

## Seitai et Aïkido



Pour cette édition d'Aïkido Journal, je cède ma colonne à Rémi Besrest. Rémi enseigne l'aïkido depuis plus de 20 ans et pour ne rien vous cacher, il est mon premier professeur. Il m'a fait découvrir et aimer cette discipline, je lui dois donc beaucoup. C'est donc avec une grande joie que je lui laisse la plume, pour qu'il nous parle des liens qu'il établit entre l'Aïkido et le Seitai.

### SEITAI ET AÏKIDO

Le SEITAI (Sei : arranger ; remettre en ordre, Tai : le corps) est une discipline japonaise de santé très peu connue en occident. C'est une thérapie puissante qui utilise les propres ressources de l'être humain, stimulant ses fonctions vitales, avec des outils très efficaces dans le domaine de la correction posturale et du rééquilibrage énergétique. Même au Japon, il est parfois difficile de faire la distinction entre le « SEITAI » qui rassemble plusieurs pratiques de type « ostéopathies », du SEITAI créé par Maître Haruchika Noguchi et pratiquée encore aujourd'hui à travers 2 écoles principales reconnues officiellement : celle de l'Ecole Noguchi et Maître Kuniaki Imoto issu du même courant.

Quel rapport avec l'aïkido ?

Je pratique l'aïkido depuis 26 ans et également l'Imoto Seitai depuis maintenant plus de 10 ans, ayant suivi l'enseignant d'Olivier Nesmon, praticien diplômé SEITAI du Japon (11 ans de pratique au Japon).

Le SEITAI m'a donné une compréhension de la notion de « KI » que je n'aurai jamais imaginée au début de ma pratique. Le concept de « KI » devi-

ent beaucoup plus clair et évident, car abordé de façon pratique et perceptive, concrète, à travers le SEITAI, car on peut dire que KI est la « matière de base » de travail du SEITAI.

Et c'est là un premier intérêt de faire le lien entre le SEITAI et l'AÏKIDO. Car souvent pour beaucoup d'aïkidoka occidental, la définition et les principes autour du KI sont difficiles à cerner.

Il ne s'agira pas ici de faire tout un article sur le KI et d'en faire un exposé « intellectuel », mais de présenter une chose simple qui concerne la vie, la santé, le bien être qui devrait interpeller l'aïkidoka.

Bon nombre de tracts de promotion sur l'aïkido présente l'aïkido comme une discipline qui vous permettra de retrouver équilibre, santé, maîtrise de soi, bien être, attitude juste, « se retrouver soi-même etc ... » Soit. Qu'en est-il dans la réalité ?

Qu'est ce qui fait que dans la pratique régulière et assidue de l'aïkido, nous serons effectivement sur cette voie et que l'apport sera vraiment celui-là ?

Pour cela, retour à une notion très simple que présente le SEITAI, première base de travail pour la santé des individus, vrai pour tous les êtres humains qu'ils soient Espagnols, Danois, ou

Japonais : dans le ventre, nous pouvons repérer 2 points essentiels qui indiquent l'état de santé d'un individu. Le « Shimo tanden », point inférieur situé 3 doigts au-dessus de l'os du pubis dans l'axe médian du corps et le « Kami tanden » qui lui, est situé 3 doigts en dessous du sternum (ce ne sont pas les seuls tandens mais nous nous limiterons pour l'instant à ces deux-là).

Ces 2 « tandens » fonctionnent comme des vases communicants, c'est vrai pour tout être humain sur la planète sans exception. Quand l'un est fort, « plein », l'autre est vide en rapport (avec toute les situations intermédiaires qui sont les plus courantes ...).

Pour le « Shimo tanden », la notion de fort, « plein », est perceptible au toucher par une tonicité, fermeté, mais également élasticité. A l'inverse un « tanden » vide, sera sans ressort, au toucher le doigt s'enfonce sans résistance (mou et sans retour).

