

## Arai Shihan : Au contact de O'Sensei

*Le stage international d'Aïkido à Lesneven (Juillet 2013) a marqué les esprits, en devenant un rendez-vous annuel pour un grand nombre d'experts internationaux et nationaux (présence de Yamada Shihan, et des Maîtres Fukakusa, Funakoshi et Arai, et cours assurés par plusieurs Shihan et experts nationaux de la FFAB). A cette occasion, nous avons eu le plaisir de rencontrer et d'interviewer Toshiyuki Arai Shihan. Arai Sensei a pratiqué auprès de Morihei Ueshiba et de ses uchi deshi, à l'époque où Maître Tamura était lui-même le plus ancien des uchi deshi présents. Il est actuellement directeur de la fédération « All Japan Aikido Federation » et directeur technique du dojo Yamatoku à Gunma au Japon.*



**Sensei, les pratiquants français ne vous connaissent pas très bien. Pourriez-vous tout d'abord nous situer la période durant laquelle vous avez démarré l'Aïkido, et nous préciser vos principaux enseignants ?**

J'ai démarré l'Aïkido 1958 au Hombu Dojo.  
J'ai démarré avec Kisshomaru Ueshiba, à une époque où O'Sensei était présent.

**Vos Maîtres vous ont-ils laissé des sensations, des impressions particulières ?**

Il y a tellement de sensations différentes : c'est assez difficile à dire.

Il s'agit de ces sensations, lorsque vous avez la chance de pouvoir réellement saisir et toucher les mains, le corps de votre enseignant ou Maître. Les uchi-deshi avaient cette chance unique vis-à-vis de O'Sensei. J'ai été moi-même uchi-deshi à une époque où O'Sensei était présent au dojo, avec d'autres uchi-deshi comme Tamura Shihan, Yamada Shihan, Chiba Shihan...

Sur la photo que je vous montre de cette époque, nous réalisons une démonstration devant le personnel du Ministère de la Défense au Japon. Après la démonstration de différents uchi-deshi, c'est Kisshomaru Ueshiba qui a réalisé une démonstration individuelle, avec plusieurs uchi-deshi prenant en charge le rôle de aïte; et finalement, c'est O'Sensei lui-même qui a terminé la démonstration. C'est un exemple de ce type de situations uniques que nous avons eu la chance de vivre avec O'Sensei et qui nous ont permis de vivre les sensations que j'évoquais.

**Cette période où vous avez pu être en contact avec O'Sensei a donc duré plusieurs années ?**

A cette époque Tamura Shihan était le plus ancien parmi les uchi-deshi puis, par ordre d'ancienneté, venait Yamada Shihan, Chiba Shihan. Puis peut-être moi-même : mais je ne me souviens pas très précisément. J'ai été uchi-deshi de la sorte pendant 5 ans environ.

Mais en 1962, Tokyo a eu la chance de recevoir les jeux olympiques. A cette époque également, O'Sensei développait sa vision d'envoyer les uchi-deshi à l'étranger, pour diffuser l'Aïkido. Les jeux olympiques représentaient une occasion riche de contacts internationaux dans cette optique. Je disposais moi-même d'une voiture. Mais dans ces temps anciens, les voitures étaient moins confortables et moins sûres...notamment pour le freinage. En me rendant aux jeux olympiques, j'ai eu un accident avec un autre véhicule qui m'a percuté. J'ai été blessé très sérieusement, notamment au niveau des vertèbres cervicales, ce qui m'a conduit à devoir arrêter complètement l'Aïkido.

A partir de cette blessure, une nouvelle période de vie a donc démarré, sans aikido, avec une vie professionnelle plus classique et pendant laquelle je me suis également marié.

Mais plus tard, une troisième période de vie s'est amorcée. Vous savez, vers 45 ans, bien des personnes vivent comme un 'tournant de vie'. Cela m'est arrivé également, et ce tournant de vie a consisté pour moi à recommencer l'Aïkido, pour m'y investir pleinement.

**Quand vous avez enseigné ce matin sur le tatami, vous avez abordé la notion de ki dans vos explications. Il ne s'agit pas d'une notion commune pour les européens. Pourriez-vous tenter de**

## **nous éclairer sur cette notion de ki ?**

Et bien par exemple, en ce moment vous êtes venu dans cette pièce pour m'interviewer, n'est-ce pas ? Et bien c'est une manifestation du ki. Plus précisément, votre intention de me rencontrer et de m'interviewer est une manifestation du ki. Dans l'intention on trouve l'origine de toutes choses.

Ainsi la science, mais aussi la littérature, les arts ou encore l'Aïkido, toutes ces activités sont liées au ki par l'intention qui les porte. Le ki se manifeste ainsi partout : c'est notamment ce qui se manifeste par les pensées et ensuite par les actes de chacun.

## **Considérez-vous qu'il s'agisse ainsi d'un lien entre le corps et le mental ?**

Par métaphore, on pourrait comparer le ki à un ballon. Un ballon plein. Lorsqu'une personne est pleine possession de ses moyens le ballon est bien rempli ; en revanche si la personne est malade le ballon est beaucoup plus vide. Cela touche la totalité de la personne, et non pas uniquement son corps.

## **Considérez-vous qu'en Aïkido on devrait étudier des exercices spécifiques pour mieux percevoir le ki, ou bien pour développer le ki ?**

Quand vous pratiquez, un premier point important consiste à 'imaginer' que vous pratiquez avec le ki. Si vous n'imaginez pas, cela ne se développera jamais.

Ainsi, à partir de votre intention qui invite un partenaire, il faut imaginer lui apporter le ki. En même temps, il faut avoir l'intention de sentir également son ki. Cela devient donc une sorte d'échange, de relation par le ki.

