

Itsuo Tsuda

Une philosophie à vivre

Il est des œuvres à découvrir à tout âge et à toute époque, des cheminements à partager. Si vous cherchez à mieux vous connaître, à trouver la voie de votre liberté, vous ne pourrez qu'être sensible à l'esprit d'Itsuo Tsuda. Le corps s'en est allé, mais son âme résonne dans les neuf ouvrages qu'il a écrits et dans le regard de ceux qu'il a accompagnés.

par l'École de la Respiration
photos : Dominique Guiraud

Monsieur Tsuda s'est montré très discret sur sa vie. Les quelques éléments qu'il livre au fil de ses ouvrages permettent néanmoins de comprendre un peu mieux son parcours et ses recherches.

De l'enfance à l'adolescence

Itsuo Tsuda naît en Corée, à Pusan, en 1914, dans une famille Japonaise aisée, ouverte sur l'Occident. Son père a émigré très jeune au Canada où il possède des propriétés. Fortune faite, il reviendra s'installer en Corée.

Itsuo Tsuda a un an quand sa sœur aînée, de deux ans plus âgée, meurt suite à une intervention médicale. Sa mère est profondément affectée par ce décès et tombe malade (Livre 7, p. 35). Elle-même mourra quelques années plus tard alors qu'il est encore adolescent.

Bien qu'héritier désigné des entreprises familiales, il souhaite suivre son propre

chemin. En désaccord avec son père, il s'enfuit vers la Chine alors qu'il est encore adolescent. Retrouvé par sa famille, il se réconcilie avec son père.

Ses maîtres et ses influences

Itsuo Tsuda vient étudier en France, à Paris, à l'âge de vingt ans.

De Marcel Granet et Marcel Mauss...

Il suit à la Sorbonne les cours de Marcel Granet (sinologue) et de Marcel Mauss (sociologue). Ces études sont interrompues par la guerre. En 1940, alors que les armées allemandes sont à 50 km de Paris, il reçoit l'ordre de quitter la France et reprend le bateau pour rentrer en Asie. Ses connaissances en langues étrangères lui vaudront d'être employé par l'armée japonaise dans le domaine des transmissions. A ce poste, il sera l'un des premiers Japonais à prendre connaissance de la nature inconnue jusque-là des bombes larguées sur le Japon en août 1945.

...à Haruchika Noguchi et Morihei Ueshiba

Dans les années 60, il va approfondir avec quelques maîtres du Japon contemporain une philosophie très vivante dans son pays. Cette philosophie, implicite dans l'apprentissage et la pratique des arts traditionnels, concerne la source de l'action : *Si l'action (en Occident) est considérée comme la projection sur le plan de la réalité d'une opération intellectuelle, l'action pour les maîtres japonais est la vie même.* (Livre 4, p. 37)

Il commence l'étude du théâtre Nô dans la tradition Kanzé, et plus tard, il aimera terminer ses stages de mouvement régénérateur par une récitation de Nô. La récitation du Nô s'adresse à la sensibilité du spectateur qui peut recevoir l'intensité et la teneur du drame au-delà de la barrière de la langue.

Il découvre le seïtai et le mouvement régénérateur qu'il étudiera de nombreuses années auprès du fondateur, Haruchika Noguchi.

Appelé auprès de Me Ueshiba pour servir d'interprète aux premiers élèves occidentaux, il deviendra son élève. Il a alors 45 ans et il restera auprès de ce maître

pendant 10 ans jusqu'à sa mort en 1969. Monsieur Tsuda sera très sensible à l'influence du Shinto dans l'Aïkido de Me Ueshiba. Sa rencontre avec Mme Nakamishi (qui enseigna le *kototama* à Me Ueshiba) lui laissa entrevoir la profondeur de cette influence : *Tout semble être basé sur la résonance (...)* On oublie le fait que chacun est maître de soi. C'est afin de faire sortir les gens de cette ignorance qu'elle donne un coup de main. Cette idée recoupe celle de Noguchi, avec des moyens différents, des expressions différentes. (Livre 8, p. 111 & 137)

Il rencontrera également M^e Deshimaru en France.

La diffusion du mouvement régénérateur en Europe

En 1968, il obtient de Me Noguchi l'encouragement pour propager le mouvement régénérateur en dehors du cadre de l'association Seïtai qui en avait gardé l'exclusivité (Livre 4, p. 168). Itsuo Tsuda a en effet la conviction que le mouvement régénérateur peut avoir les mêmes effets de normalisation du terrain que la technique du seïtai*.

Quelques mois après le décès de son père et de Me Ueshiba, Itsuo Tsuda vient s'installer définitivement en Europe. En 1969, il fera en France les premières conférences sur le mouvement régénérateur. Il s'y installera, tout en allant très régulièrement animer des stages et propager son enseignement dans différents pays d'Europe où des dojos se créent peu à peu (Genève, Bruxelles, Milan, Madrid, Ibiza, Palma).

Sa philosophie et son enseignement

Itsuo Tsuda se considère d'abord et surtout comme un écrivain et un philosophe qui souhaite faire redécouvrir certains aspects de l'humain qui ont été perdus de vue en Occident depuis la Renaissance. C'est vers l'âge de quarante ans qu'il remet en question sa façon de penser : *J'ai été formé, comme tout le monde, par une éducation dont la base se trouve dans le rationalisme, sans lequel toute organisation deviendrait impossible dans une société civilisée. C'est vers l'âge de 40 ans qu'un certain déclic s'est produit en moi, à la suite de quoi toute la structure de ma*

TÉMOIGNAGE

Laisser venir ce qu'il y a d'authentiquement nous-même en nous.

