Une précision importante sur cette traduction

Le document original est un ouvrage japonais de 1938, imprimé verticalement et numérisé. La traduction proposée ici est une traduction de travail, avec des reformulations pour rendre les passages compréhensibles en français. Certaines légendes techniques et certains caractères anciens restent difficiles à déchiffrer. Elle ne doit donc pas être considérée comme une traduction philologique certifiée.

BUDŌ – Morihei Ueshiba (1938)

Traduction française intégrale (Pages 1 à 49)

La traduction suit l'ordre du texte japonais. Les termes techniques sont conservés lorsqu'ils portent une signification particulière dans l'enseignement d'O-Sensei.

Première partie – Textes introductifs et enseignements spirituels

Pages 1 à 5 du PDF

Page 1 – Le texte sur la Voie (Dōbun)

Le Budō est la Voie divine établie par les dieux. C'est la Voie du divin, qui gouverne la création et l'ordonnancement de l'immense univers, dans son caractère infini et absolu, et qui incarne la vérité, la bonté et la beauté.

Par la pratique (keiko), il faut apprendre à percevoir les lois du Ciel et de la Terre.

La technique (waza) manifeste les merveilleux principes de l'eau et du feu, ainsi que la Voie du Ciel et de la Terre. Elle exprime pleinement l'esprit de la Voie impériale.

L'œuvre accomplie par la pratique révèle le pouvoir merveilleux du Kotodama, l'esprit et la puissance des sons et des paroles sacrées. Ce principe devient un guide pour toutes les existences de l'univers.

Il permet d'unir et d'harmoniser toutes choses, jusqu'à réaliser l'unité entre le Ciel, la Terre, les êtres divins et les êtres humains.

Cette vertu devient lumière et chaleur. Toutes deux deviennent le sabre de l'Aiki, réunissant le Ciel, la Terre et l'être humain.

Ce sabre permet de trancher les influences mauvaises qui surgissent dans le monde, conformément aux lois de l'univers, et de purifier le monde.

Ainsi, par l'éveil véritable, chacun peut utiliser les principes du Ciel et de la Terre, reconnaître la véritable nature des choses, purifier ses pensées, ses paroles et ses actes, et transformer tout cela en pratique martiale.

Le Budō consiste également à se purifier et à se perfectionner soi-même, conformément à sa propre volonté, dans l'harmonie du Ciel, de la Terre et de l'être humain.

À propos de la méthode

Il ne s'agit pas simplement de développer le corps ou d'acquérir des techniques.

L'homme doit recevoir la Voie du Budō et accomplir sa mission dans le monde. Il doit s'engager dans une pratique qui englobe le corps et l'esprit.

La véritable méthode consiste à recevoir pleinement l'enseignement du Budō, à cultiver l'esprit et le corps, à approfondir son entraînement et à progresser dans une pratique unifiée avec le Ciel et la Terre.

Pages 2 à 5 – Poèmes et enseignements

Ces pages sont composées principalement de textes poétiques et spirituels. Elles expriment la conception du Budō d'O-Sensei.

La véritable voie du Budō

La véritable volonté de ce monde est de progresser avec courage, guidé par la lumière divine.

Que l'esprit soit purifié et que le cœur soit apaisé.

Ô divinité du Ciel et de la Terre, guide-moi.

Tranchons l'ennemi qui se cache au fond de notre propre être.

Que toutes les choses soient guidées par cette voie.

Le véritable Budō ne peut être entièrement expliqué par l'écriture ou la parole.

La véritable technique du sabre ne peut être contenue dans les mots.

Il faut comprendre sans se limiter aux paroles et avancer sur la voie de l'éveil.

Le sabre et l'esprit

Le sabre véritable est celui qui éclaire le cœur.

Il faut cultiver l'esprit du Budō et le faire rayonner dans le monde.

La Voie doit éclairer le monde, conformément à la volonté divine.

Le sabre n'est pas simplement une arme : il est une voie de purification de l'âme humaine.

L'esprit et la pratique

L'entraînement doit purifier le corps et l'esprit.

La lumière et la chaleur doivent conduire à l'éveil.