Mais au départ si vous n'essayez pas d'imaginer, cela ne se manifeste pas.

## **Dans votre enseignement, vous insistez beaucoup sur la notion de relation aite/tori également.**

De la rencontre entre un homme et une femme quelque chose peut naître. Dans l'Aïkido, c'est un peu similaire : de la rencontre entre aite et tori, wasa (la technique) peut naître.

Dans d'autres Arts Martiaux, on peut dire « appliquer une technique » au partenaire. Mais, en Aïkido, ce n'est pas le vocabulaire approprié. Il est préférable de dire « réaliser une technique » dans le sens de « créer une technique » : la technique naît dans la relation aite/tori.

Lorsque j'enseigne, j'essaie de rester toujours dans la spontanéité de ce qui arrive. A un moment, je vais proposer

katatedori, mais ce n'est pas vraiment planifié ; simplement une intention est née, s'est manifestée. Le moment de la rencontre aite/tori est très important : cet instant de rencontre donne naissance à quelque chose.

## **Pourquoi la notion de Shisei est-elle importante en Aïkido ?**

O'Senseï nous expliquait que juste se tenir debout, dans une position naturelle (la position shisen tai) constitue un exercice apparemment extrêmement simple, mais déjà extrêmement complet et puissant. Cette posture est très belle, pleine de dignité également ; 'tout l'Aïkido' se trouve à l'intérieur de ce simple exercice.

Dans la pratique, j'essaie en permanence de réaliser en moi cette posture enseignée par O'Senseï, la 'position naturelle'.

On peut prendre aussi l'image d'une toupie. La toupie bouge en permanence, mais maintient la même posture durant toute la durée de son mouvement. Lorsqu'elle tourne on peut avoir l'impression qu'elle ne bouge pas, qu'elle est simplement stable : on pourrait évoquer la 'position naturelle' de la toupie.

On peut prendre l'image de la nature : les arbres, les plantes, l'herbe. Chaque végétal trouve sa propre 'position naturelle'. Le vent les secoue, les fait ployer, mais à chaque fois ils retrouvent leur 'position naturelle'.

Tout ceci est lié à 'shisen tai'. C'est lié également au seika tanden : au fait que l'on cherche dans tout mouvement à conserver le corps centré. Si une attaque arrive on va bouger dans un sens ou un autre, mais on va aussi conserver la connexion avec le centre et revenir à la position naturelle.

## **Quelle est la place de la pratique misogi dans l'Aïkido.**

La pratique elle-même (keiko) est entièrement misogi. Ce n'est pas quelque chose que l'on pourrait séparer du reste de la pratique. C'est une pratique quotidienne à réaliser, et si nous la réalisons continuellement cela nous permet sans doute de nous rapprocher de O'Senseï.

## **Vous avez également mentionné le Kototama durant vos cours. Quel lien faites-vous entre le kototama et l'Aïkido ?**

O'Senseï nous expliquait que, dans les temps les plus reculés, les êtres humains n'avaient pas de mots et qu'à cette époque ils commencèrent à exprimer les premiers sons fondamentaux « A, O, U, etc... » pour communiquer. Mais, O'Senseï soulignait également, qu'il s'agissait presque d'une communication d'esprit à esprit, directement. C'est un des points importants de cette forme de communication.

Le kototama est l'harmonie entre les personnes. Lorsque vous exprimez quelque chose, cela crée une sorte d'écho et cet écho peut créer une forme d'harmonie. Je suis moi-même musicien amateur. L'Aïkido fonctionne comme l'écho d'une musique jouée au milieu d'un dôme. Vous créez un son, et ce son est répercuté par écho à l'intérieur du dôme, puis il crée de nouveaux sons en harmonie.

A partir de l'intention initiale de O'Senseï, l'Aïkido fonctionne un peu comme un écho et amène la création de nouvelles manifestations de l'Aïkido.

## **Senseï, souhaitez-vous souligner d'autres notions importantes ?**

Je voudrais souligner que le plus important est l'intention qui vous guide.

Au Japon, nous avons ce cas très fameux d'un écrivain de Manga très connu. En fait, cette personnalité avait suivi des études de médecine ; mais depuis très jeune, son intention la plus profonde consistait à devenir écrivain. Et finalement, après bien des années, il a pu effectivement le devenir et il est aujourd'hui un écrivain extrêmement reconnu. Cette intention qui anime chaque personne est l'une des expressions du ki. En aïkido, nous pouvons développer en nous l'intention de nous rapprocher sincèrement de O'Senseï. Si nous y pensons, si nous l'imaginons, si nous renforçons cette ambition, quelque chose de positif en sortira. Développer votre intention et votre ambition, lorsqu'elles sont bien orientées, constitue le moyen de réaliser ce qui est au cœur de vous-même.

## **Pour terminer, pourriez-vous nous donner votre vision pour le futur de l'Aïkido ? Auriez-vous quelques conseils à donner aux générations à venir ?**

Les techniques d'Aïkido sont sans limite. Il y a tellement de formes différentes qui peuvent émerger des formes primordiales symboliquement représentées par le cercle, le triangle et le carré. En bougeant à partir d'un point initial servant de centre, on peut créer un cercle, puis bien d'autres formes. L'Aïkido fonctionne un peu de cette manière, en créant à partir du centre et de la vibration initiale, mais sans que l'on puisse figer de réelles limites aux techniques.

Bien sûr pour les débutants, il est difficile de considérer ces aspects. C'est pour cela que nous commençons par enseigner les bases et des formes bien établies. Mais si vous approfondissez réellement, de nouvelles techniques/formes vont naître.

Merci beaucoup Senseï. Nous espérons vous retrouver de nouveau à Lesneven dans l'avenir.

**Toshiyuki Arai Shihan.**  
*Interview Xavier Boucher.*