J'ai reçu de Monsieur Tsuda plusieurs messages précis à travers lesquels j'ai pu percevoir des indications, et même des directions pour ma vie. Les voici dans l'ordre où ils se sont présentés pour moi dans le temps :

- Ce que l'on perçoit à l'intérieur est au moins aussi déterminant que ce que l'on perçoit de l'extérieur de ce qui nous entoure. (La Tranche sur Mer)

- Notre attention doit se porter en priorité sur les éléments vitaux de notre vie, les éléments essentiels au moment présent, et à l'époque présente. (Genève)

- Chaque personne est différente (chaque individu), aussi les réponses apportées à tel ou tel élève peuvent-elles différer sensiblement.

- Il faut terminer chaque chose. Aller jusqu'au bout de ce que l'on peut faire, et conclure. Exemple : quand on quitte un endroit, un stage, on le quitte pour de bon, c'est un espace-temps terminé, que l'on referme en partant, libre de tout lien, si ce n'est que l'on reste relié, mais d'une façon pure, sans regret, sans chose non réglée, non terminée, qui traînerait. (Coulonges sur l'Autize)

- La vie se vit en direct, et non par l'intermédiaire de concepts, ni sous l'influence des conditionnements reçus. (Paris)

Les propos de Monsieur Tsuda était bien évidemment de nous aider à sortir de nos difficultés et des "mauvais" plis avec lesquels nous avions l'habitude de vivre, en permettant, à chacun, de laisser venir ce qu'il y a d'authentiquement nous-même en nous. Ce qui se trouve caché et enfoui par des habitudes et conditionnements dont nous sommes inconscients. Aboutir à un contact beaucoup plus direct avec la vie, avec beaucoup moins d'a priori, a été et continue d'être pour moi le résultat de cette démarche.

F. D.

Itsuo Tsuda découvrant une calligraphie du poète Hakuin donnée en cadeau par ses élèves européens.

A mesure que la sensation s'éloigne de notre vie, celle-ci se prive de tout ce qui est naturel : le mouvement naturel et spontané du corps, la différence entre l'agréable et le désagréable, le fonctionnement normal de l'organisme. Par contre, à mesure qu'on récupère la sensation, la perspective change, l'horizon s'élargit, le mouvement devient plus libre.
(Livre 4, p. 10-11)

pensée a été remise en question. J'ai commencé à voir le monde d'un œil tout à fait nouveau (Livre 7, p. 10). Il engage alors une démarche qui bouscule les évidences et les a priori communément admis : l'a priori du temps et de l'espace, la dualité du moi et de l'environnement, la causalité, la supériorité de l'esprit sur la matière, la force de la volonté, le pouvoir apporté par les connaissances, etc.

Une philosophie de l'inconscient

Il affirme dans ses livres venir proposer à l'Occident une philosophie de l'inconscient (Livre 7, p. 9), mais l'inconscient dont il parle n'est pas celui des psychanalystes. C'est ce que le Seï-tai appelle *Le cœur de ciel pur* (...) *C'est l'état d'âme qu'on a eu avant de venir au monde* (...) *Dans cet état d'âme, il n'y a même pas la notion de "moi"* (...) *Il n'y a pas non plus les notions de temps ni d'espace* (...)

Ce qui existe a priori, c'est, si l'on veut, une sensation indéfinissable de vivre.

Rien d'autre. Effectivement, son enseignement met l'accent sur une réorientation de la sensibilité (une orientation centripète) qui permet à l'individu de se libérer des idées toutes faites et des repères extérieurs et de comprendre où se situe son espace de liberté. On peut citer différents propos d'Itsuo Tsuda à ce sujet :

- Depuis le jour où j'ai eu la révélation du Ki, du souffle, le désir n'a cessé de grandir en moi d'exprimer l'inexprimable, de communiquer l'incommuni-

cable. (Présentation de la Pratique Respiratoire)

- La normalisation de la sensibilité est la seule chose qui m'intéresse. (Livre 9, p. 32)

- C'est afin de nous dégager de l'emprise d'imagination figées que j'ai entrepris mon travail en Europe. (Livre 9, p. 134)

- J'ai entrepris ce travail afin de libérer les individus de l'engrenage social, de leur faire comprendre qu'il n'y a pas d'autre maître que soi-même, et qu'un échec vaut parfois mieux qu'une réussite... Aucune formule n'est valable tant que l'Individu ne se sent pas vivre. S'il se sent vivre pleinement, il ne manquera pas de trouver sa formule à lui. (Livre 4, p. 5-6)

- La liberté surgit de la conviction profonde de l'individu. (Livre 4, p. 37)

Philosophie et pratique s'inscrivent dans une continuité

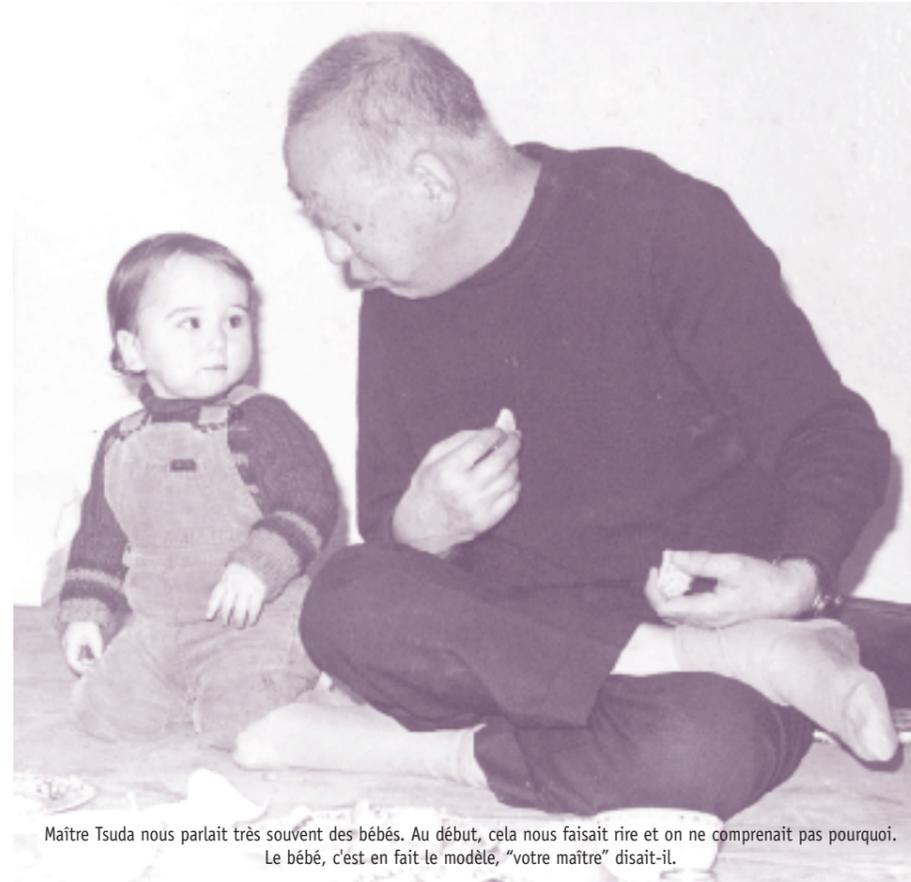
Itsuo Tsuda n'est donc pas venu proposer de nouvelles méthodes qui auraient nom aikido, ou mouvement régénérateur, afin de fournir un élément exotique propre à séduire et à fournir une échappatoire au quotidien.

