

# ENTRETIEN AVEC MINORU INABA (1944-)

## 8<sup>ème</sup> dan Aïkikaiï

**Entretien réalisé et traduit par Gabrielle Laumonier, le 23 juillet 2016.**

### Remerciements

Cet entretien a été rendu possible grâce à Monsieur Yutaka Iimura et nous l'en remercions infiniment. Rien n'aurait pu être accompli sans son soutien. Nous remercions aussi Monsieur Shinichi Ogawa pour son aide inestimable dans la compréhension et la restitution des propos de Minoru Inaba. Nos remerciements s'adressent enfin à Monsieur Endo pour sa bienveillance ainsi que pour la rigueur intellectuelle et déontologique qu'il inspire.

### Éléments biographiques

Minoru Inaba est né en 1944 à Tokyo. Lycéen, il s'initie à l'aïkido dans la maison mère de l'Aïkikaiï (le Hombu dojo de Tokyo) et en poursuit la pratique en parallèle de ses études à l'Université Meiji. Il côtoie le fondateur de l'aïkido Moriheï Ueshiba (1883-1969), ainsi que Kazushige Shimada (1927-1985) et assiste aux cours de Seigo Yamaguchi (1924-1996). En 1965, il découvre le *kashima shinryu* [une école de sabre] et s'intéresse à la pratique de Zenya Kunii (1894-1966). Ayant bénéficié de ses derniers enseignements, Inaba décide suite au décès de Kunii de mener ses propres recherches sur le budo [la « voie martiale »]. Il trouve alors une place au sein d'une revue spécialisée de pensée japonaise, *Jinja Shinpô* [Bulletin des sanctuaires], sous la direction de Uzuhiko Ashizu (1909-1992), dont il découvre la réflexion. C'est en 1973 qu'il devient instructeur de budo au Shiseikan, dont il sera deux fois directeur (1993-2009). Il y enseigne actuellement l'aïkido et le *kenjutsu* selon les préceptes du *kashima shinryu*. A cet égard, il est l'auteur de nombreux ouvrages au sujet du budo.

NB : Christian Tissier a pris des cours, au Japon, pendant huit ans auprès de Minoru Inaba. Il a donc incorporé ces enseignements dans sa pratique du *bokken*.

### Déroulement de l'entretien et avertissement

L'entretien, initialement prévu à la suite de l'entraînement particulier du samedi matin dirigé par Minoru Inaba, a finalement eu lieu pendant le temps consacré à l'entraînement, de manière imprévue.

Afin de mieux en visualiser le déroulement, il nous faut décrire brièvement les conditions de l'entretien. Alors que l'échauffement débute, mené par Fukutoku-sensei, Maître Inaba interrompt la séance, se munit de trois de ses armes (un *tanto* en acier, un *shinai* en bambou et son *katana*) et les pratiquants s'asseyent en *seiza* – soit à genoux, assis sur leurs talons. Seul debout, Inaba se met à lire les questions rédigées à son attention. Il y répond sur le vif, appuyant ses réponses sur divers *kanji*, qu'il note à la craie sur un tableau présent dans la pièce, et illustre régulièrement ses propos de mouvements de sabre ou d'une autre arme au besoin. Pas une seule fois il ne marque de pause.

Aucune parole n'a pu être enregistrée et aucune note n'a pu être prise pendant les deux heures qu'ont duré l'exercice, exclusivement en langue japonaise. La restitution suivante est ainsi dépositaire de la mémoire des personnes présentes ce jour, et de la mise en commun de

leurs souvenirs. Nous nous excusons par avance des ellipses ou des approximations que ces conditions impliquent.

## À PROPOS DU BUDO EN GÉNÉRAL

**Aujourd'hui, le monde semble être en paix, mais est confronté à des problèmes sans précédent tels que le terrorisme. Dans un tel monde, quel est, selon-vous, le rôle du budo ?**

Il existe un proverbe énonçant que « dans un monde régulé, il ne faut pas oublier la guerre, et en temps de guerre, il ne faut pas oublier la paix ». Aujourd'hui, même si le monde peut sembler en paix dans certaines régions, le conflit et la guerre sont toujours latents et se manifestent, par exemple, à travers le terrorisme. La paix est une apparence, mais l'inverse est vrai : on ne cherche jamais tant la paix qu'en temps de guerre.

