

Magazine périodique trimestriel de
l'Association Francophone d'Aïkido ASBL

FLASH AIKIDO

juin/juillet/septembre 2013



BELGIQUE - BELGIE
P.P. - 7500 Tournai MASSPOST
BC31341

N° Agrément : P605267

Nomination au rang de Shihan de

Aziz Belhassanne

ANNÉE
2013

N° 125



Aïkikaï de la Communauté française Wallonie-Bruxelles.
Seule Fédération reconnue par le Ministère de la Communauté française.



Flash Aïkido Magazine
Numéro 125 / Septembre 2013

Éditeur responsable :
Association Francophone d'Aïkido ASBL

Rédacteur en chef :
Sébastien Place

Corrections orthographiques :
Sylvain Choisel
Florence Terrier

Graphic design :
Arnaud Beelen

Consultant en japonais :
David Lemin

Impression :
VPRIM - www.vprim.be

Illustrateurs :
<http://bluefoxdream.blogspot.be/> Blue Fox
alias Alexandre Braem
<http://alfwen.blogspot.be/> AlfWen alias
Alfred Wiesen

Photographie couverture :
Inconnu

© 2012 Toutes reproductions interdites
sans l'accord explicite des auteurs.

EDITORIAL

Nous espérons que la reprise s'est déroulée au mieux dans les dojos et que les pratiquants se sont pressés nombreux aux abords des tatamis. Il nous restera un peu d'été dans les carnets de voyages que nous vous invitons à découvrir. De plus, en cette période automnale, nous avons choisi de mettre l'accent sur la santé. En effet, avec le retour progressif du froid et d'un temps moins clément, le bien-être dans la pratique nous semble un thème primordial. Bien respirer, gérer la souffrance dans la pratique, tout cela nous aide à être et à devenir sur la voie que nous avons choisie.

Dans ce Flash d'octobre vous pourrez également découvrir une interview exclusive d' Aziz Belhassane Shihan, des comptes-rendus sur les stages de l'été, le retour de la rubrique « À la rencontre de nos clubs », les 30 ans de la FFAAA et encore beaucoup de productions de qualité proposées par nos membres pour le plaisir de tous.

Nous vous souhaitons donc une agréable nouvelle saison d'Aïkido !

A très bientôt,

■ **Sébastien Place**
Rédacteur en chef

Page 3

L'édito de la
rédaction

Page 5

Le mot
du Président

Page 6 / 7

La vie de la
Fédération

Page 9 / 19

Comptes-rendus
de stages

N° 125

Page 20 / 31

Chroniques du
Flash magazine

Page 32

Concours
photo

Page 34 / 37

Cahier
enfants



Chères amies,
Chers amis,

J'espère que ce Flash vous trouvera en pleine forme et heureux d'avoir entamé une nouvelle saison dans vos dojos respectifs.

L'exercice de ma mission de président m'amène à rechercher de nouveaux moyens permettant d'assurer la plus grande diffusion de notre art. Je mène actuellement, à ce propos, une réflexion qui part du constat suivant : « L'Aikido est, à bien des égards, une discipline qui va à contre-courant ».

L'Aikido revendique fièrement sa vocation d'art de la paix, dans une société qui valorise désormais à ce point la violence qu'elle la met en scène et la considère peu à peu comme un sport.

L'Aikido enseigne le respect : respect de soi, respect de l'ancienneté, respect des compétences, respect des règles, respect de l'autre, dans un monde où ces valeurs sont peu à peu perçues comme datant d'une époque révolue.

L'Aikido offre un véritable espace d'échange et de communication entre tous les individus, sans jugement ou à priori fondé sur l'origine, les capacités physiques ou le curriculum vitae. Elle démontre au jour le jour que l'amélioration personnelle et le sentiment d'accomplissement ne s'obtiennent pas tant aux dépens de l'autre que grâce à l'autre.

L'Aikido apporte la confiance en soi et apprend à préserver son intégrité mais elle n'en fait pas une fin absolue, justifiant tous les moyens.

La liste est encore longue mais une chose est sûre : rares sont les disciplines qui pourraient soutenir la comparaison !

Bien sûr, il est facile pour moi de prêcher la bonne parole à des pratiquants passionnés et déjà convaincus comme vous. Le véritable défi est de sortir de notre zone de confort et d'oser la confrontation de nos idées, de notre passion, avec le monde extérieur. La Fédération s'y emploie plus que jamais mais elle a besoin du soutien de ses membres pour

y parvenir. Les artisans du succès et de la diffusion de l'Aikido, ce sont surtout ceux d'entre vous qui, en plus d'être des pratiquants réguliers, trouvent l'énergie et le temps nécessaires pour promouvoir l'Aikido de toutes les manières possibles : diffusion de vidéos, rédaction d'articles, participation aux salons de sports, démonstrations, initiations, etc.

Je voudrais à ce propos saluer les prestations de nos clubs namurois, coordonnés par Stéphane Decamp, Chantal Dejehet et Jean-Marc Gilliard, pour la représentation de notre fédération à la journée des communes sportives du 28 septembre. Merci aussi à toute l'équipe du Sankaku Dojo à Bruxelles pour avoir géré une fois encore de bout en bout la Fête du Sport le 22 septembre 2013. Merci aussi à Nabil Messaoudi (vice-président et délégué aux relations publiques) d'avoir géré à bout de bras de nombreux salons au cours des derniers mois (Made in Asia, Japan Expo, etc.). Il ne s'agit là que de quelques exemples parmi beaucoup d'autres. Merci donc à tous ceux qui s'impliquent au quotidien et mènent à bien des projets liés de près ou de loin à notre discipline et qui en assurent la promotion.

Nous avons la chance d'avoir découvert une discipline extraordinaire, à contre-courant des plus grands travers de la société actuelle. Il serait égoïste de la garder pour nous.

Excellente lecture à toutes et à tous.

■ Frédéric Heylbroeck
Président

PROCHAINS EXAMENS YUDANSHA

La prochaine session des examens *yudansha* se déroulera à Bouge le 16 novembre 2013. Les appels à candidature parviendront aux *dojo-cho* vers la mi-septembre.

Les candidats veilleront à utiliser exclusivement la nouvelle version du formulaire de candidature, qui sera envoyé dans les dojos et disponible sur le site Internet de l'AFA.

Une nouvelle séquence de déroulement des examens sera inaugurée à cette occasion. L'enchaînement sera désormais le suivant : *tachi-waza*, *ushiro-waza*, *hanmi-handachi-waza*, *suwari-waza*, *buki-waza*.

En évitant de trop solliciter les genoux « à froid », la CFG souhaite ainsi rendre les examens moins traumatisants pour les articulations, tout en maintenant ses exigences quant à la qualité des prestations des candidats.

■ Pour la CFG,
Jean-Marc Gilliard

AVIS À NOS LECTEURS



TOUS NOS VOEUX DE BONHEUR...

Cet été, notre président Frédéric Heylbroeck et Mme Aline Lemaire se sont dit oui pour le meilleur et pour le pire. Nous leur souhaitons à nouveau beaucoup de bonheur et encore toutes nos félicitations au nom de l'AFA.

HOMMAGE À MR HENRI BEHR

La rédaction s'associe aux messages de condoléances reçus pour le décès de M. Henri Behr, ancien président et pilier incontestable de l'AFA. Ces messages viennent s'ajouter aux remerciement et marques d'affection manifestés par l'AFA et ses représentants à l'occasion des funérailles de M. Behr et de la dernière assemblée générale.

CALENDRIER DES STAGES (OCTOBRE À JANVIER)

Vous trouverez plus d'informations ainsi que les affiches téléchargeables sur **www.aikido.be** à la rubrique « agenda »

STAGES AFA

Novembre	8,9,10/11	Osawa Shihan	Ganshoren (Bruxelles)
	16/11	Examens fédéraux	Namur

STAGES PRIVÉS *

Octobre	19/10	Dany Leclerre Shihan	Hannut (Aikido Club Satori)
	20/10	Dimitri Crenier	Sart st Laurent (Tenshin Dojo)
	26/10	Angelo Gentile	Hannut (Aikido Club Satori)
Novembre	22/11	Stéphane Goffin	Nivelles (Shin Zen Dojo)
	24/11	Dimitri Crenier	Bruxelles (Zita Kyotei)
	30/11	Angelo Gentile	Braine-le-Comte (Togishi Dojo)
Décembre	1/12	Christophe Depaus	Blaton (Misogi Dojo)
Janvier	25/01	Bruno Zanotti	Bruxelles (Zita Kyotei)
	26/01	Yoko Okamoto	Herstal (Aikikai Herstal)

* Pour des raisons de neutralité, L'AFA n'intervient pas dans l'organisation de ces stages et ne peut donc pas être tenue pour responsable en cas de manquement.

■ **Messaoudi Nabil**
Délégué aux relations publiques

Association
Francophone
d'Aïkido ASBL



8-9-10/
11-2013

H. Osawa Shihan

7ième
Dan

Professeur à
l'Aikikai de Tokyo

合気道

8.11/ 20h-22h
9.11/ 10h-12h & 15h-17h
10.11/ 10h-12h & 15h-17h

1 cours / 20 € (* 15 €)
1 jour / 35 € (* 30€)
2 jours / 65 € (* 60€)
Stage complet / 75 € (* 70€)

*sur présentation d'une carte d'étudiant en cours de validité

Hall des sports Richard Beauthier
Rue Vanderveken 114
1083 Bruxelles
afa@aikido.be

Aïkikai de la communauté française Wallonie-Bruxelles.
Membre de l'AISF, du Belgian Aïkikai, de la fédération
internationale d'Aïkido, du centre mondial de Tokyo et du
Comité Olympique et Interfédérale Belge.

Les heures de stages sont
obligatoires pour le passage des grades dan.

Veuillez vous munir
d'une licence en ordre de validité.



30 ANS DE LA FFAAA

Ces 28 et 29 septembre 2013, les pratiquants du monde entier, tous horizons confondus, ont eu l'honneur de répondre à l'invitation de la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires, en abrégé la "FFAAA", qui célébrait ses 30 ans

Pour l'occasion, nos voisins et amis ont accompli un travail remarquable, ne ménageant absolument pas leurs efforts :

- 2000 pratiquants ;
- plus de 15 nations représentées ;
- 1000 m2 de tatami ;
- une vingtaine de bénévoles et le personnel de la FFAAA, dévoués à la réussite de l'événement ;
- des partenariats avec des hôtels, la SNCF ou encore Air France ;
- une interface web dédiée ;
- une couverture médiatique et une promotion soignées ;
- une soirée de gala accueillant 320 personnes, suivie d'une soirée dansante pour tous ;
- 30 démonstrations de haut vol ;
- et bien sûr, un stage d'une grande qualité, dirigé par Christian Tissier Shihan, Asai Shihan et le Doshu, Moriteru Ueshiba.



Photographie by François Sialelli

Des chiffres qui feraient tourner la tête de n'importe quel dirigeant de fédération et je ne peux que saluer le travail du président, M. Paul Lagarrigue, et de toute son équipe car le résultat était à la hauteur des attentes !