Le mouvement régénérateur normalise le terrain, l'aïkido dirige le ki.

Ces activités sont des supports à la compréhension de la philosophie proposée. Le mouvement régénérateur normalise le terrain, l'aïkido dirige le ki. L'enseignement d'Itsuo Tsuda n'est pas systématisé, on y rechercherait en vain des préconisations ou des interdictions. Il s'inscrit dans une continuité propre à faire percevoir à l'élève les mutations profondes que la pratique induit dans les habitudes, dans le comportement, et dans la qualité de l'action. Il s'intègre à la vie particulière à chaque individu et son approfondissement n'a pour limite que celle de l'intérêt que le pratiquant lui porte.

Retourner à la source

Itsuo Tsuda propose une porte de sortie à celui qui a pris conscience de la dualité dans laquelle il se débat, du divorce entre la pensée et l'action, entre le corps et l'esprit. Le retour vers l'unité ne passe pas par l'acquisition de concepts ou de connaissances nouveaux, ni même par l'interdiction, la négation ou l'abandon des concepts



Maître Tsuda nous parlait très souvent des bébés. Au début, cela nous faisait rire et on ne comprenait pas pourquoi. Le bébé, c'est en fait le modèle, "votre maître" disait-il.

anciens, ni par la fuite et l'abandon d'une vie sociale ou la mise en place d'une société meilleure. Il s'agit de retrouver un état d'âme originel, celui d'avant la naissance, de redonner à l'inconscient la puissance qu'il a au tout début de la vie. C'est une démarche qui peut paraître étrange, car la culture occidentale donne une telle primauté à la pensée qu'abandonner le mental, même quelques instants, peut faire craindre la folie. Pourtant, si on s'occupe de la racine, si on retrouve la clarté de la source, petit à petit la perspective de l'individu se modifie et le changement d'orientation se produit, la sensation s'affine, de nouvelles possibilités se révèlent. La situation change quand la sensibilité se réoriente, quand le dialogue intérieur "s'engage dans le silence".

Le mouvement régénérateur

C'est en particulier à travers la pratique du mouvement régénérateur qu'Itsuo Tsuda nous propose de faire cette expérience. Mais pratiquer le mouvement régénérateur ne veut rien dire en soi. L'orientation de départ est très importante, sinon toutes sortes de considérations peuvent faire obstacle : des perspectives thérapeutiques, la recherche d'une autorité extérieure, la

recherche d'un support affectif, etc. Se débarrasser de nos suggestions, retrouver la plénitude de nos capacités, la souplesse du terrain normal, la voie du dépouillement est un chemin éminemment personnel. On pourrait dire que la normalisation du terrain par le mouvement régénérateur, c'est du travail d'amateur éclairé, du "fait maison" : les ingrédients sont simples, les livres regorgent de points de repère et de conseils. Mais, profiter d'un rhume, d'un accouchement ou de toute autre activation de l'organisme pour le normaliser demande implication et attention.

Il s'agit de retrouver un état d'âme originel, celui d'avant la naissance (...)

La philosophie de la respiration

Si le mouvement régénérateur permet la normalisation de l'organisme, la pratique respiratoire nous conduit à découvrir un autre aspect du ki et à appréhender de façon différente notre rapport à l'action. Dans la pratique respiratoire, on peut expérimenter par exemple comment le ki est conduit par la visualisation. Mais, la philosophie de la respiration va bien au-delà de la pratique du mouvement régénérateur ou de la pratique respiratoire. Itsuo Tsuda a initié plusieurs autres pistes de recherche, tant au plan de l'individu

TÉMOIGNAGE L'aïkido ne sert à rien.

Cela faisait trois ou quatre ans que je faisais de l'aïkido quand un ami du club où je pratiquais m'indiqua qu'il existait un Japonais qui faisait aussi de l'aïkido à Choisy-Le-Roi. Nous y sommes allés ensemble. Lui est parti au bout de quelques séances. Moi, je suis resté. Pourquoi? Peut-être parce qu'une fois monté sur les tatamis, la première chose que j'ai entendue de M. Tsuda fut : *L'aïkido ne sert à rien.* C'était tout le contraire de ce que je savais et de ce qu'on m'avait dit des arts martiaux (auparavant j'avais fait du judo et du karaté). Cette idée a été une révolution pour moi alors même que je trouvais l'aïkido de M. Tsuda très laid, sans style, par rapport à celui que je pratiquais déjà et que je connaissais d'ailleurs. Il n'empêche, c'est chez M. Tsuda que je suis resté et c'est son aikido que je pratique encore, alors que j'ai arrêté l'autre (j'ai même déchiré mon diplôme de 1er dan).

