisées autour de lui pendant son séjour a été une application du principe de l'ici et maintenant. Nécessité d'être entièrement présent à ce que l'on fait, faisant face à l'impermanence avec le souci d'aller aussi loin et faire aussi bien que possible dans le chemin qu'il avait choisi.

Dans les années soixante, lorsque, pendant les cours d'Aïkido, il nous enseignait les premiers éléments de l'école de laïdo, Muso Shinden Ryu, à l'université d'Aix-en-Provence, il voulait nous mettre en relation avec ce qui était pour lui le cœur de la pratique de l'Aïkido : le sabre.

Face à lui, le sabre dans les mains, son regard, son intensité changeaient ou peut-être devenaient simplement plus évidents. Pour qu'il puisse montrer les mouvements avec le sabre, il fallait bien l'attaquer mais en réalité il n'y avait pas d'ouverture et donc pas d'attaque possible. Son espace de liberté ne pouvait pas être envahi.

Dans les années 70 et au-delà, Senseï a porté un intérêt très grand à la pratique et à l'enseignement traditionnel de laïdo de Mitsuzuka Senseï. Il pensait que cela pouvait être utile au développement de notre Aïkido. Pour cela, il a incité nombre d'entre nous à travailler cette école.

Ces dernières années, il s'intéressait beaucoup au travail de Kuroda Senseï. Il en recherchait l'essence pour pouvoir en tirer profit. Son regard sur les vidéos de Kuroda Senseï lui permettait de voler littéralement ce que nous autres avons du mal à percevoir. Il parlait régulièrement de cette forme de recherche avec Jean-Yves qui s'était impliqué dans cette école. Senseï cherchait à

travers leurs échanges ce qui pourrait l'aider dans sa propre recherche.

Tout ceci souligne que Senseï ne s'est jamais senti prisonnier d'une forme quelconque. Sa seule contrainte était de retrouver le cœur de l'enseignement de O Senseï par tous les moyens possibles, notamment les différentes pratiques de sabre mais aussi les préparations.

L'ensemble des préparations dont il nous a fait cadeau, il les faisait d'abord pour lui-même, nous disant qu'il proposait ce travail parce que cela lui convenait d'abord à lui-même et que peut-être cela pourrait nous convenir aussi. L'expérimentation sur lui-même était fondamentale. Elle précédait sa transmission. Si cela lui semblait positif pour développer la liberté du corps, alors il nous proposait le résultat de sa recherche et nous suggérait d'en tirer profit à notre tour.

Il nous soumettait la remise en question de sa propre pratique lorsqu'avec son sourire il nous indiquait que ce que l'on faisait ne marchait pas. Et ce quel que soit le niveau de son partenaire. Cela a provoqué au début des réactions vives : « il me ridiculise devant tout le monde ! ». C'était une manière très rude de nous permettre de nous remettre en cause.

Ce mode d'enseignement, fondé sur la recherche de la liberté — et donc, me semble-t-il, impossible à convertir en une méthodologie —, s'appuie sur la découverte par soi-même des différentes sensations. Les explications données n'étaient qu'un moyen de faire ressentir ce à quoi il voulait qu'on arrive, elles n'étaient jamais une explication directe. Il attirait l'attention sur un point du mouvement afin de mieux diriger le pratiquant vers la sensation essentielle qu'il cherchait à transmettre. Ce chemin est bien plus compliqué que celui de l'explication rationnelle, mais certainement plus constructif : bien au-delà de l'aptitude à réaliser telle ou telle technique, un tel apprentissage incite le pratiquant à faire épanouir ses propres sensations et à rechercher son propre chemin dans la réalisation de l'Art que nous pratiquons et dans la réalisation de soi-même.

C'est la voie exigeante qu'il nous a proposée et que nous avons maintenant la responsabilité de transmettre à travers les deux institutions dont il a été l'instigateur : la FFAB et Shumeikan. La continuité de nos deux structures, dans la ligne qu'il a tracée, doit être assurée par chacun de nous avec conviction et fermeté pour développer notre liberté.

