
TABLE DES MATIÈRES

Remerciements.....	9
À propos de l'auteur	11
Ueshiba Morihei (1883-1969)	13
Yamaguchi Seigo (1924-1996).....	15
Préface de maître Yamashima Takeshi (en japonais).....	16
Préface de maître Yamashima Takeshi (en français)	17
Avant-propos	19

À LA SOURCE DES ARTS MARTIAUX

Une formation éclectique	23
Filiation, les maîtres Yamaguchi Seigo et Su Dong-Cheng: un enseignement qui rend libre	45
La deuxième face de l'enseignement	57

LA CONSTRUCTION DE L'ĀIKIDO: DES CHOIX ÉCLAIRANTS

Pourquoi si peu de techniques et si peu d'attaques?	73
L'absence de katas (enchaînements de mouvements codifiés)	83
Pourquoi plutôt des roulades que des chutes en āikido?.....	85
Pas d'exercices de musculation en āikido	87
<i>Te-gatana</i> , la main sabre, élément symbolique de l'āikido	89
<i>Aiki-taisō</i> « gymnastique aïki » : les exercices préparatoires à la pratique de l'āikido	93

LA PHILOSOPHIE DE L'ĀIKIDO

L'absence de compétition	105
La coopération	107
La nature des techniques de l'āikido	109
Le « corps aïki » est le messager de l'esprit	111

LE « CORPS AĪKI »

Qu'est-ce donc que le « corps aïki »?	115
Les notions nécessaires au développement du « corps aïki ».....	117
Les trois niveaux du « corps aïki ».....	123
Ces trois niveaux du « corps aïki » chez Tori impliquent pour Uke des ressentis différents	125
Le « corps aïki » en action.....	129

CONSTRUIRE LE « CORPS AÏKI »

<i>Aiki-taisō</i> : « gymnastique aïki », réveiller et régler le « corps aïki »	141
<i>Hohō</i>	147
<i>Kihon-kō</i>	153
<i>Kihon-waza</i>	163
<i>Henka-waza</i>	169
<i>Buki-waza</i>	173

L'UNION DU CORPS ET DE L'ESPRIT

<i>Dō Chū Sei Ari, Sei Chū Dō Ari</i>	185
Faire circuler le <i>ki</i>	189

APPROFONDIR NOTRE COMPRÉHENSION DU MOT « AÏKIDO »

–191–

CONCLUSION POURQUOI PRATIQUER L'AÏKIDO ?

–193–

RENCONTRES

–197–

NOTES

–207–

REMERCIEMENTS

Je remercie très chaleureusement:

Mes élèves du dojo de Gradignan qui m'accompagnent dans mes recherches depuis 1996, et tout particulièrement, Daniel Feru et Robert Fernandez qui enseignent à mes côtés.

Les professeurs et dirigeants de nombreuses villes de France qui m'ont accordé leur confiance depuis mon retour du Japon.

Jean-Hugues Barbary, ami du temps de l'architecture, pour les photos prises au dojo de Sarrecave.

Jean-Christophe Driot, ami de l'Aikikai de Tokyo. Gaston Nicolessi et Philippe Boue du dojo de la Roseraie pour avoir servi de partenaires pour ces photos.

Yamashima Takeshi *sensei* pour s'être obligeamment prêté à une séance photo dans son dojo de Minami Tanaka à Tokyo.

Khono Tadao et Aigo Ken, élèves de Yamashima Takeshi, pour avoir posé pour des photos au dojo de Chiyoda-ku à Tokyo.

Alain Guerrier ¹, ancien de l'Aikikai, professeur d'aïkido, et cinéaste, pour la prise des photos dans le dojo de Chiyoda-ku et de l'Aikikai Hombu Dōjō.

Matthieu Desvergnès et Jean-Basile Rolland pour avoir servi de Uke lors d'un premier essai de photos en septembre 2002.