Plus tard, j'ai pratiqué aussi le Mouvement Régénérateur. Aujourd'hui, malgré la disparition de M. Tsuda, des gens continuent, régulièrement ou irrégulièrement, en ne faisant que des stages par exemple, mais c'est cette continuité qui est remarquable, alors qu'il n'existe pas de fédérations, de commissions, ou de grades. Lorsqu'on revoit ces personnes, c'est comme si on les avait vus hier, il y a une "unité Tsuda", par exemple la première partie de la Pratique Respiratoire ou les gestes préparatoires du Mouvement Régénérateur.

Je considère que M. Tsuda a été mon "Maître", et ce qu'il a indiqué résonne dans ma vie quotidienne. Il n'y a pas un jour où, peu ou prou, il ne soit présent. J'ai eu de la chance de le rencontrer. Ce que je retiens principalement de cette rencontre, c'est le dépouillement intérieur, le cœur de ciel pur, la pratique sans but, pour le plaisir, et l'autonomie personnelle à laquelle il tenait beaucoup pour lui-même et pour les autres. Ces idées sont pour moi celles qui lient les deux pratiques qu'il a montrées, qui ont influencé et influencent toujours, non seulement ma propre pratique, mais aussi ma vie tout entière.

X. B.

TÉMOIGNAGE

Le dojo, où règne un espace-temps différent.

Qu'est-ce qui a pu me faire rester dans ce dojo? Il y a d'abord eu la dernière phrase de la feuille, distribuée à l'entrée, pour "expliquer" le Mouvement Régénérateur : *C'est alors qu'on découvrira que l'homme est foncièrement libre.* Et puis ces paroles de Monsieur Tsuda qui devaient marquer la sensation de ce lieu : *L'être humain est un être de contradictions.* L'existence d'un dojo, où règne un espace-temps différent, a fait résonner l'intérêt que j'avais eu à la lecture de ses livres. C'est un espace de liberté totale, inconditionnel, mais qui porte les limitations et les entraves de ceux qui le fréquentent. C'est un terreau, un laboratoire vivant, et Monsieur Tsuda a su éviter tout exotisme.

A. M.

qu'au plan sociologique. Il a ainsi incité ses élèves à observer leur environnement le plus immédiat. Il les a invités à témoigner de leurs expériences personnelles : accouchement, relation au petit enfant (Livre 6, p. 66).

Ses derniers écrits portaient sur les aspects du ki dans les organisations sociales, sur l'application des *tahiki* (polarisation de l'énergie) aux groupes nationaux. Il laisse à ceux qui veulent poursuivre dans la direction indiquée de larges territoires à explorer.

Son œuvre

Les livres d'Itsuo Tsuda constituent une œuvre très particulière. La forme et le fond peuvent paraître à la première lecture un peu déroutants. Il a écrit dans un français simple, très facilement compréhensible. Toute personne engagée dans la pratique à fait l'expérience de découvrir à leur lecture des réponses extrêmement précises à ses préoccupations du moment. Éléments que ses lectures précédentes ne lui avaient pas révélés. Si, pourvu d'un esprit logique et pratique, on cherche des préconisations, des recettes, une ligne directrice, on aura l'impression que l'esprit de l'écrivain vagabonde et s'égare dans toutes sortes de digressions. Mais si la sensibilité du lecteur vibre en accord avec celle de l'écrivain, alors la lecture ouvre de nombreuses perspectives.

Ceci n'est pas le fait du hasard, les livres sont construits ainsi, il est difficile pour le lecteur d'apprendre plus loin

que ses pieds : *Si on explique les gens se mettent à comprendre dans leur tête et non dans la sensation.*

Ces livres ont tout d'abord été écrits pour ses élèves. Les sujets traités dans les conférences et dans les discussions se retrouvaient dans des "cahiers" qui étaient photocopiés et disponibles pour les élèves. Ces cahiers rassemblés ont ensuite donné naissance à un, puis à plusieurs livres.

Itsuo Tsuda a incité ses élèves à faire leur propre recherche, à exercer leur sensibilité, en s'appuyant sur leur expérience familiale et parfois professionnelle. On retrouve ainsi dans les livres les lettres de témoignages qu'il a sollicités. Ce travail a été hélas trop tôt interrompu par son décès (le 10 mars 1984). Certaines pistes de recherche sont restées à peine effleurées comme les aspects du ki en relation avec les sociétés contemporaines.

*La technique *Seitai* sert à mettre l'individu en contact direct avec son rythme naturel personnel et non à accélérer le processus selon une fantaisie arbitraire. (Livre 6, p. 50) Ce que le mouvement régénérateur produit par une pratique régulière.

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 60

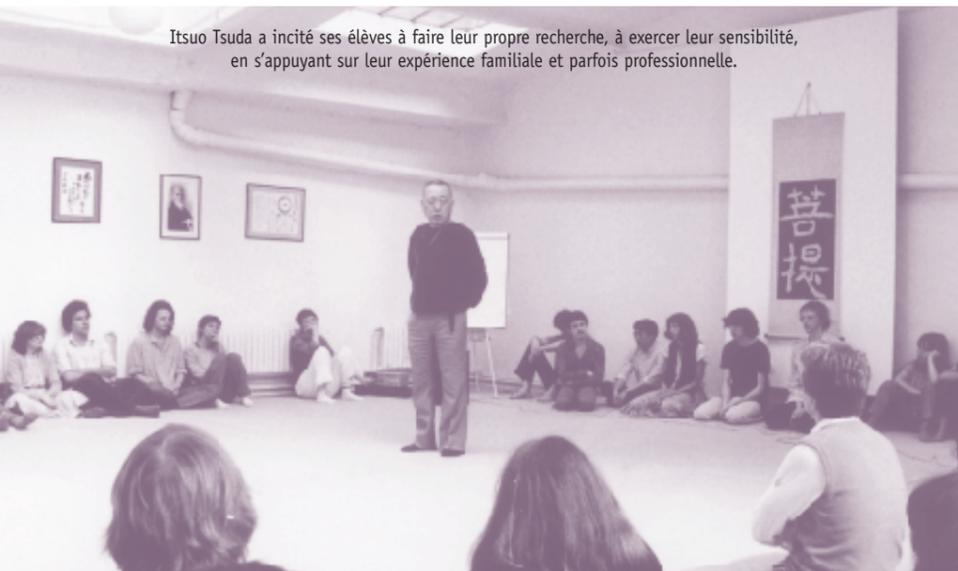
Retrouvez dans le prochain numéro de *Gtao* un approfondissement de l'enseignement d'Itsuo Tsuda.