Un des rôles du budo est d'apprendre aux pratiquants à faire face à ces deux situations, à s'adapter en toutes circonstances. Le budo n'existe pas pour apprendre à se battre : il s'agit d'un rapport à la vie humaine [*jinsei*], depuis la naissance jusqu'à la mort, d'un choix personnel en réponse aux questions : « Comment choisir de vivre ? Comment choisir de mourir ? ».

Lorsqu'un ennemi se présente à nous dans la vie, au sens propre comme au sens figuré, le budo nous apprend à lui faire face pleinement, en préservant notre sérénité [*anshin*] jusque dans la confrontation avec la mort – qui peut encore une fois être comprise au sens large. À ce niveau, le budo manifeste une différence marquée avec le « sport ». Dans un sport, il n'y a pas d'ennemi, mais des partenaires – ou parfois des adversaires – avec des règles et des arbitres : il n'y a pas de danger réel.

Même si ce dernier n'est pas apparent (une maladie...) ou peut prendre diverses formes (un tremblement de terre...), l'ennemi est bien présent dans la conception du budo et il n'y a pas d'alternative viable que de l'affronter. « Si tu connais ton ennemi, tu traverseras mille combats sans danger », entend-on parfois. Comment faire pour connaître intimement ses ennemis est une chose à laquelle il faut réfléchir, sans quoi la peur naît de l'ignorance, nous pétrifie, nous tue peu à peu.

L'autre rôle du budo est d'apprendre à dépasser ces réactions de peur ou de rejet afin de vivre en se connaissant et en connaissant ce qui nous entoure. Il apprend à être disponible.

## **Dans quelle condition physique et morale faut-il s'entraîner ?**

Il faut venir s'entraîner au dojo dans une disposition d'esprit « sereine face à la mort » (*budo to han shi ni anshin wo eru*). Cela implique de pratiquer avec une grande disponibilité, une attention et une tension constantes, en se tenant prêt à parer toute éventualité. Autrement dit, il faut toujours s'entraîner comme si un ennemi se tenait en face de nous, et non l'esprit diverti comme si l'on pratiquait un sport : ce n'est pas de la danse !

Il faut se donner les moyens d'atteindre un plein potentiel physique, ce qui exclut la demi-mesure et exige un effort de volonté et un engagement physique et moral réels. Le corps [*tai*], l'esprit [*shin*] et le [*ki*] idée de flux vital, doivent être unis et présents en même temps dans la pratique : on parle alors de *kishintai*. Le *ki* est le lien entre les deux autres éléments. Cependant, certains ne s'entraînent qu'avec leur tête et d'autres qu'avec leur corps – en force excessive. Dans ces deux cas, l'entraînement qui en résulte est mauvais. Au risque de me répéter, il faut une puissance physique mise au service d'une volonté ferme. Le lien entre les deux est le *ki*.

## **À quels éléments faut-il être attentif lors de la pratique ? Autrement dit, quels sont selon vous les points essentiels de l'entraînement ?**

Lors de l'entraînement, il faut avant tout veiller à l'intégrité de son état corporel et spirituel. Du début à la fin de la pratique, *shin*, *ki* et *tai*, doivent évoluer à l'unisson. Il faut ensuite veiller à sa respiration [*kokyu*] qui circule depuis les talons jusqu'au sommet du crâne, puisque tout mouvement est concomitant à une inspiration et une expiration (parfois manifestée par un *kiai*).

Maintenant, vous me demanderez pourquoi mon enseignement se caractérise par une pratique au sabre et une pratique à mains nues. [À ce moment précis, Inaba demande à Fukutoku senseï de venir lui saisir le poignet en *gyaku hanmi* – saisie en garde inverse. Il se munit d'un *tanto* – poignard – équipé d'une lame en acier, puis la menace d'abord sans arme puis avec arme, jusqu'à la faire chuter sur un mouvement de coupe verticale – *shomen* – et planter le poignard à une infime distance de sa gorge.] Voyez-vous, lorsque les armes sont employées, les pratiquants sont autrement plus attentifs à ce qu'ils font, et on observe immédiatement une plus grande justesse technique dans leurs mouvements, ce qui est moins vrai à mains nues. Sans arme, beaucoup de pratiquants se relâchent et oublient le sens originel des mouvements, caché derrière ces techniques de corps à corps.