Bien sûr, la pratique n'est pas toujours simple sur un tatami à ce point rempli, mais c'est aussi ce grand nombre qui donne à ce genre d'événement une dimension exceptionnelle.

Tout comme à l'occasion du 20ème anniversaire de la FFAAA il y a dix ans, les Belges ayant fait le déplacement formaient un solide contingent. J'ai pu apprécier, en tant que président, de voir notamment dans notre délégation des Shihan, Dany Leclerre et Louis Van Thieghem, des membres de la Commission Fédérale des Grades, du conseil d'administration et bien d'autres pratiquants passionnés, tous niveaux confondus. Soulignons au passage que notre ami Fabrice Somers a régulièrement servi d'*uke* au Doshu, y compris lors de sa démonstration du samedi après-midi, ce qui est un privilège non négligeable.

Au-delà de la pratique, ces grands rendez-vous sont des moments importants d'échanges, de retrouvailles entre pratiquants et je suis fier que nos membres s'y soient associés.

Mes meilleurs vœux de prospérité à la FFAAA et vivement le prochain grand anniversaire !

◆ **Frédéric Heylbroeck**
Président



CAMP D'ÉTÉ CERFONTAINE 2013

Le camp d'été semblait installé, associé depuis plus de trente ans à Wégimont pour l'éternité... Eh bien non! Cette année a bouleversé nos habitudes.

Certains ont dû se résoudre à faire de plus longs déplacements, d'autres de plus courts, rechercher un logement, etc. Tous ces changements avaient généré quelques inquiétudes auprès des habitués et de moi-même, je dois l'avouer !

En fin de compte, quelques fois, un coup de pied dans la fourmilière crée une nouvelle dynamique, de nouvelles idées, un renouveau dans la continuité en quelque sorte.



Christian Tissier Shihan, toujours aussi souriant, disponible et bien sûr compétent, nous a concocté un stage de premier choix.

Autour d'un thème récurrent, peu étudié en Aïkido, le *sutemi*, « le sacrifice de soi », abordé entre autres sous la forme *katate-dori shiho-nage*, nous a poussés à entrer dans la technique sans créer une barrière de protection qui nous enferme.





Il nous a également rappelé les bases et insisté sur les déplacements, les attitudes et le rôle d'*uke*. Il est plus intéressant dans l'ensemble de la pratique d'être un bon *uke*, réactif et présent, qu'un « chuteur ».

Nous avons aussi tous beaucoup apprécié le retour des cours de *jo*. Répartis judicieusement en quelques soirées, ils nous ont rappelés la richesse de ces techniques, tout en allégeant quelque peu la fatigue physique, mais certainement pas l'attention, le *zanshin* !

Le soleil, accompagné d'une chaleur modérée, a rendu notre séjour encore plus agréable. Nous avons même pu faire connaissance avec le folklore local, ses uniformes d'époque et son défilé « pétaradant » !

Dans l'ensemble, ce fut un stage très enrichissant, dans un nouveau cadre verdoyant et calme. Rendez-vous en 2014 !

■ **Angelo Gentile**

Membre Commission Fédérale des Grades





Le 14 septembre 2013, l'AFA a organisé le premier stage de Louis Van Thieghem Shihan depuis qu'il a été élevé à ce titre (titre qu'il fut le second à obtenir en Belgique). Pour quelques pratiquants, la journée commença fort tôt: réveil à 6h30, petit-déjeuner, retrouvailles afin de faire le voyage en commun et arrivée avant 9h00 devant des portes fermées. Trop tôt !

La suite, c'est Karim qui la raconte : « La journée débute par la mise en place des tatamis.

Avec quelques pratiquants triés sur le volet – l'élite du placement de tatamis –, deux équipes vont se relayer, l'une pour aller chercher les tatamis avec le chariot dans une autre salle se trouvant bien sûr assez loin et l'autre équipe pour la mise en place.

La poussée du chariot (avec tatamis) dans la montée, même à plusieurs, est difficile mais c'est un bon échauffement pour les jambes. »

Autant dire qu'il vaut mieux ne pas trop vite enfiler son kimono dans ces circonstances, car il serait déjà bon pour la machine à laver. Mais redonnons la parole à Karim qui nous donne ses premières descriptions et impressions de début de stage.

« Le stage commence. Durant le "deuxième échauffement", je fais un rapide tour d'horizon et je constate qu'il y a du monde et c'est bien ! Je reconnais des amis, copains, connaissances du courant de feu Sensei Sugano et d'autres participants vus et revus dans des stages ou dojos. Le cours débute sur *katate-ryote-dori* pour se mettre en jambe, suivi de *ikkyo*. Sensei insiste

sur l'extension et le fait de déséquilibrer *uke*. Pour bien saisir ce travail, il n'hésite pas à nous interrompre pour corriger et nous diriger vers la bonne voie.

Changement de partenaire, puis on enchaîne sur *juji garami-nage* en binôme puis en groupe. Sensei demande encore plus d'intensité dans la pratique ! On transpire, on s'applique et tout ça dans la bonne humeur, bien sûr.

Toujours en *katate-ryote-dori*, vient *irimi-nage* et là on commence à ressentir un peu de fatigue, mais on tient bon.

Sensei explique alors la nécessité d'être

concentré (focus) sur l'instant présent et non sur la fin d'un mouvement ou d'une technique. »

Francis Taylor, notre sempai du Koshi résumera le travail effectué ce jour en quelques mots bien choisis : « timing », « placement » et « harmonie » en insistant comme nous l'enseigne notre sensei sur le fait qu'il s'agit de rencontre et non de conflit mais que c'est malgré tout un art martial : il faut que cela bouge.

Maïte Merino, élève de Louis Van Thieghem Sensei depuis 20 ans et qui vient de faire son retour l'an dernier au club de son enfance après huit ans d'absence, nous donne ses impressions sur le climat durant cette journée du 14 septembre.

« L'ambiance sur le tatami était fantastique, pratiquer tous ensemble dans une même direction sans vouloir prouver à son partenaire (*uke*) que l'on est plus fort que lui ou bien que notre façon de faire est la meilleure. Tout cela est possible quand l'enseignement va dans ce

LOUIS VAN THIEGHEM SHIHAN A BRUXELLES

sens, c'est-à-dire quand le professeur nous montre une voie et surtout partage avec nous. Je crois que je parle au nom de tous quand je dis que Louis a vraiment voulu nous donner quelque chose, nous faire percevoir quelque chose tout au long de la journée. Je connais même des pratiquants qui ne devaient rester que le matin et qui ont été tellement absorbés qu'ils sont restés toute la journée ! Cette générosité caractérise cours après cours l'enseignement de Louis Van Thieghem Shihan. C'est en tout cas grâce à cela que jour après jour l'Aïkido fait partie de ma vie, de mon caractère et de ma façon d'être. Merci Sensei ! »

Karim nous confie encore : « Cela fait maintenant plusieurs années que je suis son enseignement et il arrive encore, et le fera encore pendant longtemps, à donner ce détail, l'explication ou la métaphore appropriée pour nous guider dans notre pratique. Je ne m'en lasse pas !

Le cours touche à sa fin, il est temps de remettre en ordre nos kimonos avant le cérémonial.

Voilà encore un excellent stage de Sensei Louis Van Thieghem Shihan. »

Mais Louis Van Thieghem Sensei ne se tourne pas uniquement vers les anciens. Il est ouvert à tous. Pour preuve, certains pratiquants du stage sont venus depuis nous rendre visite au club afin de poursuivre la voie ouverte par Louis Van Thieghem Sensei.

Voici les impressions d'Alain Van Nuffel, novice depuis l'an dernier :

« Mon stage du 14 septembre 2013 avec Louis Sensei s'est très bien passé pour moi. J'ai appris pas mal de choses et notamment de pratiquer avec d'autres personnes. Je pense que cela est très enrichissant pour moi, aussi bien au niveau humain que dans ma pratique de l'Aïkido, même si en tant que débutant je ne comprends pas toujours les subtilités de cet art merveilleux qu'est l'Aïkido. Merci à vous tous. »

On comprend ainsi l'image que donne Louis Van Thieghem Sensei de l'Aïkido. Ce n'est pas un simple sport que l'on pratique en salle. C'est beaucoup plus. L'Aïkido fait partie de notre vie, c'est un chemin de rencontres et de passion. Sa pratique nous fait grandir, le tout c'est de la partager. Le plus expérimenté aide le novice tout en le respectant et en lui offrant l'envie d'aller voir plus loin. Le plus difficile est parfois de convaincre nos conjoints, non pratiquants, qui se demandent quelques fois à quelle heure nous serons de retour à la maison !

■ **Jean-Marc Dussein, Maité Merino, Karim Bouchiba, Francis Taylor et Alain Van Nuffel**





En vente sur www.BudoExport.com

*Spécialiste de l'export, expédition directe de Tokyo.



HAKAMA



KEIKOGI



ARMES



Une équipe de pratiquants à votre écoute

Partenaire officiel de l'Aïkikai Hombu Dojo, Seido vous propose le meilleur des équipements d'Aikido "made in Japan" entièrement faits main dans le respect des traditions.

PUB

**VOUS AUSSI DEVENEZ ANNONCEUR ET
PARTAGEZ VOS ACTIVITÉS AUPRÈS DES
MEMBRES DE VOTRE FÉDÉRATION.**

Conditions & informations: flash@aikido.be

STAGE D'AÏKIDO AUX 3 FRONTIÈRES



Ce stage, qui a neuf ans d'existence, proposait cette année de s'occuper aussi des plus petits.

Pour le stage adultes :

- Frédéric BURNAY (5e dan, Luxembourg) qui a eu la lourde mission d'ouvrir le rendez-vous dès le vendredi,
- Dany LECLERRE Shihan (7e dan, Belgique), qui comme à son habitude nous a captivé par ses conseils et ses corrections,
- Christian TISSIER Shihan (7e dan, France), a subjugué les pratiquants par sa personnalité, mais surtout par sa technique.

Plus de 100 aikidokas (adultes et adolescents) se sont rencontrés sur les tatamis du complexe sportif du Clémarais à Aubange durant ces trois jours de stage, venant de nombreuses Fédérations et nations (Belgique, Luxembourg, France, Allemagne, Portugal, et Pays-Bas). Les débutants et les gradés, les nouveaux et les habitués, ont pu travailler sur les tatamis sous le regard des différents Sensei. Ce fut un enseignement riche d'apprentissage mais aussi un partage d'expériences, de pratiques, de cultures, de convivialité. La particularité de ce stage fut sans nul doute la présence des deux Shihan d'exception, Christian et Dany, aux frontières de la Belgique, de la France et du Luxembourg.

Pour le stage enfants :

- Alex WANIER, Frédéric BURNAY, tous deux professeurs d'éducation physique,
- Amandine REMACLE et Frédéric MICHEL.