- *Gtao* n° 14 : B. Lee, philosophe du mouvement

- *Gtao* n° 16 : L'esprit de l'aïkido p. 52

- *Gtao* n° 18 : Dossier La vie en mouvement

Itsuo Tsuda a incité ses élèves à faire leur propre recherche, à exercer leur sensibilité, en s'appuyant sur leur expérience familiale et parfois professionnelle.



TÉMOIGNAGE

La liberté intériorisée.

Il y a des rencontres qui bouleversent une vie. Telle est sans aucun doute ma rencontre avec Maître Tsuda. Sans lui, je serais une autre personne, je serais passée à côté de quelque chose d'essentiel sans même le savoir. Je me rappelle ces petites conférences d'une quinzaine de minutes qui précédaient toujours les séances de mouvement régénérateur. Il nous comparait, nous les Européens, à des poissons congelés, l'énergie bloquée à la tête telle une cocotte-minute, et le corps insensible, inerte comme un bout de bois, privé de vie. Par la pratique régulière du mouvement régénérateur et d'un aikido plus préoccupé de la sensation intérieure que de la forme, il nous a réveillés doucement mais sûrement, dans notre corps, mais aussi dans notre tête.

Si le mouvement régénérateur permet de se libérer pas à pas des tensions intérieures et de retrouver une sensibilité assoupie — redonner vie aux sens du corps —, l'aïkido de Maître Tsuda, par un travail sur la respiration et l'énergie intérieure, aide l'homme à s'harmoniser au cosmos.

Maître Tsuda nous a fait comprendre — je devrais plutôt dire sentir —, que nous étions des hommes renversés, des triangles instables, et que de cette instabilité, découlaient une grande partie de nos difficultés personnelles à vivre, mais aussi, au-delà de ça, de nombreuses perturbations surgissant dans le monde. S'il faut résumer en un mot ce qu'il nous a apporté, je dirais la "liberté", non pas le concept de liberté, mais une liberté intériorisée, ancrée dans une énergie intérieure bien centrée. Celle qui fait que devant les choses de la vie, le corps sent spontanément ce qu'il doit choisir. Celle qui nous fait aller jusqu'au bout de ce qu'on a choisi. Lors de ses conférences, Maître Tsuda nous parlait très souvent des bébés. Au début, cela nous faisait rire et on ne comprenait pas pourquoi. Le bébé, c'est en fait le modèle, "votre maître" disait-il. Il n'a pas encore une pensée conceptualisée, il fait parce qu'il sent le besoin de faire.

N. B.

Itsuo Tsuda

Une philosophie à vivre (2e volet)

Vous avez pu découvrir dans le précédent numéro qui était Itsuo Tsuda, sa philosophie et son enseignement. L'École de la Respiration revient aujourd'hui sur les pratiques enseignées par Monsieur Tsuda: le mouvement régénérateur de Maître Noguchi et la pratique respiratoire de Maître Ueshiba.

par l'École de la Respiration
photos: Ecole de la Respiration



Itsuo Tsuda, photo de Frédéric Leboyer

Monsieur Tsuda s'est appuyé sur deux pratiques pour conduire ses élèves à faire l'expérience du ki: le mouvement régénérateur, mis au point par Haruchika Noguchi (disparu en 1976) et la Pratique Respiratoire de Maître Ueshiba. Ces deux activités, associées dans le même espace, s'inscrivent pour Itsuo Tsuda dans une perspective universaliste de recherche sur le ki. Il ne se pose pas comme héritier dans une transmission de maître à élève, mais se place dans la perspective de faire partager à l'Occident une forme de sensibilité que la culture japonaise a su conserver vivante. C'est pour lui un patrimoine de l'humanité plutôt qu'une particularité régionale.

La pratique et le Dojo

Le lieu où l'on pratique est sacré, non par respect moral, mais parce qu'il y règne un espace-temps différent de la

vie courante. La salutation faite en entrant sacralise la personne et celle du départ la désacralise.

Ce lieu ne se construit pas en un jour, il exige des participants du respect, une concentration, et une sensibilité à l'ambiance. On laisse ses chaussures à l'entrée, mais aussi toutes les préoccupations qui habitent les pensées. La qualité de l'espace peut s'exprimer en terme de fluidité du ki: l'espace est attirant, on s'y sent bien, sans qu'il soit nécessaire d'expliquer pourquoi, c'est une question de sensation, pas de mots. C'est aussi un état d'esprit: *Je pratique pour le plaisir de pratiquer, sans aucun but. Pour moi, qu'il s'agisse du mouvement régénérateur ou de l'aïkido, c'est le dépouillement qui compte. Tout ce qui est entrepris dans un autre état d'esprit ne me concerne pas.* (Présentation de la Pratique Respiratoire)

Le dojo vibre au rythme des pratiques: le matin, avant le réveil de la ville (6h30), le soir, après la journée

de travail (20 heures). Entre les deux, le «ma»: (...) qui n'est pas simplement un espace vide, c'est une puissance agissante que crée l'absence même de tout élément perceptible (...).