Nathalie Bussiaux pour ses conseils avisés, et ses encouragements.

Et surtout, Philippe Salgues qui m'a relancé sur l'écriture d'un livre d'aïkido en juillet 2006, en a élaboré et organisé le plan initial puis m'a aidé à l'écriture.

À PROPOS DE L'AUTEUR



Philippe Grangé est né le 29 juillet 1957 à Talence près de Bordeaux.

Il fait ses débuts en aikido à l'âge de quinze ans, en septembre 1972, avec Jean-Paul Drapeau à l'Union Sportive Talençaise (UST), dans l'agglomération bordelaise.

En février 1977, il est appelé pour le service militaire dans l'armée de l'air, à Mérignac, dans la banlieue de Bordeaux, ce qui lui donne l'opportunité de s'entraîner quotidiennement. Il fréquente alors une demi-douzaine de dojos.

En mai 1978, libéré de ses obligations militaires, il intègre le cabinet d'architecture Courrech et Prévot

en tant que dessinateur. Des horaires fixes lui permettent de continuer à pratiquer quotidiennement.

En septembre 1978, il a vingt et un ans quand il reçoit la responsabilité des cours d'aikido à l'UST.

En mai 1981, premier séjour à l'Aikikai de Tokyo pour l'auteur, premiers cours avec Yamaguchi Seigo *sensei*.

Décembre 1983, l'auteur démissionne de son poste de collaborateur d'architecte et s'envole pour le Japon.

À partir de janvier 1984, il pratique de manière intensive à l'Aikikai Hombu Dōjō, le centre mondial de l'aikido.

Il étudie la langue japonaise au Sendagaya Japanese Institute de Imai Mikio.

En septembre 1986, il découvre la pratique du *shintaidō* au Hombu Dōjō situé à Koishikawa, Bunkyo-ku, Tokyo. Il y suit principalement les cours de Okada Mitsuru *sensei* sur une saison et a la chance de participer à quelques stages du fondateur, Aoki Hiroyuki *sensei*.

En juin 1988, il fait ses premiers pas en *taijiquan*, avec Su Dong-Cheng au Shinjuku Sports Center et à Yagumo. Très vite, il est invité par maître Su à participer aux cours enseignants.

En décembre 1992, il est reçu à l'examen de 4^e *dan* d'aïkido de l'Aikikai de Tokyo.

Le 23 mars 1993, il rentre en France et se consacre à l'enseignement de l'aïkido et des *nei jia quan*.

Il a occupé le poste de délégué technique régional de la ligue de Bretagne (trois ans), puis de la ligue Midi-Pyrénées (huit ans).

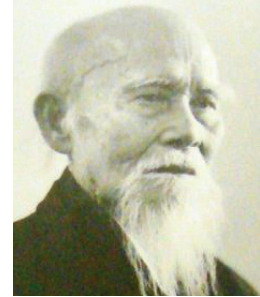
Il est 6^e *dan* d'aïkido, membre du Collège technique National de la FFAAA (Fédération française d'aïkido, aikibudo et affinitaires), 6^e *duan* de *taijiquan*, membre du Collège technique National de la Faemc (Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois).

Il enseigne au Cercle d'aïkido et de *taijiquan* de Gradignan depuis 1996 et anime de nombreux stages en France et à l'étranger.

Presque chaque année, il retourne pratiquer au Japon.

Son expérience en tant qu'élève des maîtres Yamaguchi Seigo, et Su Dong-Cheng, l'a tout naturellement dirigé vers la présentation et l'enseignement de la partie interne de l'aïkido.

UESHIBA MORIHEI (植芝盛平)
(1883-1969)



Il fut un des plus grands maîtres d'arts martiaux du Japon du XX^e siècle.

À partir de l'étude de nombreux arts martiaux et inspiré par sa démarche spirituelle, il créa un art

martial non violent résolument moderne. Il transforma les anciennes techniques du bujutsu en un *budō* complètement abouti.