

Petit manuel d'*Aikishintaiso*

Introduction

Cet ouvrage a pour objet d'informer toute personne adulte intéressée par l'*aikishintaiso*.

Il ne permettra pas de pratiquer et les principes théoriques n'y sont abordés que de manière succincte pour permettre la compréhension des objectifs et des outils de cette pratique.

Il existe des ouvrages permettant d'approfondir les concepts sous-tendant cette voie, en particulier l'approche psychosomatique et les orientations techniques et énergétiques, dont la liste se trouve en annexe. Certains existent en plusieurs langues, d'autres en français seulement.

Le lecteur trouvera en annexe des articles lui permettant d'avancer dans la compréhension de cette voie et de mieux appréhender la démarche philosophique et spirituelle qu'elle propose.

Aikishintaiso est un mot composé en japonais de plusieurs idéogrammes : *Ai* signifie harmonie, rencontre. *Ki* énergie *Shin* esprit et *taiso* gymnastique.

On comprend à la lecture du mot qu'il s'agit d'une «gymnastique pour harmoniser l'énergie afin d'atteindre son identité spirituelle.

C'est un début d'explication qui nécessiterait de travailler à l'éclaircissement de chaque mot. Le désir de délivrer un

message simple ne me permet pas de développer ici mais ma proposition de traduction me semble suffisante dans un premier temps. Il n'y a qu'en s'essayant à la pratique que l'on parvient à en saisir le sens profond.

Histoire de l'*aikishintaiso*

Je suis un professeur d'arts martiaux japonais¹. J'ai eu la chance de rencontrer et de devenir le disciple du grand maître Kobayashi Hirokazu qui m'a enseigné l'*aikido* durant vingt-cinq ans².

Son *aikido* était caractérisé par une approche de l'être humain basée sur une philosophie de vie dont les principes cardinaux sont : la liberté des individus et le respect de toute vie, de toute personne, de toute culture et de toute manière d'être au monde. Il disait de l'*aikido* qu'il n'appartenait à personne en particulier, qu'il était à tous les humains sans distinction aucune.

Son *aikido* était éclairé par une vision holistique de l'humain et des apports d'autres disciplines martiales³ et des pratiques médicales traditionnelles japonaises, en particulier le *kappo seppo*. Son point de vue ne séparait jamais le corps et la psyché. Il était un psychosomaticien visionnaire. Il ne divisait pas non plus technique et éthique.

Contrairement à son maître Ueshiba Morihei qui était un fervent pratiquant d'Omotokyo⁴, il se définissait comme adepte d'aucune religion. Pour lui le sacré était à la portée de tous et n'impliquait pas une démarche religieuse à proprement parlé. Il tenait comme séparée la religion et la

¹ Professeur diplômé d'état de Judo, d'aikido et de karate, enseignant de kendo.

² Kobayashi Hirokazu a été le disciple du fondateur de l'aikido moderne, Ueshiba Morihei.

³ Il avait lui aussi pratiqué le judo, le karate et le kendo

⁴ Omotokyo est un mouvement religieux, en partie issu du Shinto, fondé au Japon en 1892 par Nao Deguchi

spiritualité mais, paradoxalement, il se référait de manière très spontanée à toutes les religions, même les plus éloignées de la tradition du Japon, pour faire comprendre certaines idées qui caractérisaient son enseignement. Il ne rejetait pas les religions comme moyen d'accéder à la dimension sacrée mais ce n'était pas le sien. L'*aikido* y suffisait et plus encore l'*aikitaïso* qui réunit l'essence et la substance dans un geste et qui pose la question de la spiritualité dans le cadre le plus vaste qui soit.

Lorsqu'il enseignait l'*aikido*, il faisait constamment des références aux effets physiologiques et psychologiques de ses techniques sur les pratiquants.

Il enseignait un enchaînement très précis de gestes qu'il désignait par le terme *kihon d'aikitaïso*. Ce mot *aikitaïso* est parfois employé dans d'autres écoles d'*aikido* mais il ne recouvre pas les mêmes techniques et celles-ci ne s'inscrivent pas dans les mêmes paradigmes .

Cet enchaînement de gestes qu'il disait être le *kihon*⁵ d'*aikitaïso* comprenait des mouvements de diverses origines. Parmi celles-ci, il citait assez souvent le *Shinto*, le *Zen*, le *Shugendo*, le *kappo seppo*, le *Sumo*.

A propos de ce *kihon*, il faisait de nombreuses références à la médecine traditionnelle japonaise.