**Michel PROUVÈZE - CEN FFAB - France**

### Christian Gayetti

Une présence de tous les instants

Cela remonte à une époque où je commençais à faire partie des plus anciens et comme tel, lors des stages de senseï, je m'appliquais à me trouver en face de lui, comme le font tous les anciens qui le suivent régulièrement afin qu'il puisse les prendre comme uke.

Mais lors de ce stage à Saint-Maximin, dans l'ancien cloître, cela me gênait beaucoup de me placer en face de lui, car durant les quelques mois qui avaient précédé ce stage ma présence auprès de Senseï avait été un peu discontinuée. Aussi, c'est un peu affecté de cette situation que je me suis mis à l'écart, avec les autres pratiquants. A un moment donné, au cours de cet entraînement, alors que l'on se mettait en seïsa, pour regarder la nouvelle technique qu'il allait nous montrer, alors qu'il allait appeler un uke, j'ai eu un sentiment de tristesse par rapport à cette situation et j'ai dû baisser la tête pour ne pas voir qui il allait appeler, et j'ai entendu... "Christian"... J'étais au moins à 10 mètres de lui parmi les autres pratiquants, quelle ne fut pas ma joie de m'entendre appeler.

Voilà entre autres ce que je garde de Senseï, cette attention et cette présence que je ne lui ai jamais vu faillir et qu'il donnait à tous dans la mesure où on lui

était fidèle. Au-delà de sa technique et de son enseignement, qui ont toujours été une source de plaisirs, d'interrogations et de découvertes, ce que je garderai de plus important ce sont ces instants.

**Christian GAYETTI – CEN FFAB - France**



Photo Bruno Germain



### AÏKIDO :

## l'essence et la forme

Suite à la disparition de Tamura shihan, la majeure partie des responsables et des techniciens nationaux de la FFAB se sont retrouvés fortement unis face à l'héritage transmis par Maître Tamura, et face à l'avenir de l'Aïkido. Bien entendu un ensemble d'actions nationales et internationales ont été engagées pour assurer un développement serein et dynamique de la FFAB, visant à assurer non seulement la continuité de ce que ce grand Maître a su nous transmettre durant de si longues années, mais aussi le renouveau d'un travail continu et approfondi de recherche sur le fond de notre pratique personnelle dans le sens de son enseignement technique et humain. Les CEN de la FFAB ont ainsi engagé une réflexion de fond sur ce qui constitue le cœur de l'héritage de Maître Tamura construit dans la filiation de Maître Ueshiba. Afin de partager cette recherche qui anime la FFAB, nous avons demandé aux membres du bureau technique de la FFAB de répondre à quelques questions clés, qui peuvent éclairer également les pratiquants. Ces témoignages vous sont présentés sous forme de questions/réponses et nous avons préféré respecter la personnalité et l'expression de chacun en évitant de mixer les éléments de réponses qui fournissent des éclairages complémentaires. Nous remercions notamment Jacques Bardet, Henri Avril, Michel Prouvèze et Marie-Christine Verne, ainsi que tous les membres du bureau technique de la FFAB.

#### Comment percevez vous le sens et la finalité du cheminement proposés par Maître Tamura à travers la pratique de l'Aïkido ?

- A travers la pratique, Senseï, voulait que l'on fasse la paix avec soi-même pour que cette paix puisse s'étendre à notre entourage puis le plus largement possible.
- Quelques réflexions me viennent à l'esprit. Tout d'abord, il s'agit d'un cheminement donc d'une évolution permanente sans dogme. Je ne crois pas que « finalité » soit tout à fait le mot juste, car ce terme fait appel à une notion de temps. J'ai l'impression que le sens de la pratique de Tamura shihan était plutôt intemporel, ici et maintenant pour s'épanouir dans l'instant. De plus, il a beaucoup écrit sur ce qu'il en pensait et je suis encore en train de le ruminer.
- Vivre l'instant présent, tel me paraît être le fond de ce que j'ai compris de la pratique de Senseï.
- Une présence posée et sincère aux situations, aux choses et aux personnes.