Afin de créer un lien entre les enfants et les adultes, deux cours durant le week-end avaient été prévus pour eux. Le premier a été donné le vendredi par Frédéric, et le second le samedi par Alex. Ces cours ont permis d'incorporer les enfants dans une grande manifestation.

Le stage enfants s'est prolongé toute la semaine, durant laquelle Amandine et l'autre Frédéric ont pris le relais pour les encadrer de 8 heures à 17 heures durant cinq jours. Nous citerons quelques moments phares du stage enfants : le travail de des bases en Aïkido bien sûr, mais aussi le barbecue, la soirée feu de camp et chamallow, et le passage de ceinture jaune-blanc de notre plus jeune pratiquante.

L'année prochaine notre stage aura 10 ans. Nous vous donnons rendez-vous le week-end du 4 au 6 juillet avec les mêmes maîtres de stage.

Merci pour cette réussite.

Avec toute mon amitié,

 **Aïkido Aubange**
Aïkido Arlon



STAGE DE RECYCLAGE ADEPS DONNÉ PAR DANY LECLERRE SHIHAN À HERSTAL LE 22 JUIN 2013

C'est avec beaucoup de plaisir mais aussi de questions, que mon ami Cari et moi-même avons pris la route pour Herstal.

À notre arrivée, nous fûmes chaleureusement accueilli, comme d'habitude, par Dany Leclerre Shihan, Paul Van Lierde et Odette Gillet.
Nous n'étions pas très nombreux (19) , mais le stage fut très riche en enseignements.

Je vais donc essayer de vous résumer ces trois heures de stage de recyclage ADEPS, très instructives.
Paul Van Lierde a introduit le stage par un exposé sur les changements au sein de l'ADEPS.

N'hésitez pas à prendre contact avec lui pour de plus amples informations.

Dany nous a exposé le déroulement du stage, puis nous sommes rentrés dans le vif du sujet :

La première partie du stage fut consacré à l'échauffement.
Dany nous a demandé de nous observer pendant celui-ci afin que nous le commentions après. Il nous a ensuite demandé d'expliquer l'utilité de l'échauffement.

La deuxième partie fut consacré à *shiho nage* sur une attaque *yokomen uchi*.

Ce n'est en fait pas la technique proprement dite que nous avons développée, mais les différentes façons de la construire, la structurer et l'expliquer, qu'il s'agisse de l'attaque *yokomen uchi* ou de la technique *shiho nage*.
Le stage a permis d'aborder différents sujets et de répondre à différentes questions.

Qu'est-ce que le professeur doit imposer à ses cours car l'enseignant est le garant du *rei shiki*? Structure du mouvement ? Pourquoi vouloir enseigner ? Suis-je fait pour enseigner ?

Quelques conclusions de Dany Leclerre Sensei :
Tous les enseignants ont des doutes, cela montre qu'ils sont en perpétuelle recherche.

Le travail sur le tatami doit être intense et rigoureux.
Il faut structurer son enseignement en simplifiant les choses.

Ce genre de stage permet de trouver des pistes, d'avoir des réflexions, de mettre des mots sur des choses pas toujours faciles à expliquer, bref d'améliorer nos recherches.

J'attends avec impatience le prochain stage de ce genre et espère vous y voir nombreux.

■ **Rachid Khaldi**
Hikari Aikikai.



AMATEURS ET PASSIONNÉS

Des frontières invisibles semblent parfois nous diviser. Comment les pratiquants d'arts martiaux sont-ils perçus par les non praticiens ? Et quel jugement portons-nous sur ceux qui ne suivent pas la même voie que nous ? Sur ceux dont la pratique diffère de la nôtre jusqu'aux non-initiés ? Notre sens critique est sans conteste ce qui nous permet de nous développer et les années qui l'aiguisent affinent notre compréhension, dévoilent à nos cœurs un chemin. Mais penser que nous empruntons la seule vraie route serait une erreur. Quiconque pose le pied sur un tatami et fait preuve de respect à l'égard de notre art et de ceux qui le pratiquent mérite la considération de tous, indépendamment de son niveau ou de son style. Les mots ne sont les outils que des conversations, à ceux qui vivent l'Aïkido : parler Aïkido.

Tous peuvent-ils monter sur le tatami ? Ce dimanche 26 mai 2013, à Bruxelles, le centre sportif de l'OTAN accueillait un stage gratuit et un peu particulier puisqu'il invitait tant les aikidokas que leurs proches à s'exercer sous la tutelle de Aziz Belhassane Shihan. Attitude, état d'esprit, fluidité sont autant de notions qui priment sur la force brute mais transcendent également la technique. Aller uniquement à l'essentiel est un exercice plus difficile qu'il n'y paraît et voir s'y essayer à la fois les débutants et les « aînés » nous montre à quel point chacun exprime au travers de ses gestes les pensées, rêves et émotions qui

le définissent. Peu de technique donc, mais beaucoup d'« esprit » se mélangèrent à une atmosphère sérieuse mais détendue lors de cette matinée empreinte de bonne humeur. Parents, enfants, amis furent donc encadrés par les plus aguerris qui esquissaient de petits sourires, tantôt suscités par les maladresses des néophytes, tantôt sincèrement impressionnés devant leur vitesse d'apprentissage.

Un salut probe au Kamiza.

Tout le monde se remercie mutuellement pour ce moment partagé avant de s'organiser afin de ranger proprement les tatamis. Et tandis que certains échangent encore leurs pensées et leurs réflexions, le dojo redevient progressivement une simple salle. C'est cependant dans les cœurs que les mouvements et les paroles du Shihan subsisteront, non pas comme un écho lointain, mais comme une graine de sagesse que chacun choisira ou non d'arroser.

■ **Vincent Borremans**
Kiryoku Aiki Dojo.



CARNET DE VOYAGE

Je suis souvent amené à voyager professionnellement. Mon Sensei, Jean-Pierre Jacquet (dojo-cho du Kobukai à Esneux), et de nombreux sempai insistent souvent sur l'importance des stages qui aident, entre autres, à se forger une image élargie de l'Aïkido.

L'idée de profiter de mes voyages pour pratiquer un autre aikido a, dès lors, fait son chemin.

Il s'agit d'une expérience différente d'un stage que l'on pratique en Belgique ou proche de nos frontières. Nombre d'éléments divergent en effet : le climat, les infrastructures, les habitudes de pratique et de salut... Et les pratiquants !

Le risque est grand de se retrouver un peu perdu, plongé dans une branche cousine de la nôtre dans l'arbre de l'Aïkido, cela dans un environnement différent et sans beaucoup de repères auxquels se raccrocher.

Cependant l'envie de découvrir et progresser dans ma pratique s'est révélée plus forte ! J'ai franchi le pas et me suis renseigné sur les dojos de Catania, en Sicile, lieu de mon prochain voyage.

C'est grâce aux conseils de Nadia Korichi Sensei que j'ai pu facilement trouver un dojo à Catania. Son aikido et ses stages sont toujours enrichissants. Je vous conseille d'ailleurs vivement de profiter de la chance que nous avons d'avoir de manière régulière des stages où elle enseigne ici, en Belgique.

Je la remercie donc vivement de m'avoir ouvert son carnet d'adresses, pour me permettre de prendre contact avec un Sensei de la ville de Catania et de prendre rendez-vous pour un cours.

Le premier contact fut excellent. Orazio Cavallero Sensei s'est coupé en quatre pour me permettre de me rendre à son cours dans les meilleures conditions. Malgré tout, les heures avant le cours étaient mêlées d'impatience et d'appréhension.

Appréhension d'abord. Paradoxalement, j'espérais que l'enseignement d'Orazio Sensei n'était pas trop différent du nôtre, voulant garder certains repères et profiter à fond du cours. Dans le même ordre d'idées, j'espérais représenter fièrement mon dojo au-delà de nos frontières.



Excitation ensuite.

De goûter à autre chose, de confronter mes certitudes, de découvrir mes failles et d'améliorer peut-être la réponse que je donne à l'enseignement que je reçois.

J'étais perdu dans ce genre de pensées quand arriva en trombe une vieille Fiat Panda blanche qui me rappela un souvenir d'enfance : mes parents en avaient une à peu près semblable et dans un état similaire quand j'étais tout jeune. J'espérais, en la voyant passer, qu'il ne s'agissait pas de mon « taxi » promis par Orazio Sensei.

Avec ma chance habituelle, la Fiat se gara et son conducteur me fit le signe de monter en souriant. C'était parti pour l'aventure... Les stéréotypes sur la conduite des Italiens se sont très vite confirmés. Heureusement, Paolo était très sympa et je me concentraï du mieux que je peux sur la conversation pour oublier la route.

Paolo me conduisit donc au dojo, sans encombre (même si j'aurais juré que ma porte s'ouvrirait toute seule dans certains virages), et me présenta à son Sensei. J'avais entendu parler de l'hospitalité sicilienne. Je ne fus pas déçu !

Orazio Sensei est un homme grand, svelte, élégant. Souriant et amical dès le premier regard, c'est un hôte prévenant et un professeur visiblement aimé de ses élèves.

Nous avons donc enfilé les *keikogi* alors que le soleil commençait à baisser sur l'horizon. Malgré cela, une trentaine de degrés et pas de courant d'air dans le dojo...

Les saluts furent légèrement différents de ceux que j'ai habituellement vus en Belgique. J'appris plus tard qu'Orazio avait été élève de Kobayashi Sensei.

L'échauffement fut lui aussi différent. Une bonne demi-heure de travail de sensation de ki (ce qui, je dois bien l'avouer, m'est totalement opaque) et d'étirements vinrent compléter un échauffement articulaire complet.

La page Wikipedia de Kobayashi Sensei me donne, après mon retour, davantage de renseignements.

Hirokazu Kobayashi est un aikidoka japonais, né le 14 décembre 1929 et décédé le 28 août 1998 au Japon. Disciple direct de Morihei Ueshiba, il fit partie des élèves envoyés en Europe pour y diffuser la discipline au cours des années 1960. Le 8e dan lui fut décerné en 1970.

Il pratique le kendo, le judo et le karaté avant d'étudier l'aïkido auprès de O Sensei. Hirokazu Kobayashi devint à cette époque un ami de Morihiro Saito. La plupart du temps, Ueshiba faisait appel à Saito comme uke pour démontrer les techniques à mains nues, et à Kobayashi pour les techniques impliquant le sabre.

En 1964, Morihei Ueshiba lui décerne le grade de 7e dan et lui demande de se rendre en Europe afin d'y propager l'aïkido. Il se rendit pour de longues périodes en Allemagne, en France ou en Italie. Il poursuivit ces visites régulières en Europe jusqu'en 1997, formant un ensemble d'enseignants européens qui se réclament aujourd'hui de son influence. L'enseignement d'Hirokazu Kobayashi met l'accent sur les principes de meguri, (principe spiralé de prise de contact) et de ki-no-musubi (relation de centre à centre, lien des énergies). Il ajoute à son enseignement sa propre pratique du Jo et du Bokken ainsi que celle de l'Aiki-Taïso issue du Daoyin.