L'enseignement de Monsieur Tsuda

Avec le recul, il est difficile de comprendre comment M. Tsuda s'y est pris pour nous enseigner ce qu'il nous a transmis. Le Mouvement Régénérateur et la Pratique Respiratoire de Maître Ueshiba sont associés dans son enseignement. Au Dojo, chacun peut s'engager dans l'une ou l'autre, ou les deux pratiques, selon sa sensibilité.

Monsieur Tsuda souhaitait apporter à l'Occident une philosophie de l'inconscient. Son enseignement ne ressemblait pas à ce qu'on attend communément en Occident d'un professeur. Il avait exclu de ses pratiques tous les ingrédients séducteurs que l'on trouve parfois: un vocabulaire

spécifique ou exotique, une tenue particulière, les grades et autres «récompenses», et surtout, un enseignement systématisé. Il demandait aux pratiquants de rentrer dans la pratique, de faire «comme si», sans chercher à tout comprendre. Il les incitait à se vider la tête, ou à la laisser au vestiaire.

Le mouvement régénérateur

Il n'est jamais facile de parler du mouvement régénérateur. Même si le vécu du pratiquant l'a incité à continuer, et souvent pendant de nombreuses années, il aura souvent bien du mal à expliquer pourquoi il a continué et en quoi consiste le mouvement.

C'est une pratique qui met l'accent sur l'unité de l'être et sur le ressenti. La définition du mouvement régénérateur donnée par Monsieur Tsuda est la suivante: *Le mouvement régénérateur est une gymnastique du système moteur extrapyramidal, autrement dit du système nerveux involontaire. (...)*

Le mouvement régénérateur se pratique par la suspension momentanée du système volontaire. Il ne nécessite aucune connaissance, ni technique. Au contraire, il faut nous en décharger. La recherche d'une finalité préalablement déterminée ne fait qu'entraver l'évolution naturelle de notre être. Le principe que nous avons formulé est donc: Sans connaissance, sans technique, sans but.

Le mouvement régénérateur suppose une autre présence à soi-même: un état semblable à celui qui précède le sommeil, quand toute préoccupation est abandonnée. L'entrée dans cet état est d'autant plus rapide que l'habitude en est prise et que l'atmosphère y est propice.

Ce qui se vit au cours de la séance fait partie de l'intimité de chacun et les pratiquants n'échangent pas sur ce vécu. La présence des autres participants, le groupe, est en général un facteur facilitant. Plusieurs exercices vont d'ailleurs chercher à coordonner la respiration du groupe.

Une séance de mouvement, c'est simple, il y a peu de chose à savoir, mais la pratique peut nous mettre rapidement en contact avec nos propres limites. Elles peuvent être

immédiates: ne pas pouvoir rester assis à terre sur un tatami par exemple, ne pas pouvoir rester les yeux fermés à cause d'une trop grande agitation cérébrale. Les limites peuvent être plus subtiles, induites par l'objectif conscient ou inconscient qui nous a conduits à commencer. On ne voit que ce qu'on souhaite voir, on ne veut trouver que ce qu'on est venu chercher. La peur de l'inconnu peut être la plus forte. Pour pratiquer, on doit passer d'un ensemble d'habitudes et de comportements sociaux à un «face à soi-même» qui exclut le secours du langage et de la pensée justificatrice. Il est facile de jouer avec un programme, avec des définitions, de manipuler. Mais lorsqu'une pratique s'appuie sur «le non faire», les repères ne peuvent plus être recherchés dans un savoir-faire préétabli. Il n'y a plus que la sensation et la confiance progressive que l'on peut y puiser. Monsieur Tsuda refusait de répondre aux questions des débutants, quand il ne tournait pas carrément le dos. Il pouvait répondre: «Pratiquez, et reposez-moi la question dans un an». Il a écrit: *J'accepte seulement d'indiquer aux gens le moyen de redécouvrir leur être, de réconcilier l'âme et le corps, deux parties en divorce depuis des siècles, pour qu'ils n'aient pas à chercher des conseils chez les autres pour que la décision surgisse d'elle-même. (...)* Il y a tellement d'obstacles avant de reconnaître cette simplicité (de la vie): la gentillesse bonbon-sucette, la fausse charité pour se justifier, la barrière d'orgueil, la peur de toutes les dénominations, le besoin de tendresse, le désir de se montrer supérieur aux autres, la possessivité, le besoin de dominer, le besoin d'adorer, etc. qui servent à orner la vie avec des facettes multiples mais ne nous permettent pas de toucher à l'essentiel. (livre 5, p. 67)

Il est tout de même un élément qui facilite les débuts dans la pratique: avoir essayé auparavant tout ce qu'il nous tentait d'essayer et avoir envie de «poser ses valises». Les personnes qui veulent apprendre, se former, qui ont un objectif trop précis, se trompent de chemin et abandonnent rapidement: *Pour s'initier au mouvement*

régénérateur, il est souhaitable d'attendre que l'on ait atteint un certain degré de maturité mentale et que toutes les solutions proposées soient remises en question. Il ne faut l'imposer à personne, pas même à votre famille, et pas n'importe quand. Il est essentiel que le désir germe en soi pour le retour au naturel. On n'arrache pas les fruits avant qu'ils ne soient mûrs. (Présentation)

TEMOIGNAGE

«La vie est yuki, aikido est yuki, tout est yuki.»

Les tatamis étaient pleins de gens. Lui était assis là, depuis un bon moment. Il commença avec quelques battements de mains, qui soudain me firent ouvrir les yeux. Depuis lors, je n'ai pas cessé d'observer ses moindres mouvements sur les tatamis. Mais ce n'était pas seulement ses gestes. Il semblait qu'il ne faisait rien: il inspirait et te soulevait du sol en te faisant marcher gauchement sur la pointe des pieds, sans parvenir à récupérer l'équilibre. Il expirait en te clouant au sol, comme si ta volonté ne pouvait rien pour t'aider à te relever. Il était inutile de résister et c'était difficile de croire qu'il en était ainsi.