#### A travers ce que vous avez perçu de l'enseignement de Maître Tamura, pourriez vous essayer d'identifier les éléments essentiels et fondateurs de l'Aïkido qui se situeraient au-delà des différences de forme ?

- Libérer le corps était certainement un des éléments essentiels de sa recherche et toute sa pratique se tournait vers cela. Libérer le corps avec le sabre (laisser tomber le sabre). Libérer les tensions du corps (exercices de respiration). Cette libération doit permettre à chacun de trouver sa propre expression d'Aïkido.
- Selon les paroles qui sont rapportées de O Senseï, l'Aïkido se trouverait ou se résumerait dans le couple irimi/ateami. D'après ce que nous avons entendu de maître Tamura, nous pourrions retrouver la même voie en approfondissant deux autres fondations, shiseï et kokyu. Comment pouvons-nous passer des uns aux autres ?
- Tant qu'un mouvement respecte les bases (souvent expliquées par Senseï), il peut prendre des formes aussi variées que la vie elle-même, chacun étant différent. L'apprentissage des bases est le point qu'il faut toujours remettre sur le métier, bien sûr. L'appréciation de ces dernières peut-être donner lieu à controverse, mais je garde l'image et la sensation de Tamura shihan les démontrant, et c'est ce qui axe ma pratique et mon expérimentation. Je peux me tromper, mais j'ai remarqué que parfois une vraie sensation claire et nette surgit si ces fondements sont respectés et c'est probablement le seul test de vérité qui vaille. Evidemment cela requiert à la fois beaucoup de vigilance et de détente sur le tatami, qualités qu'il avait toujours, me semble-t-il, en dehors du tatami également. C'est ce qui m'intéresse actuellement.
- Le chemin de l'Aïkido proposé par maître Tamura est une pratique à mains nues sabre en main. Les éléments essentiels en sont le zanshin et le sémé. Le principe du sabre est une invite à la simplification, à la justesse. Cheminer vers cette simplification nécessite d'exercer des éléments fondateurs comme le shiseï et le kokyu.

#### Est-il possible de préciser plus particulièrement les fondamentaux qui relèvent plus spécifiquement d'un travail sur le corps (par rapport à ce qui relève d'un travail plus mental, énergétique ou autre...) ?