A la fin de l'échauffement, petit speech du Sensei pour expliquer ma présence. Orazio Sensei expliqua à ses élèves que, en l'honneur de ma visite, il voulait proposer un cours « complet ». Ceci était tout à fait en adéquation avec ma démarche, mais... comment faire un cours complet en une heure trente ?

Exploit difficile dont le secret s'est révélé à la fin du cours qui s'est terminé... peu avant minuit (soit après presque quatre heures de pratique).

Il présenta du travail sur frappes et saisies, avec leur lien au *jo*, *tanto* et au *ken*. Nous sommes ensuite passés au travail de *zanshin* au *jo* et au *ken* (quatre *uke* attaquaient simultanément *tori*), ainsi qu'à mains nues. Un peu de travail à genoux « pour se reposer » et à nouveau du *ju-waza* avec plusieurs *uke*.

Orazio Sensei n'est jamais avare d'explications et sa recherche du sens d'un mouvement dans le cadre martial m'a particulièrement plu. Comme je l'ai précédemment dit, son élégance est impressionnante. Son aïkido se pratique avec un plus grand *ma-ai* que ce que j'ai l'habitude de voir et il se sert de sa taille et de ses longs bras, couplé avec un sens très pointu du timing, pour amener *uke* en déséquilibre permanent. Les atemi ne sont jamais feints et c'est à uke de se bouger s'il veut éviter le coup ; ce qui me déstabilise pas mal au début du cours (la gentillesse apparente des pratiquants de ce dojo m'a fait quelque peu oublier le cadre martial dans lequel j'évoluais). De même, les clés sont utilisées pour leur efficacité et uke a fort intérêt à savoir bouger rapidement pour diminuer les tensions.

Je ne crois pas avoir déjà eu aussi soif de ma vie. Mon kimono était trempé. J'étais heureux de voir que les autres pratiquants « souffraient » aussi. Je pense n'avoir arrêté de transpirer qu'une bonne heure après la fin du cours. La nuit qui suivit passa comme un clignement d'yeux.

À la fin du cours, Orazio Sensei nous rappela que l'échange et la communication entre aikidokas de fédérations et de styles différents sont profitables à tous, position que je soutiens. Il explique à ses élèves qu'il faut rester sincère et fidèle à son Sensei, mais qu'il est nécessaire dans le même temps de s'ouvrir à d'autres formes et même, si possible, à d'autres disciplines. Cela donne en effet un impact de l'Aïkido dans la vie entière du pratiquant et ne le borne pas à l'intérieur de son dojo ou de sa fédération.

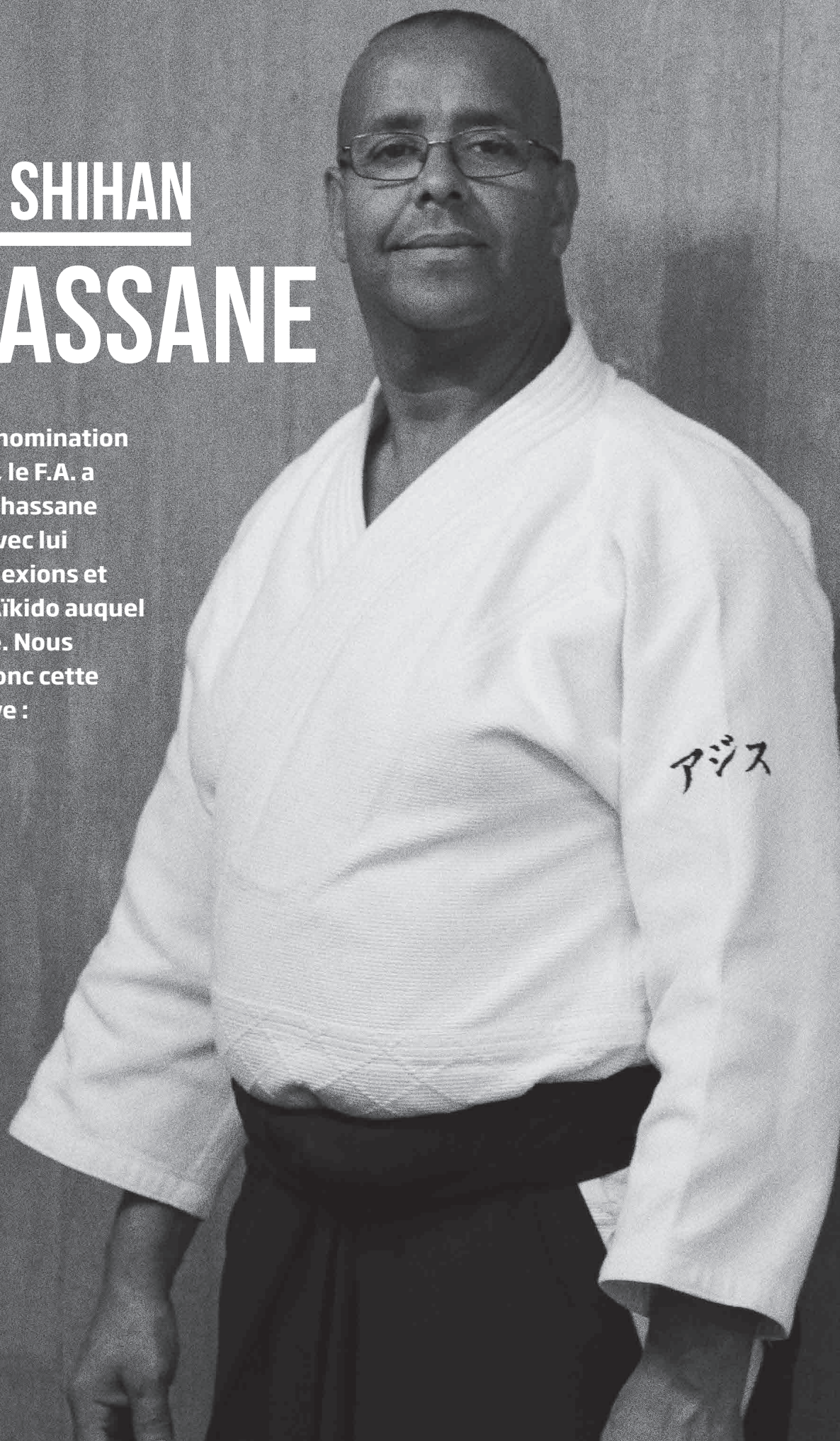
Les congratulations et remerciements durèrent quelques minutes avant que Sensei ne m'explique que dans son dojo, il est coutume que les *kyu* replient les *hakama* des ceintures noires. Un peu gêné, je me pliai donc à cette tradition qui s'est finalement avérée plutôt agréable.

Cette expérience est très enrichissante. Je pense que, indifféremment du fait que cela se passe selon vos idées préconçues ou non, vivre un ou plusieurs cours d'Aïkido dans un autre pays vous apporte beaucoup. Certes, la Sicile n'est pas loin, mais il n'empêche que le dépaysement était au rendez-vous. Il me reste à remercier vivement Orazio Sensei pour son accueil, la qualité de son enseignement et sa grande gentillesse. A presto !

■ **Arnaud Stiepen**
Kobukai - Esneux

AZIZ SHIHAN BELHASSANE

À l'occasion de sa nomination au titre de Shihan, le F.A. a rencontré Aziz Belhassane afin de partager avec lui ses souvenirs, réflexions et espoirs quant à l'Aïkido auquel il a consacré sa vie. Nous vous proposons donc cette interview exclusive :



F.A. : Bonjour Aziz, peux-tu nous raconter comment tu t'es tourné vers l'Aïkido ?

A.B. : J'avais 10 ans lorsque j'ai commencé à pratiquer l'Aïkido au Maroc. Plutôt chétif physiquement, j'étais en revanche téméraire, déterminé et quelque peu rebelle ! Peu imposant physiquement, on me narguait souvent et j'avais recours à toute une série de techniques pour me défendre. Issu d'une famille de sportifs puisque mes frères pratiquaient le Judo et le Karaté, je choisis l'Aïkido pour marquer la différence. L'Aïkido m'attira aussi prioritairement puisqu'il allait m'apprendre à utiliser la force physique des autres et m'imposer plus efficacement encore parmi les bandes de quartier de l'époque. Très vite, l'Aïkido m'aida à contrôler mes émotions et... s'ouvrit à moi la Voie qui me convenait.

F.A. : Tu t'es rapidement ouvert au monde de l'Aïkido dans un sens large. Quelles ont été les étapes de ce voyage ?

A.B. : Je pratiquai de 10 à 18 ans au Maroc. À ce moment-là, il n'y avait que deux clubs d'arts martiaux pour l'ensemble du pays. Nous suivions, dès que cela se présentait, les stages de Nakazono Sensei et de Tamura Sensei qui venaient une fois par an. La conjonction de mon vif intérêt pour la pratique et les venues de Tamura Sensei me porta vers des horizons plus larges, la France en l'occurrence.

À l'époque, dans le domaine, on ne parlait pas de l'Europe, c'était LA France avec Tamura Sensei bien sûr, Noro Sensei et Nocquet Sensei. À 18 ans, je suis donc parti un mois pour pratiquer en France sans m'imaginer que je quittais le Maroc pour... très longtemps !

Il y a eu l'Aïkido comme « moteur » et ensuite la survie au quotidien pour subvenir à réaliser le rêve.

D'abord en France, un professeur m'a tendu la main en m'invitant à donner cours dans son dojo.

J'ai trouvé refuge dans maints dojos pour passer les nuits et j'ai vécu de petits boulots qui m'ont permis d'avancer sur ma Voie. Après la France, c'est la Belgique qui m'a ouvert sa porte au travers de gens de coeur, de contacts noués au fil des stages, qui m'ont soutenus, accueillis, encouragés à persévérer tant ils se disaient « admiratifs de ma détermination ». Ce sont entre autres ces gens généreux, l'envie d'apprendre et de persévérer, qui m'ont fait oublier ceux qui, inversement, cherchaient à me compliquer le cours des choses.

En Belgique, je continuais à pratiquer dans différents dojos et les préoccupations de survie étaient encore d'actualité. Je donnais des cours à Maubeuge, Valenciennes, Braine-le-Comte et Braine l'Alleud et je pratiquais au maximum, suivant toujours les stages de Tamura Sensei. J'avais déjà fait de l'Aïkido ma Vie, j'étais devenu « Aïkido ».

F.A. : Quand as-tu ouvert ton propre club ?