Durant sept ans, il est venu dans l'île (Ibiza), tolérant notre jeunesse et notre manque de protocole, remplacés par le plus profond respect.

Avec les années de pratique sincère, je commence, chaque fois un peu plus, à comprendre ce qu'il essayait de nous transmettre. Chaque jour, je continue à apprendre, sans aucune limite, avec la seule joie de continuer à pratiquer et celle de pouvoir trouver le plus grand nombre d'occasions possibles pour le remercier de ce qu'il m'a enseigné.

Lorsque je le vis pour la dernière fois, il me répéta à plusieurs reprises cette phrase: «La vie est yuki, aikido est yuki, tout est yuki».

Depuis cette île, je mets ce message dans ces quelques lignes et je les jette dans la mer de papier espérant que quelqu'un les recueille.

K.J. C.



L'assouplissement de la colonne vertébrale aide le déclenchement du mouvement régénérateur.

TEMOIGNAGE

«L'art de laisser agir la vie en nous»

Ce qui m'a plu tout de suite dans le mouvement régénérateur, c'est que l'on n'intervient pas, on ne décide pas, on respecte simplement ce que l'organisme éprouve le besoin de faire. Le cadre-temps de la séance est notre seule intervention, en dehors des mouvements qui favorisent le déclenchement du mouvement régénérateur.

J'avais l'habitude de pratiquer le yoga, le taiji et le shiatsu. Mais là, c'est du grand art, l'art de laisser agir la vie en nous. J'ai été récompensé de cette confiance. Après une période difficile où beaucoup de choses se sont manifestées sur le plan physique et psychique, et sont «sorties» spontanément, parfois même de façon intense et douloureuse, j'ai pu apprécier les effets favorables de cette démarche.

Il m'arrive maintenant de sentir de façon précise et évidente que c'est le moment de faire telle chose, tout de suite. Il s'avère ensuite que c'était juste, que j'étais dans le temps, dans le temps de la vie, alors que par la raison, je n'aurais pas atteint ce degré de précision. Je me sens aussi beaucoup plus en contact avec la vie. Je me sens reliée à «quelque chose».

F. D.

tion du Mouvement régénérateur) Ces quelques phrases sont déterminantes pour comprendre l'état d'esprit de la pratique développée par M. Tsuda. Le désir d'un retour au naturel n'est pas seulement quelque chose d'intellectuel, c'est un besoin sourd de l'organisme qui cherche son équilibre: *Les participants sont munis d'un instinct qui les guide, comme chez les insectes qui parcourent des kilomètres à la recherche d'un butin (...)* Le corps sait ce que la tête ignore. (livre 9, p. 15)

La pratique respiratoire

Les subtilités de l'enseignement de Monsieur Tsuda ressortaient aussi dans la Pratique Respiratoire de Maître Ueshiba. Lorsque l'on a débuté la Pratique Respiratoire, on se souvient tous des efforts pour regarder avec attention ce que montrait Monsieur Tsuda. Il montrait le mouvement une fois à gauche, une fois à droite, puis encore une fois à gauche, puis à droite, puis il fallait pratiquer avec son partenaire, et alors là, c'était l'horreur: quelle main? pour faire quoi? quel pied? qui attaquait? qui se défendait? plus rien n'était évident. Mais il ne décomposait pas le mouvement. Parfois, il usait de ses talents de mime pour se moquer de notre posture. Pour nous montrer que nous étions

sur la pointe des pieds, par exemple, il mimait une danseuse. Il usait beaucoup d'images: faire comme si on se grattait le nez, comme si on ramassait un portefeuille, faire comme si on touchait la montagne, et visualiser l'eau qui descend et le feu qui monte. Curieux type d'enseignement, où le corps apprend d'abord. Ce n'est que plus tard, quand les années ont passé, qu'on redécouvre ce qui nous a été appris. Il disait que nous commençons par où on finit habituellement. C'est un enseignement formidable qui donne une grande liberté. Ce n'est pas la répétition d'une forme codifiée comme dans l'entraînement d'un gymnaste. Et puis, comme dans la vie, on rencontre des situations multiples, et un jour, il y a quelque chose qui passe. Ce sont dans la pratique ces moments de grâce qui montrent que quelque chose d'autre est possible, et qui incitent à continuer.

En évoquant l'aïkido de Maître Ueshiba, M. Tsuda parle de «l'aïkido de conciliation», de «communioin avec l'univers»: *Je sentais un dépouillement complet dans sa personnalité, son comportement et sa technique. Il était aussi insaisissable qu'un phénomène naturel. Il était inattaquable comme l'air, et quiconque l'attaquait était emporté dans son tourbillon.* (livre 3, p. 126)

On ne voit que ce qu'on souhaite voir, on ne veut trouver que ce qu'on est venu chercher.

Pour accéder à cette pratique, M. Tsuda insistait sur l'importance de la respiration pour intégrer toute technique dans un mouvement naturel. L'utilisation de la force conduit à la crispation et au renforcement des tensions, elle construit les partenaires comme des adversaires. Lorsque l'attention est dirigée par la visualisation et que le mouvement est rempli par la respiration, il n'y a plus d'adversaire, il n'y a plus que fusion avec l'univers. C'est en ce sens que M. Tsuda nous disait que le meilleur partenaire que l'on puisse avoir pour pratiquer l'aïkido est un bébé nouveau-né. Pratiquer dans cet état d'esprit permet peu à peu l'engagement de la personne, même dans les actes simples de la vie, tels que s'asseoir ou avancer. C'est un art de redevenir des enfants, quand il n'y a pas encore de séparation entre la pensée et l'action.