- On ne peut pas dissocier les fondamentaux. Ils font partie d'un tout. Comment dissocier shiseï de metsuke de zanshin et de kokyu ryoku ?
- La base corporelle a toujours été une priorité pour Maître Tamura, si l'on ne veut pas mettre la charrue avant les bœufs. Une bonne posture permet la détente du corps et à partir de là l'exécution du mouvement et une sensation juste. Dès cette première étape le pratiquant peut constater que le corps et l'esprit sont une seule et même chose. Il peut, ainsi, développer cette expérimentation au quotidien de façon naturelle.
- Nous avons tous reconnu l'importance donnée par Senseï aux préparations qui ont beaucoup évolué et se sont enrichies au cours des années. Nous pouvons remarquer que Senseï ne nous a pas proposé de kata (peut-être l'a-t-il fait avec les armes avant que je commence la pratique avec lui), ceci contrairement à d'autres disciples directs d'O Senseï. Je vois deux aspects aux préparations :  
1/ former son corps selon une direction précise et cela a choqué plus d'un pratiquant quand le goût des japonais pour les bonsaïs était mis en relation avec notre discipline ;  
2/ développer une écoute interne, prendre conscience ou plutôt ressentir ce qui est là, laisser émerger ce qui vient.  
Avec ces préparations incluant des exercices seuls ou à deux, nous nous situons en amont de la technique elle-même. C'est l'entrée dans la connaissance de soi-même. Toute sa vie, O Senseï a suivi des rites particuliers qui appartenaient à des branches du shintoïsme et du bouddhisme. D'après ceux qui ont suivi ses cours, surtout vers la fin de sa vie, beaucoup de ses paroles étaient incompréhensibles pour la majorité des pratiquants, même les mots employés étaient parfois inconnus des jeunes pratiquants. En nous retrouvant tous à suivre et pratiquer les préparations de maître Tamura, nous trouvons un langage commun que nous soyons athées ou religieux, quelle que soit notre origine culturelle. Ce langage se retrouvera dans les techniques à mains nues ou aux armes. En définitive, nous ne deviendrons autonomes qu'en prenant référence en nous-mêmes et non pas en nous fiant au résultat apparent, chute/immobilisation ou grade/diplôme. Avec ces préparations et ses éducatifs d'abord et les techniques ensuite, se développe une perception de plus en plus fine du seika tanden et de l'axe médian. La conscience de ceux-ci permet de donner plus de liberté aux autres parties du corps. Pour beaucoup la pratique des armes est ce qui va nous permettre de faire le lien entre toutes les techniques. Je ne pense pas que cela soit faux mais je crois que la prise de conscience corporelle proposée par Senseï (avec ses éléments particuliers propres à l'Aïkido) se situe encore en amont de cela, elle nous permet de remonter à la source même de ce qui en nous est toujours libre. Elle peut faire de l'Aïkido une voie directe vers l'unité.
- Nos vies sont suffisamment là pour nous le rappeler : nous ne sommes pas

des esprits purs, pas plus que des corps isolés. Même si corps et esprit forment un tout, nous faisons pourtant le constat fréquent de cette séparation, et le retour au lien est un chemin d'incarnation. Il convient de s'approprier son propre corps, qu'il devienne disponible. Des fondamentaux favorisent ce développement, c'est le cas du kamae, du shisei et du ma-ai. Le cœur et l'esprit disposent ainsi d'un contenant. Les formes restent précises mais prennent du recul au niveau du conscient. Les corps se mobilisent : omote/ura, irimi/tenkan/taïsabaki. Une continuité émerge. L'ensemble s'unifie par la respiration, le kokyū. Paradoxalement, nous ressentons simultanément un élargissement et une concentration issue de cette entité indifférenciée corps/esprit. Il en résulte une puissance : le kokyū-ryoku. Evidemment, ces temps sont concomitants mais il existe pour chacun des périodes de maturation avec leur dominante.

### Est-il possible de préciser plus particulièrement ce qui relève d'un travail sur le mental, voire sur la relation corps-esprit ?

- A travers la liberté du corps, la recherche amène inéluctablement à la libération de l'esprit.

- Nous avons souvent répété que nous travaillions sur le ressenti, cela signifie pratiquer avec ce qui est présent à l'instant sans rajouter de théorie ou d'interprétation. C'est rester présent à ce qui est là dans le corps, la pensée étant alors en retrait ou absente. Nous trouvons souvent des tas de moyen de ne pas rester présent à la sensation, d'abord en confondant ressenti et interprétation (puis théorie).

- Autant l'intentionnel préside à l'exercice du corps : on doit décider de s'entraîner ; autant le travail sur le mental diffère, la volonté n'est pas le mental.

Tout comme le corps, le mental s'exerce dans le relatif. Il convient d'équilibrer la difficulté de l'exercice et le plaisir de la recherche, sinon point de salut pour la détente. Autre point important, la recherche de la précision et de la justesse qui exerce notre patience. Pour finir, il convient de revenir au plus près de cette martialité. Tamura Sensei nous invitait souvent à aller "masu", "tout droit". Pratiquer ainsi, c'est risquer d'avoir peur, risquer de rater, de se tromper, de se blesser, réaliser que l'on peut perdre, que l'on ne peut pas être fort à l'infini. Réaliser aussi que l'on peut se retrouver de l'autre côté, indemne, par l'irimi. Pour cela, il s'agit de s'exercer avec sincérité.