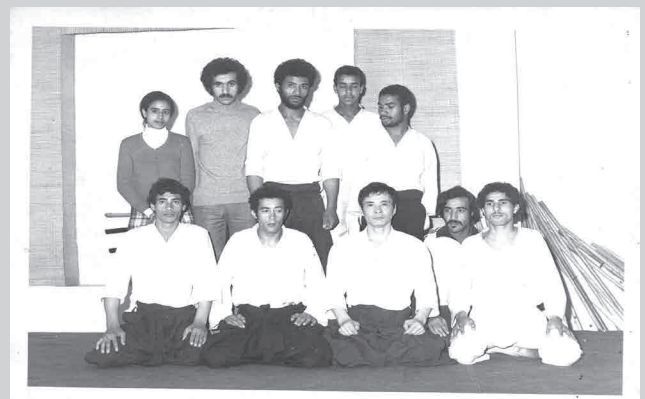
A.B. : Les choses évoluèrent. Après avoir mis en place l'Aïkido dans le registre des activités parascolaires des écoles de Belgique, j'en assumai les cours bien des années. Ensuite, je créai mon club en 1985 sous le parrainage de Tamura Sensei. Aujourd'hui, le club nouvellement renommé « Kiryoku Aiki Dojo » grandit toujours avec ses 350 membres et, aux cours que je dispense depuis plus de 18 ans à l'OTAN, s'ajoutent les séminaires à l'étranger et la pratique au Hombu Dojo, une ré-approche de la Tradition.

F.A. : Tu as plusieurs fois cité Maître Tamura, que représente-t-il pour toi ?

A.B. : C'est un homme, un Maître qui m'a vraiment aidé mentalement et moralement. Mon mentor en quelque sorte. Sans doute mes premiers contacts avec lui m'ont-ils irréversiblement marqués.

C'est qu'au Maroc, lorsque je l'ai rencontré les premières fois, j'étais jeune adolescent et je me souviens de son attention, de sa bienveillance à mon égard. Dans ses yeux, il y avait « quelque chose », une bonne énergie. Maître Tamura n'avait pas pour habitude d'extérioriser ses sentiments mais c'était pourtant un homme sentimental, la main sur le cœur et généreux. Plusieurs fois, il m'avait proposé une aide matérielle que j'avais refusé car je voulais y arriver de moi-même. Aussi, après mon grave accident dont les traumatismes physiques laissaient à penser pour certains que j'allais abandonner le tatami, il venait me voir pour me soutenir. Je l'ai considéré comme un père pour son support implicite. En pratique, je me souviens aussi de ses leçons sur le côté : « c'est comme ça, pas comme ça » disait-il. C'était très enrichissant. Il ne communiquait pas beaucoup mais transmettait énormément. Je me suis senti son élève et pourtant il n'a jamais dit « vous êtes mon élève », il le faisait sentir par sa reconnaissance.

Aujourd'hui, il y a toujours un travail de Tamura Sensei que je dois développer. Cela le laisse en vie dans ma pratique de tous les jours.





*« il faut continuer
sur la Voie de l'Aïkido,
n'abandonne jamais et ne
baisse pas les bras »*

F.A. : Tu as suivi d'autres grands maîtres comme Sugano Sensei. Que t'a-t-il laissé comme souvenir ?

A.B. : Un Maître dans la continuité de Tamura Sensei avec un tempérament bien différent, au même titre qu'une écriture de l'Aïkido bien personnelle. Il disait toujours « il faut continuer sur la Voie de l'Aïkido, n'abandonne jamais et ne baisse pas les bras ». Maître Sugano a fait face à de nombreux obstacles dans sa vie dont certains qu'on lui a créés sans scrupule. Il m'a inspiré parce qu'il a fait face à l'adversité. Il a réussi, c'est un grand exemple pour nous.

F.A. : Qu'as-tu ressenti lors de ta nomination au titre de Shihan ?

A.B. : Je peux dire humblement que je suis très fier d'avoir été nommé Shihan parce que cette nomination est un indicateur qui me confirme que je suis sur la bonne Voie. C'est un événement qui vous fait encore plus apprécier la vie. C'est un encouragement vers plus de sagesse – je dois sans doute en faire preuve en vous consacrant cet article... – vers un changement de la perception des choses ... Il y a du mal, il faut faire avec, tout comme le bien est à apprécier encore plus, en espérant toujours qu'il prenne le dessus. C'est aussi un encouragement qui nous rappelle le chemin parcouru et d'où on vient, qu'en Aïkido comme dans la vie, on peut tomber et se relever, on est heureux et malheureux, c'est ça qui nous fait progresser et on est riche de cela.



F.A. : Ce titre va-t-il modifier ta pratique ? Le dédies-tu à quelqu'un ?

A.B. : Je continuerai à aider les autres comme on m'a aidé, à rayonner l'Aïkido, à être exemple de persévérance, de patience, d'écoute et d'optimisme. Je suis très content du soutien que m'a témoigné Yamada Sensei dans cette nomination et ce dans le respect de la Fédération, du soutien de Doshu et de Tani San. Je suis aussi très content d'avoir été promu en même temps que mon ami Jacques Horny Shihan et je souhaite que la Belgique en compte encore plus à l'avenir. Je remercie toutes les personnes de cœur qui ont été à mes côtés. Merci aussi à mes élèves et assistants et professeurs fidèles et loyaux qui préservent avec moi la transmission du savoir et la notion de partage. C'est un travail d'ensemble,

d'authenticité et de respect. Je souhaiterais envoyer mes élèves pour pratiquer au Japon, qu'il s'imprègnent un peu de la culture et dotent leur pratique d'une dimension supplémentaire ; je continuerai à prôner « le faire » plutôt que « le dire » car je suis convaincu que l'Aïkido c'est fondamentalement l'entraînement, la présence sur le tatami, la PRATIQUE.

Je rêve encore que chez nous, en Belgique, on puisse aller « ensemble » dans un même sens, sans détournement ou errance administrative, avec comme objectif limpide le rayonnement de l'Aïkido comme l'a recommandé Doshu au dernier congrès de Tokyo.



F.A. : Merci infiniment pour cet entretien et encore toutes nos félicitations !

A.B. : Merci à l'équipe du Flash.

Merci Sensei

F.A. Flash Aïkido

A.B. Aziz Belhassane

Transcription de l'interview
par Christine pour l'équipe du
Flash

au quotidien, très énergisant. Ils progressent avec moi et je progresse avec eux car on n'a jamais fini d'apprendre. Ma nomination a d'ailleurs valu une belle fête en guise de reconnaissance et remerciement mutuels.

F.A. : Comment perçois-tu le futur de l'Aïkido ? De manière personnelle ou plus générale...

A.B. : Je continuerai à pratiquer au Hombu Dojo et à l'étranger car c'est nourricier pour la pratique, ça maintient l'esprit ouvert et ça met en exergue l'aspect fédérateur autour de l'Aïkido entre les différentes nations pratiquantes. Cet aspect fédérateur que l'on dissipe trop souvent au niveau local par des querelles indignes de l'esprit Aïkido ; je continuerai donc à œuvrer avec mon club et tous ceux qui veulent suivre cette voie pour un Aïkido d'amitié, d'harmonie, d'humilité ,

VOYAGE AU PAYS DU SOLEIL LEVANT MAGIQUE ET INTENSE

Samedi 27 avril.

C'est pour le groupe le premier déplacement au pays du soleil levant, sauf bien sûr pour Fabrice, un habitué de la destination. « Prendre le train, c'est déjà l'aventure » dit la publicité et elle n'a pas tort !

Si le point de départ du voyage est la gare du Midi à Bruxelles et le point d'arrivée l'aéroport de Roissy à Paris, il nous faudra, pour parcourir une certaine distance, un temps certain ! C'est donc après moultes péripéties que nous embarquons pour un vol qui se révélera bien agréable.

Arrivés à Tokyo, nous nous délestons de nos bagages à l'hôtel et nous lestons nos estomacs d'un shabu shabu, sorte de fondue japonaise, dans un petit resto. Repus, nous entamons notre visite de la ville par le quartier Harajuku, haut en couleurs et très passant.



Le lendemain, visite de Kamakura, son temple et son Bouddha.

Mardi, 5h20 AM (oui, oui, le matin), debout !

Les choses sérieuses commencent.

Premier cours au Hombu Dojo à 6h30 avec le fils du Doshu, Waka Sensei : échauffement, six techniques, travail libre et pour terminer kokyū-ho.

La forme du cours ne nous désoriente pas trop, elle rappelle le cours du lundi au Junten dojo.

Les principales différences sont l'environnement, les pratiquants et la localisation des courbatures du lendemain. Le cours suivant est dispensé par Yasuno Sensei que nous connaissons en Europe. Nous croisons d'ailleurs des pratiquants belges mais aussi d'autres professeurs du Hombu Dojo venus suivre le cours.

L'après-midi, une heure avec Kobayashi Sensei. Le cours est très dynamique avec beaucoup de nage et une super ambiance.

Passage obligé par une laverie automatique puis un petit resto de sushi, et nous voilà dans le Shinkansen en direction de Saku pour la semaine de stage annuel dirigé par Endo Sensei Shihan.





En 2013, le Saku dojo fête son 20e anniversaire. Nous sommes conviés aux festivités : visite chez Monsieur le maire, embukai et soirée de gala.

Descente du train à 9h30, passage à l'hôtel et direction le Budokan pour quatre heures de pratique avec Endo Sensei. Ce sera notre menu de la semaine.

Le cours commence presque toujours par une prise de conscience et une méditation sur le mot « paix » et le mot « harmonie ».

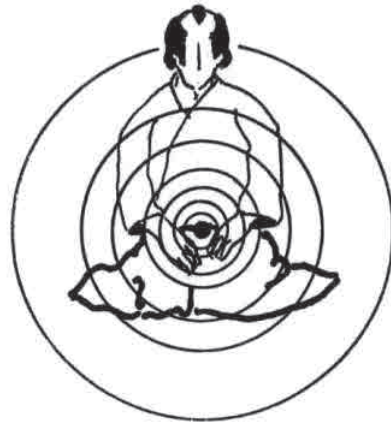
Les pratiquants viennent des quatre coins du monde et tenteront durant une semaine de libérer leur esprit, d'être souple de corps et d'esprit, de ne pas rechercher à tout prix un résultat (*ikkyo, kotegaeshi*) mais d'utiliser le contact offert par *uke* pour créer un déséquilibre et de s'en servir en utilisant sa créativité.

Plus facile à dire qu'à faire ! Mais c'est à force de pratiquer que l'on commence à percevoir des sensations intéressantes. Alors, au bout d'une semaine, il y a comme une flamme dans la nuit. Et si en plus c'est un Sensei qui vous tient la bougie et vous donne des conseils personnalisés, la pratique devient magique. Un stage passionnant...

Le voyage est fini. Retour à la case départ ? Non, les graines semées par les Sensei du Hombu Dojo et particulièrement l'enseignement d'Endo Sensei devront maintenant croître et se développer. Il suffit pour cela de travailler humblement et sans relâche.

■ **Emmanuel Kestemont**
Juntan Dojo

LA RESPIRATION ET L'AÏKIDO.



Essentiellement, la vie dépend de la respiration, respirer c'est vivre et il n'y a pas de vie sans respiration ; même les plantes ont besoin de respirer pour vivre. Scientifiquement, la respiration c'est un apport d'oxygène au corps humain qui, après une sorte de combustion, rejette l'acide carbonique provenant des résidus et des matières toxiques de l'organisme.