[À nouveau debout, Inaba se munit d'un *shinai* – un sabre en bambou – ainsi que d'un *bokuto* – sabre en bois – et se met à exécuter diverses coupes alors que Fukutoku senseï lui tient toujours le poignet en garde inverse.] À la base, les mouvements « justes » (en termes de postures et d'efficacité) sont ceux exécutés avec les armes. Mais bien évidemment, si à un moment le combattant est désarmé, il doit pouvoir se battre à mains nues : on l'imagine mal dire à son ennemi « Ne m'attaque pas s'il te plaît, j'ai perdu mon arme ! ». Logiquement, l'apprentissage des techniques à mains nues a ainsi suivi celui des techniques de sabre. Parfois les techniques à mains nues existent aussi sans pour autant succéder à un travail aux armes (comme c'est le cas pour le *karate* d'Okinawa et beaucoup d'autres disciplines originaires de Chine), car tout le monde n'avait pas les moyens de se procurer des armes, et il fallait bien trouver une manière de se défendre en cas d'agression.

« Comment faut-il combattre ? » est une question dont la réponse diffère selon les individus. L'empereur Tenno (que l'on nomme « Roi » en langues occidentales), les politiciens, les fonctionnaires, les gens du peuple en général, parmi toutes ces manières de vivre, ces positions sociales, ces fonctions, il faut avoir conscience qu'il existe plein de façons de se battre.

**J'ai lu les articles sur le *rikimi* [état de puissance ou de rigidité affaiblissante] et le *yawarami* [corps en devenir harmonieux] dans le livre que vous avez écrit en 2006, intitulé *Nihon budô no tankyû, shinshin no kiso zukuri* [Étude de la voie martiale japonaise : édifier les fondements de l'esprit et du corps]. Votre pensée sur ces concepts a-t-elle évolué ?**

Non, je n'ai pas changé d'avis, malgré les dix ans qui me séparent de cet ouvrage. J'avais commencé à réfléchir aux raisons de l'existence du budo ainsi qu'à la notion de *yawarami* à l'époque, suite aux attentats du 11 septembre 2001. En revanche, j'ai approfondi ma réflexion sur le sujet depuis cette époque. Par exemple, j'ai compris que, dans le cadre de l'entraînement, ce n'était pas parce que l'on a assimilé le *yawarami* [corps en devenir harmonieux] ou le *rikimi* [état de puissance ou de rigidité affaiblissante] que l'on peut se maintenir dans cet état corporel et mental. Il existe beaucoup d'états dans la vie en fonction de celui dans lequel se trouve notre corps dans l'instant : rien n'est figé.

## À PROPOS DU SHISEIKAN

### Quelles sont les caractéristiques de l'aïkido du Shiseikan par rapport à celui des autres écoles (notamment l'Aïkikaiï) ?

L'aïkido tel que pratiqué dans des écoles comme l'Aïkikaiï est organisé autour du *taijutsu* [corps à corps]. Cependant, les techniques que l'on y répète proviennent historiquement de mouvements de sabre, que l'on peut aisément identifier, tant par les placements du corps que par ceux des mains. Aussi, certains mouvements à mains nues correspondent à ceux exécutés lorsque l'on emploie un sabre long [*tachi*], quand d'autres sont adaptés à des sabres plus courts [*katana* ou *wakizashi*] ou encore à un poignard [*tanto*]. Imaginons que sur le champ de bataille un escrimeur perde son arme, il lui fallait malgré tout se battre pour survivre, ce qui explique l'existence de techniques de corps à corps.

De manière générale, les pratiquants d'aïkido se contentent de reproduire avec une grande habileté des *kata*, occultant cependant leurs origines historiques et sans comprendre donc leurs raisons d'être et la manière d'utiliser le corps et le mouvement. En réalité, la bonne pratique du *budo* résulte de l'étude des manières de se mouvoir que l'on peut observer dans la grande diversité des techniques martiales, telles que la lance ou le bâton.

En ce qui concerne le Shiseikan, ici comme dans chaque école, il y a une multitude de professeurs qui, chacun, mettent l'accent sur divers aspects de la pratique leur paraissant prévaloir. Il n'est donc pas très pertinent d'énumérer leurs différences. Certains mettent l'accent sur l'enseignement du *kenjutsu*, d'autres du *taijutsu*... En revanche, le Shiseikan est un lieu sacré où se trouve un *enbutai* [espace de démonstration d'arts martiaux auprès du public]. Chaque entraînement (*jûdô*, *budô*, *kendô*, *kyûdô*...) a donc lieu en présence d'un dieu du Meiji Jingu et en est d'autant plus solennel. C'est sans doute l'une des différences essentielles avec les autres écoles de *budo*.