La relation corps-esprit va s'entretenir par la respiration. Au départ, c'est une démarche volontaire pratiquée lors des nombreux exercices de préparations.

### Dans les fondamentaux de l'enseignement de Maître Tamura y-a-t-il des éléments qui relèvent du lien entre pratique et quotidien ?

- Le lâcher-prise s'applique tout autant dans le dojo que dans le quotidien.

- Si nous voulons établir une relation avec le quotidien, nous pouvons retrouver une semblable attitude avec nos émotions, malheureusement souvent niées par les pratiquants d'arts martiaux qui veulent se situer au delà voire au dessus. Une attitude plus juste serait de les ressentir dans le corps sans rajouter d'histoires ou d'interprétations. Juste sentir comment elles sont présentes dans notre corps, comment par exemple notre respiration est modifiée. Si nous sommes émus lors d'un passage de grade ou toute autre situation, nous pouvons ressentir comment cette émotion est vécue : tension dans les jambes, respiration coupée... Ce ressenti est différent pour chacun et à partir de là, nous pouvons envisager une pratique différentes : relâcher les appuis, pratique d'exercices de respiration.... Cette situation est applicable dans notre quotidien. Etre présent à ce qui est, apprendre à distinguer ce qui

est et les histoires que nous nous racontons sans pour autant mépriser ces histoires. Cette discrimination est, selon moi, proche de la pratique du bokken.

- Il est quasi-impossible de traverser une vie sans que quelqu'un ou quelque chose ne nous violente : un mot, un comportement, une maladie, un deuil... Etre présent à ces situations grâce à une attitude posturale permet d'accueillir une respiration et d'apaiser la difficulté.

### Considérez-vous que l'Aïkido de Maître Tamura incluait également une manière d'enseigner spécifique, qui peut elle aussi être considérée comme fondamentale ?

- Il n'est pas possible d'explicitement une sensation, élément de base de son propre développement. Son choix pédagogique était donc d'amener le

pratiquant à développer ses sensations. Pour cela, il n'explicitait jamais son propre ressenti. Il constatait l'avancée dans ce domaine sans jamais rien en dire chez chacun de nous et construisait la suite de son enseignement à partir de là. Il attirait l'attention (générale ou particulière) sur des détails exacts certes, mais qui avaient pour seul but de faire ressentir ce qu'il ressentait ou avait ressenti lui-même.

- Concernant son enseignement, je pense qu'il nous montrait la direction, qu'il avançait lui-même. Si nous trouvions cela intéressant, nous avançons avec lui. Donc je me demande si nous pouvons

vraiment parler d'enseignement au sens où on l'entend traditionnellement.

- En tant que représentant d'une fédération ou simplement en tant qu'enseignant, nous sommes à la recherche d'éléments pouvant constituer des critères pour l'évaluation des passages de grades. A mon avis, qui sera certainement contesté par d'autres, nous avons quelques clés dans ce qui a été proposé ces dernières années comme thèmes de pratique :

- exécuter la technique en 1 temps

- bouger avec tout le corps (ne pas utiliser de torsion)

- avoir des appuis légers au sol (ne pas prendre une impulsion pour se déplacer)

- exécuter la technique toujours à la même vitesse (sans accélération).

Tous ces thèmes ont été abordés avec maître Tamura mais, selon ce que je crois comprendre de sa démarche, il n'a jamais voulu en faire un dogme ou une théorie. Ils sont objectivables, mais il est très difficile voire impossible et surtout dangereux d'établir une progression identique pour tous. Nous ne pourrions nous entendre que dans une relation d'Ecole.