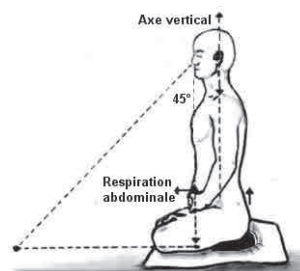
Dans toutes les philosophies orientales ainsi que les philosophies des arts martiaux, l'air contient « quelque chose » de plus que l'oxygène et de l'azote et qu'elle accomplit un autre phénomène que celui de l'oxygénation du sang. Cet élément en plus est nommé le « *prana* » par les yoghis indous, le « *Qi* » ou « *T'chi* » par les pratiquants des arts martiaux chinois (le principe de *Qi Gong*), le « *Ki* » (Aï-ki-do) dans les arts martiaux japonais, terme qui signifie : « énergie absolue ». Cet élément est aussi considéré comme l'énergie renfermée dans tout être vivant comme le principe actif de la vie et dans le cosmos.

Le *Ki* est donc dans l'air atmosphérique, l'oxygène de l'air joue un rôle important dans la vie animale, le carbone dans la vie végétale, et le *Ki* a aussi son rôle dans la vie en dehors des fonctions physiologiques. Celui qui a le pouvoir d'emmagasiner le *Ki*, que ce soit consciemment ou inconsciemment, rayonne de la force et de la vitalité qui peuvent influencer ceux qui entrent en contact avec lui.

Un des principes fondamentaux de la respiration est la nécessité de respirer par le nez (beaucoup de gens ont une mauvaise habitude des respirer par la bouche). De plus, en traversant les narines, l'air est réchauffé, filtré par notre appareil respiratoire. On distingue trois modes généraux de respiration :

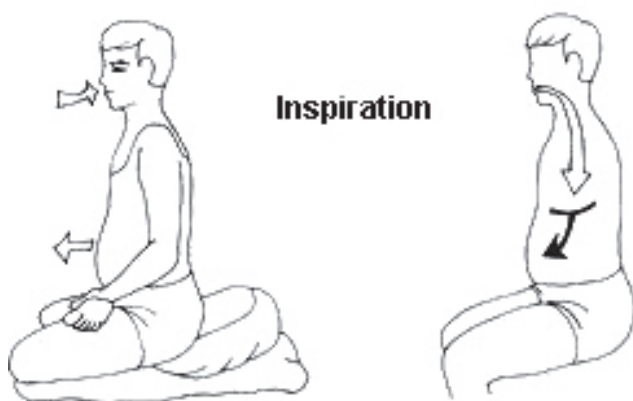
- La respiration haute ou respiration claviculaire,
- La respiration moyenne ou respiration intercostale,
- La respiration basse ou respiration abdominale.

Ici c'est la respiration basse qui nous intéresse, elle est appelée encore « respiration diaphragmatique », une respiration profonde et consciente basée sur une double dynamique (du vide et du plein, du *Yin* et du *Yang*). Ainsi la respiration que les pratiquants d'art martiaux (donc d'Aïkido) s'exercent avant et après chaque cours (selon Nobuyoshi Tamura Shihan), et qui est un exercice énergétique s'appuyant sur la recherche du *Ki* (selon Mutsuro Nakazono Shihan). C'est un exercice qui implique un entraînement sur le plan physique et psychique, sur le plan de l'énergie et de la pensée. Le terme « *Ki* » de « *Aiki* » inclut le sens de l'union de l'énergie cosmique se trouvant dans l'air avec celle interne de notre corps, dans un entraînement visant à ce que le mental régule le souffle et guide cette énergie dans sa circulation à travers les méridiens corporels afin de renforcer notre énergie vitale.

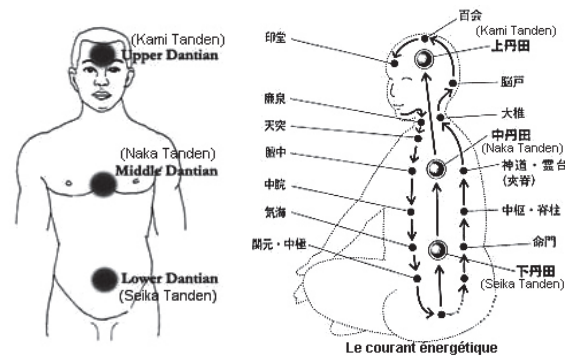


En pratique, par une position assise enracinée entre la terre et le ciel sur un axe vertical traversant de l'occiput à l'autre extrémité de la colonne vertébrale, ce mouvement de respiration favorise l'étirement, la relaxation physique, le bien-être et la concentration mentale.

Sur le plan physique, nous faisons une inspiration lente en remplissant une grande quantité d'air qui fait gonfler les poumons et exerce une action en poussant le diaphragme au plus bas possible ; celui-ci à son tour exerce une pression sur les organes abdominaux et fait ressortir l'abdomen. À la fin de l'inspiration, nous retenons l'air un moment en marquant une fraction d'apnée et en repoussant le diaphragme vers le haut, nous forçons ainsi la quantité d'air inhalée à bien remplir les petits lobes pulmonaires au sommet des poumons, qui sont très mal ventilés en temps normal. Puis nous commençons à expirer aussi lentement, par la bouche, en rentrant légèrement l'abdomen et quand l'air est entièrement exhalé nous relâchons la poitrine et l'abdomen, à son tour, le mouvement s'accomplira ensuite presque automatiquement pour l'inspiration suivante.



Sur le plan mental, parallèlement à cette respiration, nous pensons avoir reçu de l'énergie universelle se trouvant dans l'air, qui va s'associer avec notre Ki interne. Notre pensée va guider cette association d'énergie dans sa circulation à travers notre corps, dans un courant qui traverse le plexus solaire (considéré souvent, dans les philosophies orientales, comme un second cerveau, le cerveau abdominal), du réseau de nerfs sympathiques situé dans la région épigastrique, juste à la hauteur du creux de l'estomac et qui a pour rôle énergétique de reconnaître les vibrations émotives et de les distribuer aux glandes ou organes aptes à les décoder et à les transformer en expérience émotive personnelle enregistrée par le cerveau comme référence à répéter ou non (mouvements automatiques du cœur et d'autres organes), et cela jusqu'au seika tanden, situé au niveau du hara, environ 3 cm en dessous du nombril (c'est l'intersection de tous les méridiens, le carrefour du Ki, là où s'accumule la force de l'union de l'énergie de l'univers et celle de notre corps, le kokyū ryoku). L'arrivée du courant énergétique au seika tanden coïncide avec l'apnée de respiration et, au moment de l'expiration, notre pensée doit guider cette circulation du courant énergétique à travers tous les méridiens. Grâce au travail de circulation du Ki, nous renforçons notre énergie vitale, ce qui a pour conséquence l'élimination des troubles et la fortification de notre corps.



Pendant cet exercice de respiration, les mouvements du diaphragme exercent une sorte de massage sur nos organes internes qui stimule leur action et facilite leur fonctionnement. Après une dizaine de minutes d'exercices, nous devons sentir une chaleur agréable qui réchauffe notre corps, surtout au niveau de nos mains. D'autre part, la concentration pour le guidage de notre Ki en un courant harmonieux avec le mouvement de la respiration va vider notre esprit de notre stress quotidien, notre esprit se décharge des préoccupations, des soucis, des émotions. Nous obtenons ainsi sans le savoir une détente mentale, une pacification totale. Ainsi, notre corps et notre esprit devront être calmes sereins et détendus.

En conclusion, cette bonne méthode de respiration consiste à inspirer l'énergie de l'univers, ou mieux encore, l'univers et vous-même devenez un. Itsuo Tsuda Sensei (1914-1984) avait écrit dans son livre La voie du dépouillement : « La respiration, d'après mon expérience, est le fondement même de l'Aïkido ».

◆ **Vinh-Toai**
Chu Shin Aiki Dojo



À LA RENCONTRE DE NOS CLUBS : LE GOKYORYU À GANSHOREN

Pouvez-vous vous présenter rapidement ?

Si on parle d'Aïkido, j'ai commencé quand mon fils Julien pouvait pratiquer un sport avec moi, il devait avoir environ cinq ans. À cette époque, je faisais de la boxe française, de la savate, et je cherchais une discipline plus abordable pour nous deux.

Nous avons donc poussé la porte du club d'Aïkido le Gokyoryu à Ganshoren, et depuis nous n'avons plus arrêté car j'apprécie fortement notre art. Quelques années après, ma femme Geneviève nous a rejoints.

Quand avez-vous fondé votre dojo et qu'est-ce qui vous a poussé dans cette entreprise ?

Le club Gokyoryu existe depuis 1984. Il appartenait à feu Jean Lindebrings.

À mon arrivée, le professeur principal était feu Maurice Nélissen. Avant son décès, il m'a demandé de prendre le relais.

Je suis devenu le troisième *dojo-cho*, « la troisième génération ».

Qui a choisi son nom et pourquoi ?

Je pense que c'est Jean Lindebrings qui a choisi ce nom, que l'on peut traduire par « l'École des cinq principes de l'Aïkido », que l'on retrouve dans les immobilisations et les projections.

Vous retrouvez tous ces principes fondamentaux kihon-waza pour toutes les formes d'attaques à mains nues ou avec les armes, dans différentes positions, debout ou agenouillé, et chacun d'entre eux peut être exécuté devant le partenaire (omote) ou derrière le partenaire (*ura*).

Vous voyez, rien qu'avec ces techniques de base étudiées dans toutes leurs combinaisons nous avons du pain sur la planche.

Parlez-nous un peu de votre club et de la façon dont vous envisagez l'enseignement de l'Aïkido.

Je donne des cours pour adultes et adolescents à partir de 14 ans, le lundi et le samedi.

Pour continuer mon évolution en Aïkido, je vais pratiquer le mardi et le jeudi chez Luc Deweys. Je vais aussi aux stages proposés par la fédération.

J'ai besoin d'apprendre, et ce que j'ai appris, je le restitue à mes élèves.

Tout doucement les choses changent... Ma technique évolue, elle se personnalise, se transforme. Il faut de la patience pour acquérir la faculté d'enseigner.



Quel est le meilleur conseil qu'on ait pu vous donner ?

Quand on pratique l'Aïkido en Belgique, on reçoit beaucoup de conseils.

Faire le tri et dire quel est le meilleur que l'on m'ait donné est trop difficile pour moi. J'ai l'esprit trop critique et l'expérience me dit de faire de mon mieux.

Néanmoins, j'ai une anecdote avec feu Tamura qui, lors d'un stage, lorsque je lui ai demandé une explication sur une technique, il m'a répondu : « Cherche, cherche, cherche encore... » C'est peut-être pour ça que je cherche encore à mieux pratiquer.

Quels sont les Sensei qui vous ont le plus marqué ? Et pourquoi ?