Quand le « Shimo tanden » est fort, l'individu est en bonne santé, centré, équilibré (y compris au niveau mental, mental apaisé et calme), plein d'énergie (donc le « Kami tanden » vide). Cela n'empêchera pas cet indivi-



du de tomber malade, mais il remontera très vite face à la maladie de par son état. Cela se traduit également automatiquement par une « posture » globale du corps et un positionnement du bassin en relation avec cette force (et bien sûr en relation avec les vertèbres lombaires, surtout L4).

A contrario, si nous prenons un individu en état de dépression, le « Kami tanden » est fort et à l'inverse le « Shimo tanden » vide. C'est vrai pour toutes les personnes en dépression, sans exception... Tensions qui généralement s'étendent aussi dans les zones du foie et de l'estomac.

Dans la pratique de l'aïkido en occident, les références vis-à-vis du ventre dans son enseignement sont bien souvent trop globales, en citant tout simplement « le ventre », « utilisation des hanches ».

En fait la pratique de l'aïkido devrait petit à petit apprendre « de façon précise » à percevoir et concentrer son être dans ce « Shimo tanden, avant l'action, pendant l'action et relier cette sensation/perception en connexion avec le partenaire et l'environnement externe ! C'est la notion d' « Aïki » qui se met en place, notion que l'on pourra étendre en dehors du tatami. Le principe peut paraître simple mais il est excessivement difficile à mettre en pratique de façon continue, surtout

dans la dynamique d'un mouvement. L'intellect n'a pas vraiment sa place dans ce processus, car dès que le cerveau entre en action par la pensée, cette perception du « Shimo tanden » est perdue. L'énergie monte immédiatement vers le haut (vers le cerveau) avec perte de sensation.

Les dépressifs sont l'exemple extrême de ce processus où le stress, l'anxiété, l'angoisse fait fonctionner le cerveau de façon très intense sans trouver de solutions, vidant complètement l'énergie du « Shimo tanden », la faisant monter vers le haut ...

Il m'arrive régulièrement de guérir des dépressifs à travers les soins SEITAI, en quelques semaines, par un travail sur les « tandens » accompagné d'un travail respiratoire spécifique de la personne, cela peut surprendre mais c'est pourtant bien réel.

Le fait de penser à une technique, de penser à comment exécuter la technique, fait que le principe d' « aïki » ne peut être pas être mis en œuvre à cet instant. Et pour l'occidental le défi est encore plus grand, car il a pour habitude, très souvent, de conceptualiser, d'appliquer une méthode suivant un schéma pré-établi intellectuellement. Il est très important d'acquérir le savoir technique avec rigueur et continuité, mais cette connaissance n'est qu'un outil pour la mise en pratique de l'aïki

et sa perception, et la rigueur technique est faite pour que la notion d'aïki se clarifie et s'intensifie avec le temps. La pratique de l'aïkido doit naturellement amener le renforcement du « Shimo tanden » ainsi que sa perception.

C'est dans cette première direction simple que l'aïkido apportera progressivement à l'individu un calme intérieur, une maîtrise de soi et que petit à petit le contrôle de l'esprit pourra apparaître. L'esprit étant mieux contrôlé, il devient plus facile d'étendre sa perception dans le temps qui s'écoule, et le procédé reboucle sur lui-même. ■

Zensei – de Haruchika Noguchi 1930

我あり、我は宇宙の中心なり。  
 我にいのち宿る。  
 いのちは無始より来たりて無終に至る。  
 我を通じて無限に広がり、我を貫いて  
 無窮に繋がる。  
 いのちは絶対無限なれば、我も亦絶対  
 無限なり。  
 我動けば宇宙動き、宇宙動けば我亦動  
 く。  
 我と宇宙は 軍一不二。一体にして一心  
 なり。  
 円融無礙にして已に生死を離る。  
 次んや老死をや。  
 我今、いのちを得て悠久無限の心境に  
 安住す。行往坐臥、狂うことなく冒さ  
 るることなし。  
 この心、金剛不壊にして永遠に破る  
 ことなし。

“ ウーム、大丈夫 ”