Il serait, à mon avis, encore plus dangereux de limiter l'Aïkido à une performance aussi admirable soit-elle. Nous étions certainement plus justes quand, il y a de cela pas mal d'années (mais je crois que nous pourrions le redire) nous disions avec Sensei que l'ATTITUDE du candidat déterminait une grande partie de l'appréciation.

- Ce qui était très remarquable dans l'enseignement de Sensei, c'est ce positionnement : il est la matière à "apprendre". Il ne se trouve pas à côté de nous à évoquer des propositions pour progresser. Il est la situation au sein de laquelle nous allons découvrir nos propres sensations.

Assez troublant aussi, ce nombre incalculable de fois où nous n'avons rien pu faire en sa présence, et parallèlement, ce sentiment général d'un vrai espace de liberté à suivre son enseignement. En cela, sa manière d'enseigner est fondamentale, l'élève ne se doit pas d'être que son professeur, l'élève est aussi responsable de sa propre sincérité à progresser. Pour Sensei, il s'agissait sans doute plus de transmission que d'enseignement.

### Pensez vous qu'il est utile et possible d'inscrire ces fondamentaux dans la manière d'enseigner et de construire l'Aïkido dans le futur ?



Photo Bruno Germain

### Qu'est-ce que cela impliquerait ? Est-ce que cela induit des exigences de recherche pour le pratiquant et des formes d'enseignement particulières ?

- Cette forme d'enseignement est à l'opposé de notre propre envie d'explication par la parole et du désir de partager le point de notre propre évolution. La parole nuit à l'expression de la recherche. Elle est cependant fondamentale pour créer la relation. Il faut donc la limiter à ce qui peut créer le développement de la sensation et de la recherche chez le pratiquant. Si l'on veut garder l'essentiel de l'enseignement de Senseï, il faut certainement approfondir cette forme d'enseigner. Rien ne l'empêche que nous-mêmes. Pratique et Transmission sont intimement liées.

- Si les critères objectifs nous situent dans une voie progressive, la liberté que nous recherchons sort d'un cadre logique, elle n'est pas l'aboutissement d'une voie, elle sort même des lois de cause et effet. Les maîtres orientaux ou occidentaux nous disent qu'elle est toujours là à l'arrière-plan et que nous pouvons la percevoir entre deux pensées ou deux respirations. J'ai, comme je pense tous ceux qui ont suivi son enseignement, toujours été étonné par l'imprévisibilité des techniques de maître Tamura. Je crois que cette qualité peut se développer par cette écoute bienveillante et de plus en plus fine de ce qui est ressenti sur l'instant. En conclusion, j'aime beaucoup cette petite phrase dont je ne me souviens plus de l'origine et qui peut résumer ce que je viens de dire : « la connaissance n'est pas le savoir ».

- Lorsque l'on convoque l'essence et le sens des choses — et en aval leur pérennité —, on s'aperçoit de la nécessité à avoir de la marge pour disposer d'un espace efficient de transmission.

Proposer un cadre au pratiquant peut générer un espace stérile et inhibant, cela peut sécuriser aussi. Evoquer les fondamentaux dans l'enseignement va guider le pratiquant vers une recherche au sein de l'application des formes techniques. Cela devient un espace structurant à l'intérieur duquel s'exprime

une liberté élargie. C'est une proposition plus complexe, moins paramétrable car ici c'est le ressenti qui fait sens, moins objectivable que la simple application de formes techniques.

La tâche d'enseignement est néanmoins relativement simple, nous n'avons pas à construire un Aïkido dans le futur ; nous avons à progresser au sein de notre propre pratique afin de disposer de cette marge pour transmettre.

**Les auteurs :**  
**Jacques BARDET,**  
**Henri AVRIL,**  
**Michel PROUVÈZE**  
**et Marie-Christine VERNE**  
**Questionnement par Xavier BOUCHER**



Photo DR.