### En tant que directeur du Shiseikan, quels étaient selon vous les objectifs du Shiseikan ?

En devenant directeur, j'ai souhaité donner aux pratiquants d'aïkido les moyens de se réinvestir de leurs corps en fonction de leurs acquis et de leurs expériences physiques. J'ai voulu proposer une autre orientation à l'aïkido que celle de l'Aïkikaiï, qui repose sur l'exécution mécanique de *kata*, afin que les pratiquants ne restent pas figés dans la simple répétition d'un ensemble de techniques. Mon but était de trouver de nouvelles manières de les aider à devenir plus souples (à progresser physiquement), à acquérir le *yawarami*, dans la lignée de mes réflexions d'alors.

### Comment le budô du Shiseikan s'est-il développé à l'étranger ?

En premier lieu, je n'aimais pas l'idée de développer notre enseignement hors du pays. En effet, dans les premiers temps du Shiseikan, de nombreux étrangers sont venus et ont par la suite tenté d'exporter notre enseignement. Mais même s'ils pouvaient devenir de bons professeurs, il me semblait que pour réellement comprendre le sens de notre pratique, il fallait être au Japon et s'entraîner au Shiseikan. Cependant, j'ai reçu au fil du temps de plus en plus de demandes extérieures d'enseignement et d'entraînement, et j'en suis venu à penser que la pratique du *budo* pouvait être un moment de partage de valeurs, spécialement lorsqu'avant et après l'entraînement, on frappe des mains pour saluer le dieu devant l'autel.

## À PROPOS DE MAÎTRE INABA

### Comment avez-vous développé votre budo, depuis le temps de vos études à l'Université Meiji ? Quel a été votre parcours jusqu'à devenir directeur du Shiseikan ?

Dans mon enfance, j'ai prisé la natation jusqu'au collège, mais si mon corps me paraissait souple, je me sentais faible. A l'époque du lycée, j'ai entendu parler pour la première fois de l'aïkido par un ami et j'ai commencé à en faire au *hombu dojo* de Shinjuku, deux à trois fois par semaine. J'ai cependant commencé à émettre des doutes sur la pertinence de cette pratique qui n'impliquait que le *taijutsu* [le corps à corps] et c'est avec deux de mes camarades de l'époque – aujourd'hui professeurs au Shiseikan, Tanaka senseï et Shimada senseï – que j'ai commencé à suivre l'enseignement de *kashima shinryu* de Kunii senseï. Là, j'ai eu le sentiment de réellement commencer à me construire. Quand j'ai débuté auprès de Kunii senseï, il ne voulait pas m'apprendre grand-chose. Puis, un jour de pluie, alors que j'étais seul à l'entraînement, il m'a intimé de prendre un sabre et a corrigé la posture de mes mains et de mes jambes.

À l'inverse, au *hombu dojo* de l'Aïkikaï, il y avait de nombreux professeurs qui changeaient chaque jour et l'enseignement n'était pas unifié, même si le fondateur, Morihei Ueshiba, venait parfois dispenser son enseignement oral. Ainsi, je commençais à entrevoir que la seule pratique de l'aïkido était insuffisante et entretenait la faiblesse, alors que le *budo* était quelque chose d'autrement plus construit.

Kunii senseï était renommé pour son expérience et ses prouesses au sabre sur le champ de bataille. Ainsi, pendant la moitié d'une année universitaire, je suis allé tous les jours m'entraîner au *kashima shinryu*. M'entraîner auprès de lui est devenu essentiel pour moi, jusqu'à son décès.

Pendant un temps, j'ai été incapable de poursuivre mes entraînements sans lui et je me suis concentré sur le *taijutsu* à l'Aïkikaï. Mais le sabre me manquait et j'ai repris le *kashima shinryu* jusqu'à l'enseigner. Depuis, j'ai tâché de perpétuer l'enseignement de Kunii senseï et sa pratique au sein du Shiseikan.

### **Vous associez la pratique du *kashima shinryu* et de l'aïkido. Cela signifie-t-il que, selon vous, l'aïkido seul est insuffisant pour avoir une bonne pratique ? En d'autres termes, pourquoi selon vous faut-il lier la pratique du sabre (*kenjutsu*) et la pratique à mains nues (*taijutsu*) ?**

J'y ai déjà répondu, me semble-t-il. L'aïkido seul n'est pas suffisant il ne permet pas de découvrir son *kafuku tanden*, [point névralgique dans la gestion de l'équilibre corporel – centre de gravité – et spirituel – cœur des émotions, qui se situe sous l'abdomen], alors que la pratique aux armes est un retour aux sources permettant de l'identifier. Cependant, l'aïkido offre une perspective d'épanouissement corporel absente de la pratique des armes.