Il disait de ce *kihon* qu'il contenait toute l'essence de son *aikido* et que pratiqué quotidiennement, il apportait santé et énergie. Il affirmait aussi que suivre la voie de l'*aikitaïso* permettait de connaître son destin.

Beaucoup n'ont retenu de son enseignement que l'aspect martial et de manière très superficielle. J'ai eu la chance de le côtoyer vraiment, au quotidien et de recueillir ses paroles et ses gestes thérapeutiques qui étaient toujours directement liés aux techniques de son *aikido*. Je dis « son

⁵ Un ensemble de techniques archétypales

aikido » parce qu'il démontrait des techniques dont la complexité est d'une richesse qui n'a guère à voir avec ce qui est couramment enseigné sous le vocable *aikido*.

J'ai eu à cœur de ne rien perdre des trésors qu'il nous donnait pendant ses cours. J'ai mémorisé et noté scrupuleusement ses paroles.

J'ai reçu de lui l'autorisation d'enseigner *l'aikitaiso*. Attendu que d'autres personnes utilisent ce mot alors qu'elles n'ont conservé au mieux que les apparences de cette voie, je l'ai rebaptisée *aikishintaiso* pour me différencier d'eux et introduire sans ambiguïté avec l'utilisation de *Shin* la dimension de la recherche spirituelle qui est le sens profond de l'enseignement que j'ai reçu.

Les principes, l'objectif

L'aikishintaiso est tout à la fois rationnel, ancré dans la réalité matérielle, et métaphysique. Il analyse des tensions musculaires, des limitations articulaires, des anomalies biomécaniques clairement objectivables et leur dialogue avec des tensions psychiques qui se révèlent au cours de la pratique. L'unique objectif de la voie est de retrouver l'unité et avec elle l'unicité de chacun sans préjuger de ce que l'individu doit être, sans porter de jugement en aucune manière.

Le psychisme, autrement dit la conscience ordinaire, celle qui produit la pensée, est forcée d'inhiber les souvenirs traumatiques qui le déstructurerait en l'atteignant. Elle doit également lutter pour ignorer ce qui remettrait en question le système familial, culturel, religieux dont le sujet est issu.

Ce sont ces obligations de rejeter du vécu individuel ou collectif qui créent des tensions psychiques imposant un effort psychique constant. Les peurs, les angoisses créées par l'histoire traumatique sont exportées dans le corps et s'y expriment en tensions musculaires, en limitations gestuelles, en rupture sur la chaîne psychomotrice, en perte de capacité proprioceptive.

Le sujet vit en conscience dans un monde en marge de la vérité historique mais supportable pour lui mais le corps vit dans un monde vrai, rendant compte avec exactitude de celle-ci.

Etre conçu, s'incarner implique de venir dans le réel et vivre implique de rester dans un monde intérieur proche de la vérité.

Le sujet doit se diviser pour assumer conjointement ces obligations là et le nécessaire refoulement des souffrances vécues dont le souvenir détruirait sa conscience.

Le retour à l'unité est le retour de la vérité.

Le corps contrairement au psychisme ne peut ni mentir ni relativiser. S'il est sollicité de manière correcte, il libère les tensions physiques inutiles à la motricité et à l'équilibre. Il renvoie vers le psychisme les souvenirs dont il a été le conservateur, permettant ainsi la réminiscence des peurs encryptées.

Ces réminiscences se produisent si le sujet a fait l'évolution spirituelle permettant de les intégrer à la conscience sans risque pour celle-ci.

Je dois mettre en garde le lecteur qui serait tenté de croire que l'*aikishintaiso* est une méthode thérapeutique.

Nous laissons la thérapie à ceux dont c'est le métier.

L'*aikishintaiso* s'adresse aux personnes qui cherchent par le travail du corps à comprendre ce qu'elles ont vécu et à se libérer des contraintes que peuvent avoir engendrées en

elles des vécus traumatiques personnels ou collectifs. C'est un travail de nettoyage du corps, de purification au sens du *Misogi*⁶.

Il s'agit d'évacuer de son corps et de sa conscience tout ce qui n'est pas soi, de se libérer de tout ce qui exercent des contraintes comportementales à cause des obligations de loyauté aux systèmes familial et social.

Pour ce qui relève de la pathologie, nous avons espoir de pouvoir la prévenir quand c'est possible. Nous n'oublions pas que celle-ci intervient pour rétablir l'équilibre quand la manière d'être au monde et la vérité essentielle diffèrent trop. C'est pourquoi nous nous attachons à rétablir l'unité, condition première de l'unicité caractérisant une identité saine.

La pratique, les techniques

L'*aikishintaiso* fait appel à un large champ technique, philosophique et sémiologique.