## I N M E M O R I A M



Photo Aïkikai d'Avignon

**Jean-Luc**  
**FONTAINE**

**Bernard**  
**GEORGE-BATIER**



Photo Aïkikai du Rhône

L'année 2012 s'est terminée dans la tristesse.

Nous avons vu en décembre le départ de deux de nos 7e dan, compagnons de la première heure, fidèles de Maître TAMURA, participants actifs de notre fédération, soutien de l'Ecole Nationale d'Aïkido et de SHUMEÏKAN.

**Jean-Luc FONTAINE** a été victime d'un infarctus alors qu'il animait un stage en Belgique. Il est décédé à Bruxelles le 8 décembre.

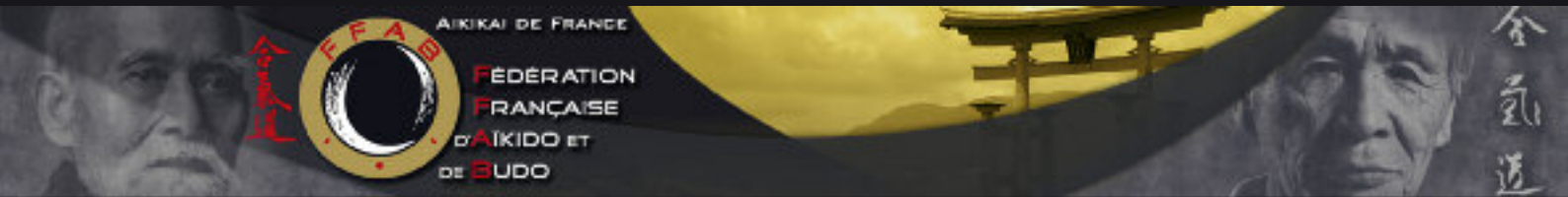
Jean-Luc, Chargé d'Enseignement National, avait été membre de plusieurs commissions fédérales. Membre de la Commission des grades FFAB de 1984 à 1990, il devint membre FFAB de la commission des grades UFA de 1990 jusqu'à son décès.

**Bernard GEORGE-BATIER** s'est éteint le 31 décembre après une longue maladie.

Bernard a été, particulièrement dans le LYONNAIS, l'enseignant des débuts de nombreux gradés, hauts gradés et dirigeants de la FFAB. Il avait été l'un de nos techniciens fédéraux et par la suite avait été nommé membre du Conseil de l'Aïkido.

Tous deux ont eu un parcours exemplaire, sur lesquels nous reviendrons lors de la parution d'articles dans le SESERAGI et sur le site Fédéral (voir notamment l'article de Bernard George-Batier dans ce numéro en page 12).

La rédaction présente à leurs familles, à leurs proches ainsi qu'à leurs élèves, ses plus sincères condoléances.



**SUR LE SITE DE LA FFAB**

**[www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)**

**Toutes les informations fédérales en ligne.  
Pour chaque ligue, chaque club, un espace réservé à leur disposition.**

Procédure d'accès disponible pour les dirigeants concernés  
(clubs, ligues, Comité Départementaux, Groupes et responsables fédéraux)  
auprès du siège fédéral via l'espace contact du site ou par mail [ffab.aikido@wanadoo.fr](mailto:ffab.aikido@wanadoo.fr)



Fédération Française d'Aïkido et de Budo  
Aïkikai de France - Place des Alliés - 83149 - BRAS - Tél. 04 98 05 22 28 - Fax 04 94 89 97 78  
La FFAB est agréée par le Ministère des Sports  
Elle est membre de la FFA et dispose de la reconnaissance du Hombu Dojo de l'Aïkikai de Tokyo

Plan du site | Copyright © - F.F.A.B.

**[www.ena-aikido.com](http://www.ena-aikido.com)**

**Le site officiel de l'École Nationale d'Aïkido**

*Retrouvez toutes les infos :  
stages - adhésion - revue Shumeïkan...*



*Ecole Nationale d'Aïkido - 83149 BRAS*