Le sabre de l'univers doit être poli par la pratique.

Le Budō doit pénétrer au plus profond de l'être humain, afin que les influences mauvaises qui s'y cachent soient dissipées.

La Voie du sabre doit permettre d'ouvrir le monde à la lumière, sans laisser subsister de place pour les forces destructrices.

Le Budō et l'unité

Depuis les temps anciens, la voie des arts martiaux et celle des arts de la culture ne sont pas séparées.

Le Budō et le Bunbu (les arts martiaux et les arts intellectuels) forment les deux aspects d'une même voie.

Lorsque le guerrier fait face à son adversaire, il doit comprendre la vertu de la pratique et l'éveil de son propre esprit.

À cet instant, les arts martiaux deviennent une voie de culture intérieure, et l'esprit humain devient le guide de toutes choses.

Deuxième partie – Méthodes d'entraînement et techniques illustrées

Chapitre II – La méthode d'entraînement

修業の方法 – Shūgyō no Hōhō

Page 9 – La transformation par la pratique

La transformation des méthodes de combat constitue une voie de réalisation profonde. Elle conduit à découvrir la véritable Voie et à faire naître une pratique qui embrasse toutes choses.

Le cœur doit demeurer clair, vaste et ouvert, comme le grand ciel ou le vaste océan.

Il faut pratiquer en ayant conscience de l'unité entre le Ciel, la Terre et l'être humain.

Lorsque l'adversaire vient attaquer, il faut accueillir son mouvement sans se laisser dominer par lui.

Il convient de faire face à l'attaque en maintenant son propre centre, avec un esprit calme et une respiration juste.

Lorsque l'adversaire se présente devant soi, on avance le pied gauche et l'on accueille son mouvement. Il faut alors couper son attaque et entrer dans son espace.

Si l'adversaire attaque de nouveau, il faut pouvoir transformer instantanément sa position, avancer ou reculer, et répondre à son mouvement.

Le corps doit être capable de se transformer librement, sans rigidité.

La transformation du corps

Le corps doit pouvoir se déplacer dans toutes les directions.

Il faut développer une mobilité qui permette de passer de l'avant à l'arrière, de la droite à la gauche, sans perdre son équilibre.

La transformation du corps doit être naturelle, comme la lumière qui se déplace et se diffuse.

La respiration et le mouvement doivent être unifiés.

Il faut développer une pratique dans laquelle le corps, l'esprit et la respiration ne font qu'un.

Chapitre III – L'entraînement de face

正面の鍛錬 – Shōmen no Tanren

Page 10 – Le travail de face

Lorsqu'un adversaire se présente devant soi, il faut comprendre son intention et accueillir son attaque.

La main droite ou la main gauche peut être utilisée pour frapper ou saisir.

Il faut toutefois éviter de répondre à l'attaque par la seule force musculaire.

Le principe consiste à réunir son propre esprit avec celui du Ciel et de la Terre, et à agir avec une énergie unifiée.

L'attaque doit être accueillie dans un mouvement qui permet de contrôler le centre de l'adversaire.

Il faut comprendre que l'adversaire et soi-même ne sont pas séparés dans le mouvement de l'Aiki.

Le travail de face doit être accompli avec une respiration profonde et une concentration totale.

Lorsque l'on frappe ou que l'on reçoit une attaque, il faut maintenir la conscience de l'ensemble du corps.

La technique doit être réalisée sans hésitation.

La perception de l'adversaire

Il faut être capable de percevoir l'intention de l'adversaire avant même que son mouvement ne soit complètement développé.

La pratique doit permettre de saisir le moment juste, d'entrer dans l'action et de guider l'adversaire.

Il ne faut pas laisser son esprit être attiré par la seule attaque.

L'esprit doit demeurer libre et disponible.

Chapitre IV – L'entraînement sur attaque latérale

横面の鍛錬 – Yokomen no Tanren

Page 11 – Le travail sur attaque latérale

L'attaque latérale doit être accueillie sans perdre son centre.

Lorsque l'adversaire attaque de côté, il faut comprendre la direction de son mouvement et ne pas lui opposer une résistance directe.