Il y a des gens qui viennent au Shiseikan en ne souhaitant pratiquer que le *kashima shinryu* et d'autres qui ne viennent que pour pratiquer l'aïkido. Mais ces derniers, lorsqu'ils découvrent la pratique du sabre, souhaitent à leur tour s'y mettre, et finalement la plupart d'entre eux pratique aussi le *kenjutsu*. Cependant, la plupart de ceux qui souhaitent uniquement pratiquer le sabre restent sur l'enseignement de Kunii Senseï et ne commencent pas l'aïkido.

En ce qui me concerne, mon conseil est le suivant : bien sûr, pour être souple et pour se détendre, on peut pratiquer le sabre. Mais c'est sa pratique combinée avec l'aïkido qui mène réellement à l'épanouissement physique et moral.

**S'il est important de s'entraîner dans le dojo, il est aussi important de s'entraîner hors du dojo. Selon vous, comment peut-on poursuivre l'entraînement en dehors du dojo ?**

L'entraînement que l'on effectue dans le dojo s'effectue « en coulisses » et doit nous préparer à affronter les nombreuses situations dangereuses hors du dojo où il faut se battre, au propre comme au figuré. Gouvernements en conflits, terrorisme, accidents de la route, harcèlement physique ou moral... je ne crois pas, au regard de ces diverses réalités, qu'il ne faille s'entraîner que dans le dojo. L'état d'esprit dans lequel on s'entraîne doit perdurer hors de cet espace clos pour affronter les difficultés de la vie. Si, à l'instant où nous parlons, un tremblement de terre survenait, comment réagir ? Un des buts de l'entraînement est d'être capable de faire face à ce type de situations.

Ainsi, le véritable enjeu de l'entraînement se situe hors du dojo. Pour chacun de nos combats, quelle que soit sa forme, il nous faut être en mesure d'employer notre intelligence et nos capacités propres. Par exemple, je vois parfois des corbeaux attaquer des passants dans le Meiji Jingu, afin de protéger leurs œufs. Même lors d'une visite touristique, il faut rester attentif !

Tout participe à entretenir notre attention, le budo étant l'une des voies possibles. Entre autres, le ski m'a beaucoup apporté. Sur une piste enneigée, au moment d'aborder un virage, on s'enfonce dans le sol en plantant son bâton et d'un coup l'on se redresse. Cela demande une grande coordination et un engagement dans l'action, sans quoi la chute n'est pas loin. En termes de budo, on se concentre avant d'enfoncer son *kafuku tanden* vers le sol puis de se détendre d'un coup. Ce type d'activités – on pourrait aussi mentionner la natation – aide à trouver le *yawarami*. Ainsi, tout contribue à prolonger la pratique du budo hors du dojo, au même titre que manger, boire...

**Pour finir cet échange, une question un peu subsidiaire. Quel est d'après vous le rôle d'un entraînement en *suwariwaza* ? Si le *suwariwaza* existe pour des raisons historiques, a-t-il encore des raisons d'être pratiqué aujourd'hui ?**

Dans la vie quotidienne des Japonais avant l'époque Meiji [ndlr : 1868], il existait une manière spécifique de s'asseoir que l'on appelait le *suwari*, d'où résultent des techniques assises, ainsi historiquement acquises, dites *suwari waza* présentes dans le budo. Puisque les modes de vie ont changé depuis cette période, peut-être aurait-il aussi fallu changer ces techniques. Cependant, je ne puis me prononcer en la matière dans la mesure où le *suwari* offre, en rapprochant son centre [ndlr : *kafuku tanden*] du sol, un moyen d'apaiser son âme et son esprit par la concentration. Il est en effet plus facile de trouver la sérénité [*anshin suru*] nécessaire à la pratique du budo en position assise plutôt que debout. L'essentiel, lorsque l'on s'assied, n'est pas de pouvoir appliquer une technique : il s'agit sur le plan du corps et du *ki* de ressentir son centre de gravité en s'enfonçant plus proche du sol, sur le plan du dojo de se concentrer pour pratiquer de manière appliquée, attentive et honnête envers le dieu, enfin sur le plan du budo, de faire calmement face à son ennemi.

**Inaba sensei, nous vous remercions pour le temps que vous avez consacré à répondre à nos questions et nous tâcherons de reproduire vos réponses le plus fidèlement possible.**