



## **Le maître Kazuo Nomura est interviewé par Alexandre Malet**

**Budo International : Quand avez-vous commencé l'Aikido ?**

**Kazuo Nomura :** J'ai commencé l'Aikido en 1969, sous la direction du dernier Bansen Tanaka Shihan. J'ai reçu le grade de 6e dan en 1982.

**B.I. : Qu'est-ce que l'Aikido ?**

**K.N. :** L'Aikido est un art martial moderne constitué d'éléments de l'ancien Ju-Jutsu japonais et créé par Morihei Ueshiba, également appelé O Sensei. Partant d'un art martial, il le transforma en un style de vie (Michi, Do). À travers la pratique des techniques, il offre une base de développement mental qui nous enseigne comment vivre. O Sensei affirma que la pratique de l'Aikido et la paix mondiale étaient connectées à un niveau individuel. Actuellement de nombreuses personnes pratiquent l'Aikido qui s'est étendu dans le monde entier.

**B.I. : Mais d'après votre expérience, l'Aikido, c'est quoi ?**

**K.N. :** « Le Budo est amour et paix ». Il ne s'agit pas de se battre contre d'autres personnes, c'est un style de vie qui me permet de développer ma conscience. À travers la pratique, je deviens meilleur, j'apprends à fixer un objectif pour perfectionner mon caractère. L'objectif toujours inaccessible c'est d'atteindre le caractère divin, d'avoir en tête la perfection. O Sensei disait : « L'entraînement spirituel se termine lorsque l'on meurt ».

**B.I. : La société d'aujourd'hui est peu sûre et violente. N'est-il pas difficile d'appliquer le principe du « Budo de l'amour et de la paix » dans notre société ?**

**K.N. :** Quand nous abordons la question de la violence, certains pensent que les armes sont nécessaires. Il y en a également qui pensent que nous devrions simplement l'éviter. Nous avons ici un premier pas en ce sens dans le Bujitsu, où l'on passe de l'usage de la violence à l'usage correct de la force. Dans la pratique de l'Aikido, nous pouvons passer du niveau des techniques à celui de la voie, le Do, pour évoluer vers la prochaine étape. À travers notre pratique de l'Aikido, nous pouvons trouver la réponse à la question finale : comment nous protéger et comment affronter la violence.

**B.I. : Quel enseignement principal de Tanaka Bansen Shihan a influencé votre pratique d'aujourd'hui ?**



**K.N. :** L'Aikido nous enseigne tout. Je me souviens spécialement qu'il disait « Entre par le bas, abaisse tes hanches, sois un avec le mouvement d'entrer par en bas ». C'est un mouvement qui s'applique également à la vie quotidienne. Il y a un dicton qui dit : « Le riz qui est tout à fait mûr penche la tête ». Ce qui veut dire que plus une personne grandit comme être humain, plus elle devient modeste. Ça le décrit bien.

**B.I. : Que peut-on atteindre à travers la pratique de l'Aikido ?**

**K.N. :** L'Aikido est une manière parfaite de se défendre et de rester sain. À travers la pratique, vous pouvez cultiver le sens de la paix, qui est en relation avec la relaxation mentale. Les relations personnelles s'améliorent et un sentiment de gratitude pour tout ce qui vous entoure se développe. Il ne s'agit pas des techniques, mais de la manière de vivre la vie.

**B.I. : En quoi l'Aikido est-il différent d'autres arts martiaux ?**

**K.N. :** L'Aikido est très différent des autres arts martiaux de plusieurs manières. Les techniques ne sont pas destinées à se battre et gagner. C'est un entraînement de l'aspiration à la perfection en tant qu'être humain. La recherche de la paix et faire le mieux possible tout ce que l'on peut pour devenir meilleur est ce qui rend l'Aikido unique. En Aikido, il est important de coopérer avec votre partenaire d'entraînement. Cela veut dire que les deux personnes doivent se concentrer sur le mouvement correct. Uke donne son énergie à Naga (Tori) pour obtenir le maximum de la technique. Il ne s'agit pas de savoir qui est le plus fort, mais d'essayer de perfectionner le mouvement. Le perfectionnement du mouvement s'obtient en partie à travers le fait de ne pas le forcer et de trouver la manière la plus raisonnable de se déplacer en accord avec la propre force.

**B.I. : Que considère-t-on comme un haut niveau en Aikido ?**

**K.N. :** En Aikido, nous répétons : « Pratiquez une technique à la fois », parce que nous devons pouvoir exécuter la technique sans penser à elle. En définitive, nous devons pouvoir laisser aller notre pensée et ne pas nous préoccuper du mouvement. Nous pouvons transcender la forme sans essayer d'être spécial par rapport à elle. Dans cet état, nous pouvons manifester d'innombrables possibilités. Il n'y a pas de limite et c'est l'origine de l'expérimentation du Budo.