J'estime l'effort qu'ils ont fait pour pouvoir nous transmettre l'Aïkido, quand on voit certains d'entre eux donner cours. C'est ça qui est remarquable.

Vos élèves participent-ils régulièrement à des stages ? Comment les encouragez-vous ?

Certains de mes élèves participent effectivement aux stages. Geneviève place les affiches sur un mur dans le dojo et je leurs explique que c'est en allant à la rencontre des autres que l'on grandit en Aïkido.

Quelles sont les prochaines dates importantes dans le calendrier de votre dojo ?

Depuis quelques années, nous avons la chance de pouvoir accueillir Osawa Shihan.

Cette année, le stage se déroulera du 8 au 10 novembre dans le hall des sports de Ganshoren où nous avons notre club.

Que vous apporte la pratique de l'Aïkido ? Quelles sont les changements que vous ressentez ou que vos proches ressentent ?

L'Aïkido me permet de préserver et d'entretenir ce que la nature m'a donné, aussi bien sur le plan mental que physique.

De plus, tous les contacts que nous avons au sein de nos clubs, pendant les cours et les différents stages, nous permettent d'avoir accès à un réseau social varié et intéressant.

C'est une microsociété très pacifique, qui trouve son origine dans l'idée géniale du fondateur : transformer l'art de la guerre en art de paix et le démontrer, c'était vraiment formidable...

Les derniers mots sont pour vous...

L'Aïkido est une discipline qui vaut la peine et je suis chanceux de l'avoir rencontré.

Merci à tous
Philippe

ÊTRE ET DEVENIR

« Nous sommes ce que nous sommes, pas ce que nous voudrions être... » Siegfried Kolbilza, Takeda Ryu – I.S.T.B.
Le Budo est un chemin qui mène vers Soi. Il doit permettre de se reconnaître (littéralement : re-co-naître), c'est à dire de naître à nouveau avec soi-même.

Pour accomplir cette renaissance, le pratiquant doit, au travers de l'exercice de son art, commencer par découvrir, identifier et surtout accepter ses défauts, ses failles et ses faiblesses. Cette étape doit s'accompagner d'une prise de conscience des qualités acquises ou en cours d'acquisition, ainsi que des progrès accomplis. La tâche incombe au Sensei qui doit savoir, dans ces moments difficiles, valoriser son élève en prenant le plus grand soin de ne pas exacerber l'ennemi primordial qu'est l'Ego.

Lorsque la conscience s'éveille et ne se leurre pas dans ce piège de l'Ego, le constat, ou « état des lieux », doit permettre au pratiquant de se fixer des objectifs afin d'améliorer certains aspects de sa personnalité, mais aussi de faire avec les défauts les plus ancrés en soi qui seront les plus difficiles à gommer. Le changement demande beaucoup de travail et peut être refusé par paresse. Nous considérerons que le pratiquant de Budo n'est pas avide d'efforts.
Un défaut inné (littéralement : né dedans) en l'Homme est la résistance au changement.

Changer, c'est accepter d'être différent, d'être autre, d'être l'inconnu.

Et l'inconnu fait peur, souvent parce que l'on imagine le pire ou simplement parce qu'il nous oblige aussi à reconnaître nos propres peurs conscientes, inconscientes, archaïques, innées ou bien encore liées à l'inconscient collectif ou culturel.

Pourtant, refuser le changement c'est se figer à jamais dans ce que l'on est, en l'occurrence à l'étape du constat que certains refuseront même de réaliser pour éviter de blesser son mal Ego. Ce refus est signe de sclérose à venir ou déjà déclarée. Est-il trop tard ?

Non ! La rédemption sincère est acceptée jusqu'au dernier moment, y compris juste avant le rôle, ultime chance donnée à qui n'a pas voulu ou pu, jusque-là, ouvrir les yeux sur le chemin de la vie. Mais elle ne sera pas accordée à celui qui, en toute conscience, a fermé les yeux quand il pouvait les ouvrir et qui, par paresse, par cupidité ou par orgueil, ne l'a volontairement pas fait. Une fois l'idée de changer acceptée, il est alors possible d'évoluer et de progresser. Partant du constat que je reconnais ce que je suis, il est alors possible de se fixer de grandes et nobles ambitions. Ce vecteur deviendra source d'énergie et de motivation en orientant la direction du chemin à accomplir et le processus de transformation pourra commencer. Il existe à ce stade un piège que tout guerrier désireux de s'accomplir sur la Voie doit éviter : se fixer un objectif trop ambitieux. Les conséquences en sont bien connues : abandon par démotivation suivi de regrets éternels ou, pire, aveuglement avec la certitude de vivre son rêve éveillé en perdant définitivement la capacité d'autocritique.

Ne rêvez pas votre avenir, créez-le !

Vous êtes maintenant ce que vous êtes et vous savez raisonnablement qui vous voudriez être. La Voie vous permet alors de travailler et de progresser dès aujourd'hui : demain vous serez différent et vous progresserez encore pour qu'après demain voit un autre en vous, un vous futur, un vous meilleur, vous serez alors ce que vous pouvez être, et après l'après-demain vous serez encore plus, vous serez ce que vous n'aviez même pas imaginé oser être.

«Ce que tu seras, sera. C'est ce que tu es qui deviendra !» répond le Maître à l'élève.

Soyez dès aujourd'hui juste et honnête avec vous-même, la Voie qui demande à accomplir est juste là sous vos pieds !

■ Marc Senzier.

GAGNANTS DU CONCOURS PHOTO 2012-2013



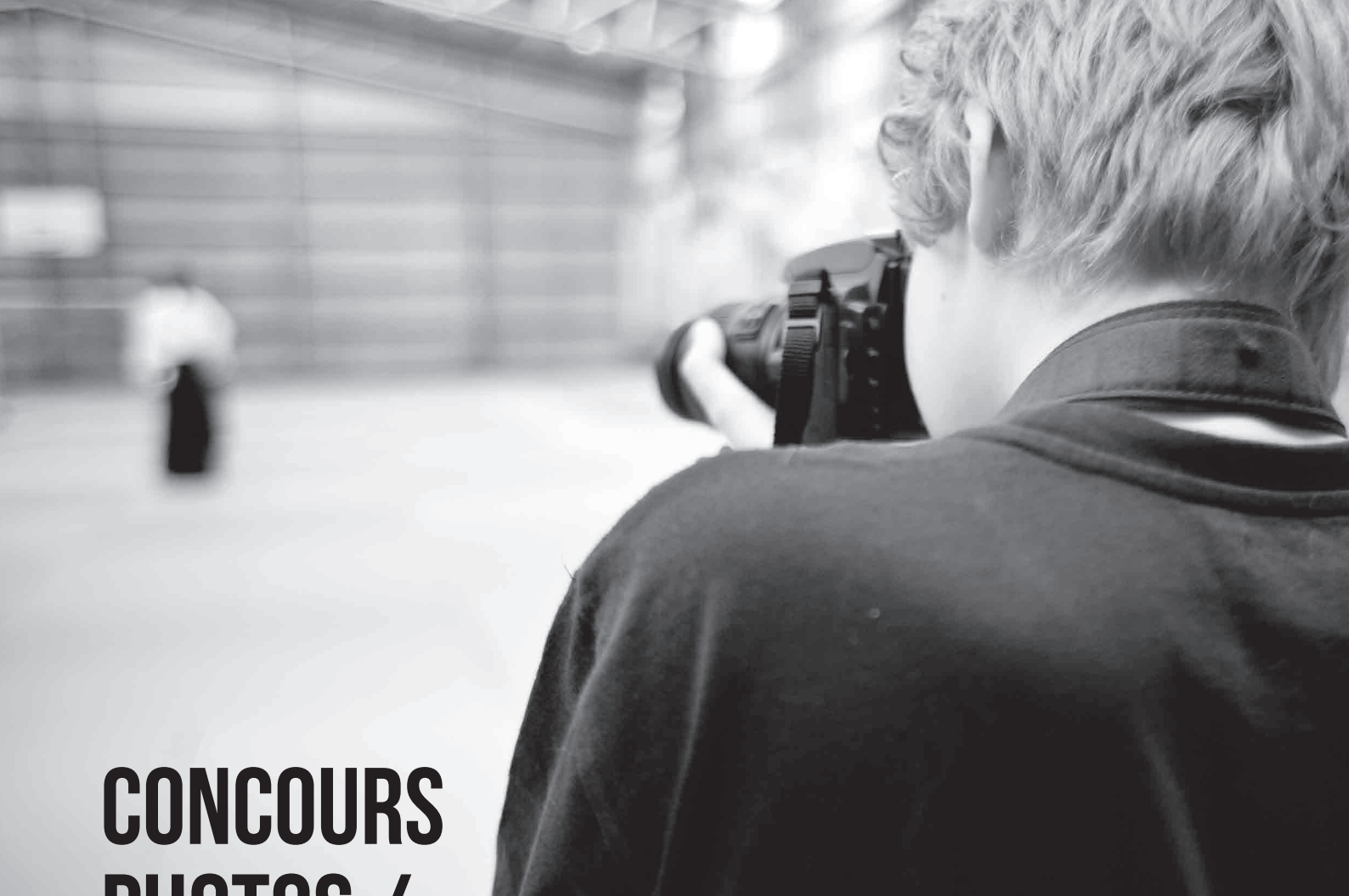
"ORIGAMI" By Gael Van Horen

Voilà tout juste un an que nous lançons ce concours de photographies sur le thème de l'Aïkido. Vous avez été nombreux à jouer le jeu et à nous proposer vos photos au fil des numéros de la saison. Nous avons donc le plaisir de proclamer les trois gagnants de notre premier concours photos. Chacun se verra décerner un bon d'achat Fnac à venir retirer au secrétariat de la fédération.

- 1. Origami - Gael Van Horen - Un bon d'achat Fnac d'une valeur de 100 euros.**
- 2. Shadow - Emeline Jouniaux - Un bon d'achat Fnac d'une valeur de 75 euros.**
- 3. Chute avant - Pierre Lafère - Un bon d'achat Fnac d'une valeur de 50 euros.**

Nous relançons dès à présent un second concours pour cette nouvelle saison. N'hésitez donc pas à nous faire parvenir vos photographies en haute résolution à l'adresse flash@aikido.be jusqu'au 30 juin 2014.

Merci à tous.



CONCOURS PHOTOS /

Vous vous sentez l'âme d'un photographe ou aimez simplement prendre un cliché pour le plaisir ? Partagez votre passion avec nous !

Le magazine Flash Aïkido organise en effet un grand concours photos sur le thème de l'Aïkido. Tentez votre chance !

À l'issue du prochain numéro, les trois meilleures photographies parmi toutes celles proposées seront sélectionnées par le jury composé de membres du CA et du comité de rédaction. Les 3 photographes gagnant(e)s seront récompensé(e)s par un chèque-cadeau FNAC.

Attention ! Pour que vos photos soient publiées, elles doivent avoir pour sujet l'Aïkido et ses pratiquants et elle doivent impérativement correspondre aux spécificités techniques ci-dessous.