Monsieur Tsuda donnait l'impression de quelqu'un qui continue à apprendre, il essayait ce qui paraît impossible, en affirmant qu'il était encore loin de ses maîtres, qu'il n'était rien par rapport à eux, mais qu'il trouvait du plaisir à faire et que petit à petit les choses évoluaient, qu'il n'était plus celui d'il y a dix ans et que sa compréhension continuait d'évoluer. La poussée du boken est un exemple de ces défis à la logique. Parfois, il faisait à la fin de la séance cet exercice sur le boken tenu d'une seule main et sans appui, deux élèves poussaient de toute leur force. C'est une des choses qu'il nous a laissées, cette autorisation à faire nous-même, à commencer et à avancer sans se laisser handicaper par la perspective de la route à parcourir, où à cause de la distance qui nous sépare des grands maîtres.

Il donne dans un de ses livres l'exemple de quelqu'un qui veut apprendre une langue étrangère, au début c'est rebutant on ne comprend rien et il faut répéter chaque jour un peu de vocabulaire. Soit on décide de commencer, on continue, et quelques années plus tard on se débrouille un peu, puis quelques années plus tard on peut parler et écrire, soit on ne commence jamais...

Son enseignement était de très haute qualité, avec l'aide des livres ou grâce aux souvenirs nous pouvons le

«mâcher» et le remâcher des années après il a toujours bon goût.

Yuki, l'expiration concentrée

Le yuki consiste à concentrer notre attention, à augmenter notre densité mentale sur l'organisme, en nous servant des mains... c'est un acte instinctif comme lorsqu'on se cogne la tête, on y porte la main, tout de suite, sans hésitation, sans calcul, sans préméditation, sans discussion. (livre 6, p. 33)

Au cours de la séance de mouvement régénérateur nous pratiquons le «yuki». C'est un exercice de fusion de sensibilité entre deux personnes. Le donneur pose les mains sur le dos d'un partenaire en visualisant qu'il expire à travers les mains dans le corps de la personne qui reçoit. La personne qui reçoit est elle aussi active par son attention. Monsieur Tsuda n'a pas intégré d'éléments séducteurs autour de yuki, cela évite de compliquer les choses et de perturber un acte somme toute naturel. Une maman qui pose sa main sur le front de son enfant qui vient de se cogner ne fait-elle pas yuki sans le savoir?

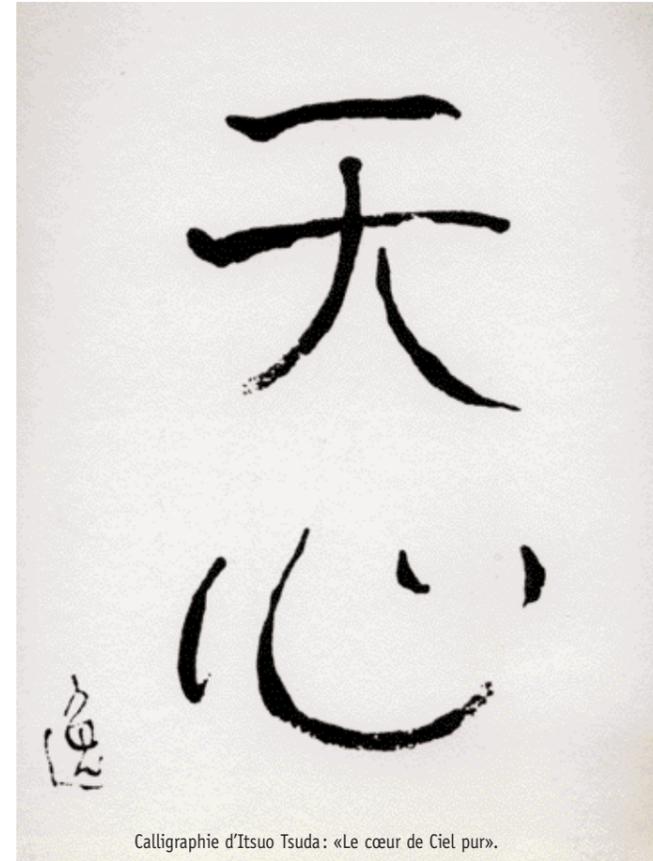
Comment ne pas rappeler que yuki veut dire «neige» en japonais. En nommant «yuki» cet exercice d'expiration concentrée, Maître Noguchi nous invite peut-être à visualiser la légèreté et la pureté qui s'associe universellement au flocon de neige. Le yuki est un acte qui permet un véritable échange silencieux entre les personnes. M. Tsuda invitait les pères à faire cette expérience en faisant yuki sur leur bébé pendant le temps de la gestation.

Avec la pratique, les mains deviennent de plus en plus sensibles, de même que l'organisme habitué à recevoir yuki est de plus en plus réceptif. Les petits enfants savent très bien réclamer yuki lorsqu'ils en ont besoin, et s'éloignent lorsqu'ils se sentent pleins et équilibrés.

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 27: Itsuo Tsuda 1er volet P. 42



Calligraphie d'Itsuo Tsuda: «Le cœur de Ciel pur».

TEMOIGNAGE

«L'horizon me semble toujours aussi ouvert...»

Une des choses qui m'a marquée quand j'ai commencé à pratiquer l'aïkido avec Monsieur Tsuda, c'est une de ses remarques à propos du temps «d'apprentissage». Il disait qu'on pourrait éventuellement commencer à entrevoir ce qu'était l'aïkido après plus de vingt ans de pratique. Pour moi qui n'avais qu'une vingtaine d'années, vingt ans, c'était évidemment énorme. A mon grand étonnement, au lieu que cela me décourage, j'en ai ressenti un grand soulagement, et je me souviens d'une sensation d'immensité s'ouvrant devant moi... des nuages qui s'écartent, avec le ciel derrière... Le temps n'était plus compté pour l'acquisition de savoirs à faire fructifier. Il devenait l'ouverture vers de nouvelles perspectives infinies.

Plus de vingt années ont passé. C'est en fait le mouvement régénérateur que j'ai pratiqué avec le plus de continuité, et je peux constater que je commence à peine à entrevoir de quoi il s'agit... et l'horizon me semble toujours aussi ouvert.

O. M.