Le pratiquant expert s'intéresse aux diverses civilisations pour comprendre les fondements de la pensée et à l'histoire de la philosophie.

Il étudie les principes de la psychologie systémique et transgénérationnelle.

Il s'efforce de connaître l'anatomie et la physiologie de l'humain pour être à même de comprendre son propre corps et ses changements.

Le débutant s'intéresse à ces matières quand il en ressent le besoin au cours de son évolution.

⁶ Le mot vient du Shinto. Il concerne les rituels de balayage qu'exécute le prêtre Harai, des ablutions au temizuya, de takigyô, la méditation sous les cascades etc. Il a été couramment utilisé par O Sensei Ueshiba Morihei. Il disait en particulier de son travail avec le sabre (ken) et le bâton (jo) Misogi no ken et Misogi no Jo (sabre de purification, bâton de purification)

Les principaux outils pour produire le mouvement intérieur visant à recouvrer son unité sont les suivants :

Le *kihon d'aikishintaiso* :

C'est une succession de mouvements codifiés qui constituent une méthode pour libérer le corps des tensions inutiles à l'équilibre physique et psychique, à la mobilité, à la psychomotricité.

Les postures immobiles :

Il existe plusieurs dizaines de postures dont les effets sont connus et mesurés et qui permettent de renforcer le corps, de diminuer la conflictualité intérieure, d'égaliser le tonus sur les chaînes musculaires.

Nous utilisons aussi des enchaînements de gestes ou de postures permettant l'amélioration de la proprioception et donc de la psychomotricité.

Les marches élaborées à partir des postures de base sont d'excellents moyens de faire chuter la conflictualité entre le corps et le psychisme et de ramener la sérénité dans toutes les profondeurs de la conscience.

La méditation fait partie des outils propices à l'élaboration d'une conscience mobile, ouverte et souveraine. Elle est pratiquée dans toutes les techniques mentionnées ci-dessus, pas seulement en immobilité.

Enfin, nous utilisons une gymnastique extrapolée du kihon qui permet de réguler la circulation des différents fluides du corps, de l'énergie et de ce qui découle naturellement de cette amélioration, celle des pulsions et des émotions. Une grande partie du travail corporel vise à

la restauration de l'axe fondamental et de la voie somato-viscéro-psychique⁷.

Les différentes modalités de la pratique

Il est possible d'aborder l'*aikishintaiso* de différentes manières.

Le cours hebdomadaire est le moyen le plus courant. Il s'agit de cours collectifs dirigés par un professeur habilité.

Les lieux de pratique sont à découvrir sur les sites suivants : <https://aikishintaiso.fr/>

Il existe pour ceux qui n'habitent pas dans une région proche d'un *dojo d'aikishintaiso* des cours en visioconférence.

Enfin, il est possible de s'inscrire à un Atelier Personnel d'*Aikishintaiso* (APAT).

Il s'agit d'un cours individuel élaboré par une personne habilitée à l'analyse à partir d'une rencontre et d'une lecture de posture.

Le relevé de la posture a lieu environ une fois tous les un mois et demi. Un travail personnel est proposé à l'élève qui pratique seul de trois à cinq fois par semaine, tous les jours pour les plus courageux. Dans un délai variable d'un à deux mois, il est procédé à une autre lecture et une autre analyse. On mesure les résultats du travail et crée un nouveau programme.

L'Atelier Personnel est très efficace et passionnant si la personne a le courage et la discipline nécessaires pour travailler seul chez soi.

⁷ Somato-viscéro-psychique : cette voie va des structures les plus denses du corps, squelette, tendons, aponévroses et muscles, traverse les viscères et les organes pour aboutir à la conscience. La circulation de l'énergie et celle du signifiant sont interdépendantes.

Enfin, il existe de nombreux séminaires dans différents pays dont la liste est accessible sur le site : <https://aikishintaiso.fr/>

Conclusion

L'*aikishintaiso* est un art martial intérieur mettant en jeu le corps, la conscience et leurs interactions.

Il nécessite un engagement sérieux mais il peut donner d'excellents résultats pour qui cherche à comprendre ce qu'il a vraiment vécu, ce qu'ont vécu ses ascendants et de quoi est faite sa conscience. De découverte en découverte, le pratiquant accède à son vrai « je », inconditionné, incoercible et incorruptible et connaît sa destinée.

Abordant le sentiment d'être, l'être en soi, il a conscience de sa pleine légitimité et n'éprouve plus aucune crainte de l'altérité. Il oublie son ego et comble ainsi la faille psychosomatique.

Cognard Hanshi