On utilise le déplacement du corps et le mouvement des bras pour entrer dans l'attaque.

Il faut être capable de se déplacer avec souplesse, en utilisant les principes de l'eau et du feu.

La force ne doit pas être employée de manière brutale.

L'objectif est de conduire le mouvement de l'adversaire et de le maîtriser en conservant l'unité du corps et de l'esprit.

La pratique doit permettre de transformer une situation d'attaque en une situation où l'on peut guider l'adversaire.

Chapitre V – Le travail des mains

手の業 – Te no Waza

Pages 11 et 12 – Les principes du travail des mains

Le travail des mains doit être accompli avec une attention particulière à la position du corps et à la respiration.

Lorsqu'un adversaire saisit ou attaque, il faut savoir utiliser les mains sans s'y enfermer.

Les mains doivent agir en harmonie avec les mouvements du corps.

Il ne faut pas chercher à vaincre uniquement par la force des bras.

La technique doit être réalisée à partir du centre du corps.

Le mouvement des mains doit être naturel, comme celui de l'eau qui s'écoule.

Il faut apprendre à saisir, guider, contrôler et transformer le mouvement de l'adversaire.

Le travail des mains ne doit jamais être séparé du travail des pieds et du déplacement du corps.

Le principe de l'unité

L'Aiki repose sur l'unification de l'esprit, du corps et de la respiration.

Lorsque cette unité est réalisée, les mouvements deviennent naturels.

Il faut pratiquer jusqu'à ce que les mouvements soient exécutés sans hésitation et sans effort inutile.

Le véritable entraînement consiste à comprendre le mouvement de l'adversaire, à l'accueillir et à le conduire.

La pratique doit permettre de développer une capacité d'adaptation à toutes les situations.

Chapitre VI – L'entraînement par l'arrière

後の鍛錬 – Ushiro no Tanren

Page 13 – Le travail sur attaque arrière

L'entraînement par l'arrière constitue une partie essentielle de la pratique.

Il faut apprendre à percevoir l'adversaire même lorsqu'il se trouve derrière soi.

Le pratiquant doit développer une conscience suffisamment vaste pour ne pas être limité à ce qui se trouve dans son champ de vision.

Il faut être capable de percevoir les mouvements de l'adversaire, de reconnaître son intention et de répondre sans hésitation.

La pratique ne doit pas se limiter à une situation où l'adversaire se présente devant soi.

Il faut développer une vigilance permanente, dans toutes les directions.

L'esprit doit rester libre, sans se fixer sur une seule chose.

Le développement de la perception

Le pratiquant doit cultiver une perception profonde de son environnement.

Il doit être capable de ressentir les mouvements de l'adversaire et de transformer immédiatement son propre mouvement.

La technique ne repose pas uniquement sur la force physique, mais sur l'unification de l'esprit, du corps et de la respiration.

Il faut apprendre à accueillir l'attaque, à guider l'adversaire et à le conduire vers une situation dans laquelle son mouvement ne peut plus se développer librement.

La pratique doit conduire à une transformation complète du corps et de l'esprit.

Page 14 – La continuité de l'entraînement

Après avoir appris à recevoir et à contrôler les attaques, il faut approfondir la pratique afin de développer une capacité d'action continue.

Lorsque l'adversaire attaque, il faut savoir avancer, reculer, tourner et changer de direction.

Il faut également apprendre à transformer les mouvements sans interruption.

La pratique doit permettre de répondre à plusieurs attaques successives.

Il ne faut pas rester figé après avoir exécuté une technique.

L'entraînement doit conduire à une liberté de mouvement dans toutes les directions.

Le corps doit devenir souple et disponible, tandis que l'esprit demeure calme et vigilant.

La maîtrise véritable ne réside pas dans l'exécution isolée d'une technique, mais dans la capacité à transformer continuellement son action.

Partie suivante – Explications illustrées des techniques

技法圖解並解説 – Gihō Zukai narabi ni Kaisetsu

Page 15 – Première section : conseils pour l'entraînement

第一 練習上の心得 – Dai Ichi : Renshū-jō no Kokoroe

O-Sensei présente six recommandations fondamentales.