Type de fichier : Jpeg, Tiff

Format : minimum 10 x 15 cm

Résolution : 300 dpi

Couleur : convertie en noir & blanc (possibilité de la faire convertir par l'équipe du magazine).

**Premier prix :
un chèque-cadeau d'une valeur de 100 €**

**Deuxième prix :
un chèque-cadeau d'une valeur de 75 €**

**Troisième prix :
un chèque-cadeau d'une valeur de 50 €**

Les résultats du concours seront publiés en
septembre 2014

« Double »
Amandine Remacles



« Alexlegeantdherstal »
Amandine Remacles



« Sans titre »
Quentin Colant





*Du 1^{er} au 3 novembre 2013 la
Japan Expo Belgium se tiendra à
Tour & Taxis à Bruxelles.*

Mais ... la Japan Expo Belgium ... c'est quoi ?

Japan Expo c'est le rassemblement de tous les passionnés de mangas, du japon, des animés, des cosplays et de tout ce qui touche de près ou de loin à la culture nippone. La seconde édition de l'an dernier a accueilli pas moins de 28 000 visiteurs.

Voilà un aperçu de ce qui vous attend à Bruxelles ! Japan Expo Belgium c'est du manga, de l'animation, des arts martiaux (dont l'Aïkido), des jouets, des jeux vidéo, de la musique, de la mode, du cinéma et bien évidemment de la culture traditionnelle.

Durant trois jours dans une ambiance incroyable, vous pourrez vous essayer à toutes les activités citées plus haut. Entre invités, expositions, défilés, conférences... vous ne risquez pas de vous y ennuyer.

Japan Expo Belgium, c'est le plaisir des yeux et des sens grâce à des projections, karaokés, quiz, concours, cosplays, démonstrations et initiations d'arts martiaux...

Vous aurez la possibilité d'y trouver des mangas, DVD, vêtements, accessoires et goodies exclusifs directement en provenance du japon.

Vous pourrez également vous régaler de cuisine japonaise sous ses formes les plus diverses.





Un village traditionnel japonais vous immergera dans la culture séculaire japonaise, avec des ateliers et expositions : ateliers d'origami, initiations au furoshiki (art de l'emballage en tissu) ...

En prime l'invité d'honneur, Luigi, fêtera ses 30 ans.



Baltus Kilian

Concours dessin



Baltus Kilian

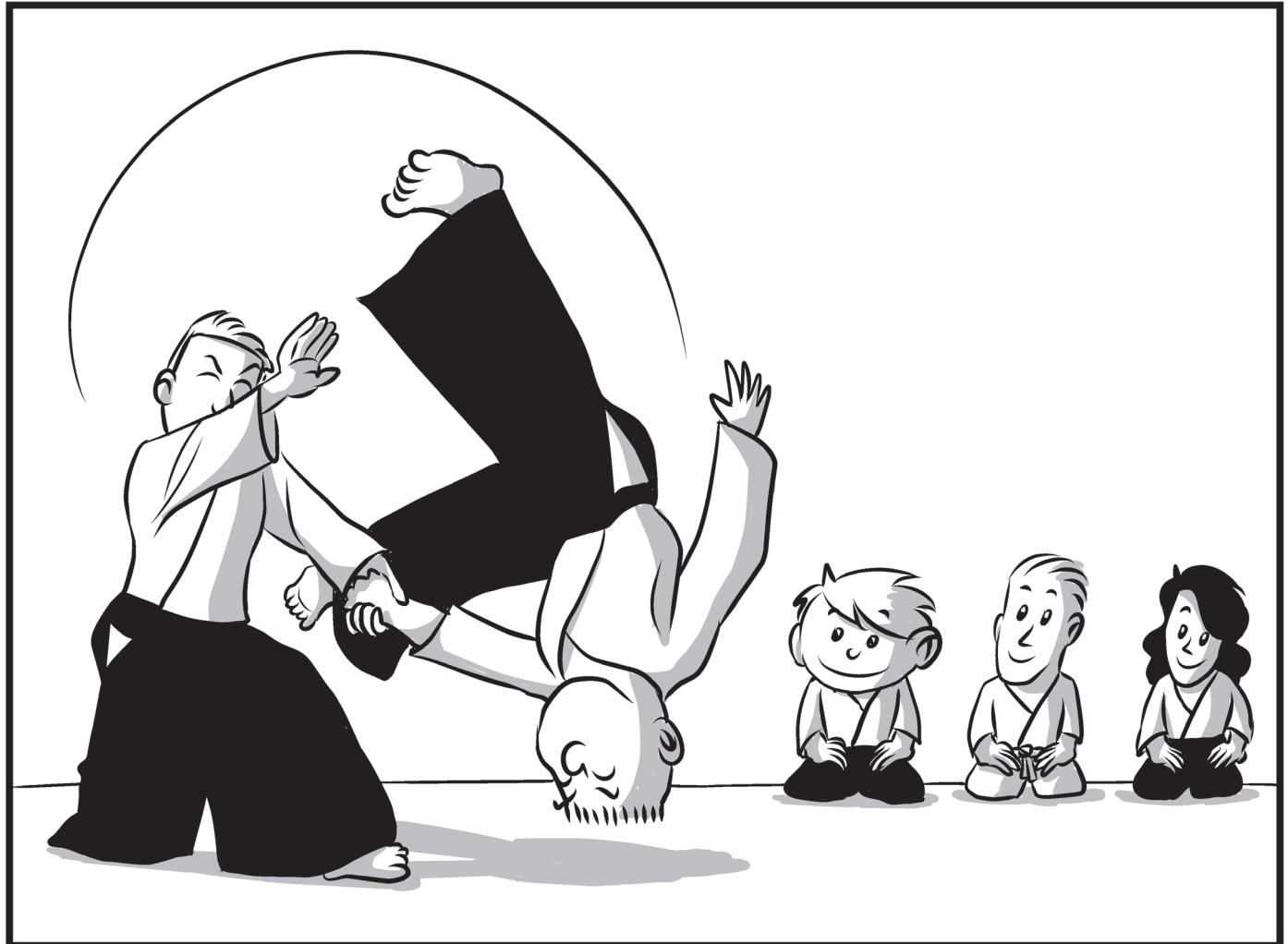
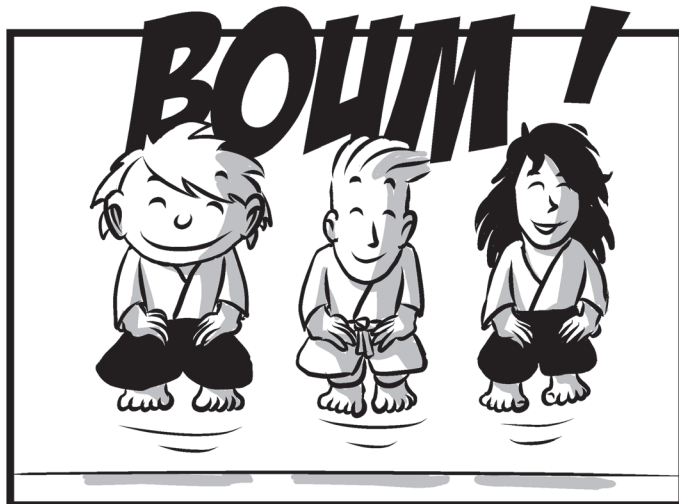
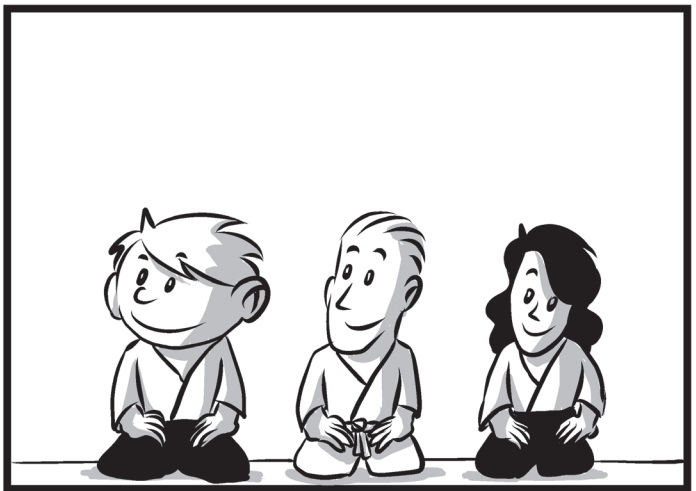
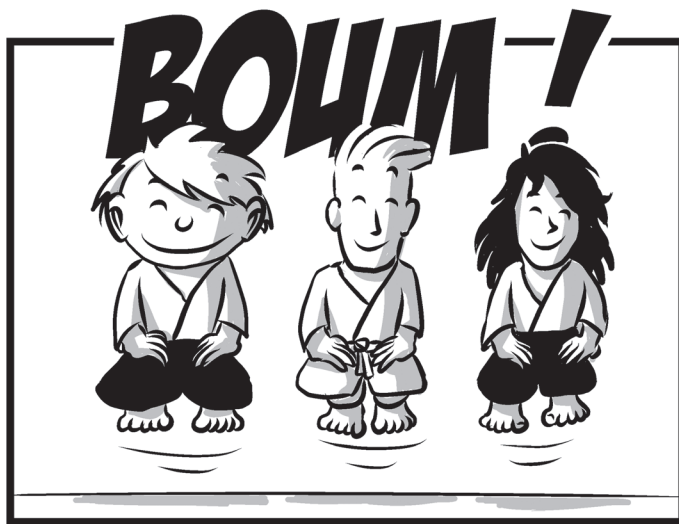


Niveau facile

					3	7	8	1
			1				4	
		9				6		
				3	6		9	
4				5		8		6
		8	4	1		3	7	
						9		
6	9			8			1	
	2	1	7			5		

Niveau difficile

7			8		2		6	4
	5	9				8		
			1					
4	2							
			5					8
8		6		7				
							3	
					6	9		
9					4		7	2



Solution du Sudoku

7	3	1	8	9	2	5	6	4
6	5	9	7	4	3	8	2	1
2	8	4	1	6	5	3	9	7
4	2	5	6	3	8	7	1	9
1	7	3	5	2	9	6	4	8
8	9	6	4	7	1	2	5	3
5	1	2	9	8	7	4	3	6
3	4	7	2	1	6	9	8	5
9	6	8	3	5	4	1	7	2

PROCHAIN NUMÉRO FLASH 126

Toutes vos publications doivent nous parvenir avant le 10.01.2014,
vos textes doivent nous parvenir sous forme de fichier texte ou word
et vos photos jointes dans un dossier annexe.

adresse de la rédaction
flash@aikido.be

Editeur responsable

Association Francophone d'Aïkido ASBL

Avenue de Stalingrad, 52 - 1000 Bruxelles

© 2012 - Design by arnaudbeelen.be & Philippe Detombe



Aïkikai de la Communauté française Wallonie-Bruxelles.

Seule Fédération reconnue par le Ministère de la Communauté française.