**B.I. : Comment fonctionne le Ki en Aikido ?**

**K.N. :** Je pense que le Ki se base sur la conscience et sur l'énergie, arriver à être conscient du mouvement de l'autre personne et se mêler à son Ki. Cela signifie également se mêler à l'énergie de l'univers (toute l'énergie



naturelle). Le Ki a une force qui se connecte. Même si l'adversaire est un ennemi, il s'agit de développer une conscience commune avec l'autre personne. Il s'agit également de reconnaître nos grâces.

**B.I. : Quel serait votre conseil en relation avec la pratique de l'Aikido ?**

**K.N. :** Avant tout, nous avons besoin du pouvoir de la respiration. Dans la pratique, nous n'utilisons pas seulement nos muscles. Comme un élément de plus de la pratique, nous utilisons le pouvoir de la relaxation avec la visualisation et l'intention. Notre pouvoir doit venir de notre centre (Tanden), nous devons laisser tomber notre poids et établir notre sens du centre. La somme de nos consciences peut être libérée en une fois depuis notre tanden.

**B.I. : Et en relation avec l'entraînement des armes ?**

**K.N. :** Quand, au début, on commence l'entraînement, l'usage des armes a tendance à interférer sur le processus d'apprentissage de la forme et du mouvement. Dès que l'on a appris correctement le mouvement, je pense que la pratique des armes est positive et que nous devons savoir comment les utiliser. C'est également une manière d'apprendre quelque chose de plus sur le mouvement depuis un angle différent.

**B.I. : Qu'est-ce qui est important à améliorer ?**

**K.N. :** Ne soyez pas prétentieux. Rappelez-vous que vous ne serez jamais parfait, même si vous poursuivez votre pratique. Nous pouvons tous toujours nous améliorer. Mais en outre, vous ne pouvez progresser que si vous continuez de pratiquer avec patience et persévérance. Il est également important de regarder les bons exemples et de les imiter. Il est aussi très important d'être objectif quant à notre propre dextérité. Reconnaître les points forts et les points faibles.

**B.I. : Que conseillerez-vous à ceux qui débutent la pratique de l'Aikido ?**

**K.N. :** Au début, se souvenir de tous les détails de chaque technique peut être accablant. Quand vous vous en souvenez, vous vous trouvez au premier niveau. Mais beaucoup de gens l'ont abandonné avant d'arriver à ce niveau. En tant qu'art martial complet, l'Aikido est ouvert à tout le monde. Il y a de ce fait une tendance à pratiquer et à étudier l'Aikido de manière trop superficielle. Si vous ne prenez pas la pratique au sérieux, vous vous contenterez d'exercer les mouvements. Mon conseil est donc d'essayer de développer un sentiment pour chaque mouvement et de ne pas se préoccuper autant des détails. Personne ne peut les exécuter



parfaitement au début, il s'agit seulement de les faire aussi bien que possible, en étant attentif à ceux qui vous entourent.

**B.I. : Quels sont les autres niveaux ?**

**K.N. :** Le premier niveau consiste à suivre les principes des techniques. Vous pouvez raffermir votre corps et accroître votre concentration.

Le deuxième niveau consiste à penser et à se fixer des objectifs pour les améliorer. Vous parvenez à être souple et à vous réajuster en fonction de vos besoins pour atteindre les objectifs. Vous parvenez à être modéré, stable physiquement et mentalement. Dès lors, votre énergie circule plus facilement.

Le troisième niveau c'est pratiquer. En japonais, nous utilisons le mot « Keiko ». Dans le troisième niveau, votre pratique au dojo et dans la vie quotidienne est la même. Quel que soit ce que vous faites ou ce que vous pensez, vous êtes conscient que cela fait partie de votre pratique. Tout est la pratique, votre entraînement n'a donc pas de forme, mais il est complet. C'est le Budo. Votre énergie se mêle avec tout. Vous sentez les choses avant de les écouter, de les voir, de les sentir ou de les toucher.

**En résumant brièvement, le système de trois niveaux peut vous conduire vers trois habiletés martiales importantes :**

1. La solidité
2. Le contrôle
3. La sensibilité (l'adversaire est battu avant de commencer le combat).

**B.I. : Que voulez-vous dire par « l'adversaire est battu », vous avez dit qu'il ne s'agissait pas de gagner !**

**K.N. :** Je veux dire par là que l'objectif est de gagner sans lutter, pas de gagner un combat. Mon entraînement est basé sur ce principe.

**B.I. : Comment pratique-t-on ce principe ?**

**K.N. :** Simplement en l'entraînant vous-même, en étant vraiment aimable avec les autres. Commencez avec votre propre famille et au dojo. Vous serez alors plus conscient de la réalité dans l'espace qui vous entoure.

**B.I. : Merci maître Nomura.**