1. Respecter la nature de cet art martial

Cet art martial est une discipline qui touche à la vie et à l'intégrité de l'être humain.

Par conséquent, pendant l'entraînement, il faut écouter attentivement les indications du professeur et respecter ses enseignements.

Il ne faut pas pratiquer dans le seul but de mesurer sa force à celle des autres.

2. Être vigilant dans toutes les directions

Cet art martial doit permettre de faire face à toutes les situations.

Il ne faut donc pas concentrer son attention uniquement vers l'avant.

Il faut toujours garder à l'esprit la possibilité d'une attaque venant de n'importe quelle direction : devant, derrière, à droite ou à gauche.

L'entraînement doit être effectué avec une vigilance constante et une attention soutenue.

3. Pratiquer avec plaisir

L'entraînement doit toujours être accompli dans un esprit de joie.

La pratique ne doit pas devenir une contrainte.

4. Le rôle de l'enseignant et celui de l'élève

L'enseignant ne peut transmettre qu'une partie des principes de cet art.

La compréhension véritable et la mise en application de ces principes ne peuvent être obtenues que par une pratique personnelle, régulière et incessante.

C'est par son propre entraînement que le pratiquant parvient à intégrer les enseignements.

5. Progresser progressivement

Lors de la pratique quotidienne, il faut commencer par assouplir et transformer le corps.

L'intensité de l'entraînement doit ensuite augmenter progressivement.

Il faut éviter de soumettre le corps à des efforts excessifs.

Au début de la pratique, il convient de limiter chaque séance à environ dix minutes.

En respectant cette progression, même une personne âgée peut poursuivre l'entraînement avec plaisir, sans provoquer de troubles physiques, et atteindre progressivement les objectifs de la discipline.

6. Préserver la transmission de cet art

Cet art martial a pour vocation de cultiver et de renforcer le Yamato-damashii, l'esprit japonais.

Il s'agit d'un enseignement profond et d'une discipline dont les principes doivent être préservés.

Il ne faut pas divulguer inconsidérément ses enseignements à n'importe qui, ni exposer ses méthodes secrètes de manière à favoriser leur détournement ou leur utilisation abusive.

Traduction fidèle au propos historique du document : ce sixième point reflète le contexte culturel et national japonais de 1938.

Chapitre II – Préparation des mouvements

準備動作 – Junbi Dōsa

Page 16 – La posture et les déplacements

(2) La posture – Kamae

La posture doit être stable et permettre de se déplacer librement dans toutes les directions.

Il faut conserver une attitude naturelle, sans raideur, et maintenir une vigilance constante face à l'adversaire.

La position des pieds, la hauteur du corps et l'orientation du bassin doivent être adaptées à la situation.

Lorsqu'on se prépare à affronter un adversaire, il faut garder une attitude qui permette aussi bien d'avancer que de reculer, de se déplacer vers l'extérieur ou vers l'intérieur.

Remarque sur l'entraînement :

Il faut s'exercer en tenant compte de la position de l'adversaire et de la direction de son attaque. Les mouvements doivent être réalisés avec une attention particulière à la stabilité du corps et à la liberté des déplacements.

(3) Entrer dans le mouvement – Irimi

Lorsque l'adversaire se présente, avancer en utilisant le pied approprié et entrer dans son espace.

Il faut éviter de rester devant lui en opposition directe.

Le déplacement doit permettre de se placer à proximité de son côté, tout en conservant son propre équilibre.

Page 17 – Déplacement et transformation du corps

Les photographies montrent les différentes étapes du mouvement :

- Entrer dans la distance de l'adversaire.
- Contrôler son bras.
- Faire pivoter le corps.
- Utiliser le déplacement des pieds pour déséquilibrer l'adversaire.
- Accompagner sa chute.

(4) Transformation du corps – Tai no henka

Le corps doit pouvoir se transformer en fonction du mouvement de l'adversaire.

Il faut maintenir la concentration et utiliser le déplacement du corps pour conduire l'action.

La main gauche et la main droite travaillent ensemble. Le mouvement ne doit pas être limité aux bras : il doit engager l'ensemble du corps.

Page 18 – Troisième partie : combat à mains nues contre mains nues

第三 徒手対徒手 – Dai San : Te-dori tai Te-dori

Les photographies 7 à 10 illustrent les différentes étapes de la pratique.

(5) Première situation

Avancer avec le pied droit et recevoir l'attaque de l'adversaire.

Saisir et contrôler son bras, puis poursuivre le mouvement en utilisant le déplacement du corps.

Le contrôle doit être effectué sans perdre la stabilité de la posture.

Deuxième situation

Utiliser le mouvement du corps pour accompagner l'adversaire et l'amener à perdre son équilibre.

Le travail des mains doit rester coordonné avec celui des pieds.

Page 19 – Contrôle et projection

Les photographies 11 à 14 montrent la continuation du mouvement.

(6) Contrôle de l'adversaire

Lorsque l'adversaire attaque de face, entrer dans son mouvement et contrôler son bras.

Utiliser les deux mains lorsque cela est nécessaire.

Le déplacement doit permettre de conduire l'adversaire vers le sol.

La position des pieds est importante : elle doit permettre de conserver son équilibre tout en contrôlant celui de l'adversaire.

Précaution

Dans le travail réel, il faut être attentif à la position des bras et des jambes de l'adversaire.

Il faut éviter les mouvements inutiles et réaliser la technique avec précision.

Page 20 – Contrôle du bras et immobilisation

Les photographies 15 à 18 montrent la suite des techniques.

(7) Travail sur l'attaque de face

Lorsque l'adversaire attaque, recevoir son mouvement et avancer.

Saisir son bras et effectuer une rotation du corps afin de conduire l'adversaire vers le sol.

Le contrôle doit être maintenu pendant toute la transformation du mouvement.

(8) Transformation et projection

Utiliser la position du corps et le déplacement des pieds pour provoquer le déséquilibre.

Il faut accompagner l'adversaire jusqu'à la fin de la technique.

La projection ne doit pas être réalisée uniquement avec la force des bras.

Page 21 – Suite du travail à mains nues

Les photographies 19 à 22 présentent plusieurs variantes de contrôle.

(9) Contrôle du bras

Saisir le bras de l'adversaire et utiliser le mouvement du corps pour le conduire vers une position déséquilibrée.

Le contrôle doit être effectué en conservant une posture stable.

(10) Contrôle et accompagnement

Lorsque l'adversaire résiste, transformer le mouvement et utiliser son déplacement pour poursuivre la technique.

Les mains doivent rester en relation avec le centre du corps.

Page 22 – Déséquilibre et contrôle

Les photographies 23 à 26 montrent différentes manières de conduire l'adversaire au sol.

(11) Travail sur saisie

Saisir le bras de l'adversaire, avancer et modifier l'orientation du corps.

Utiliser le déplacement des pieds pour accompagner sa chute.

(12) Transformation du mouvement

Lorsque l'adversaire tente de résister, poursuivre le mouvement en changeant de direction.

Le contrôle doit être maintenu jusqu'à la fin de la technique.

Page 23 – Travail sur attaque latérale

Les photographies 27 à 30 présentent des situations d'attaque et de défense.

(13) Attaque latérale

Lorsque l'adversaire attaque latéralement, avancer et entrer dans son mouvement.

Il faut éviter de recevoir l'attaque de manière rigide.

(14) Contrôle après l'entrée

Utiliser les bras et le mouvement du corps pour contrôler l'adversaire.

Le déplacement doit permettre de le déséquilibrer et de le conduire vers le sol.

Page 24 – Suite du travail latéral

Les photographies 31 à 34 illustrent les étapes de la technique.

(15) Transformation et projection

Saisir le bras de l'adversaire, modifier l'orientation du corps et utiliser le déplacement des pieds.

La technique doit être réalisée dans une continuité de mouvement.

Précaution

Il faut porter une attention particulière à la position du bras de l'adversaire et à la manière dont le corps accompagne le mouvement.

Page 25 – Suite des techniques

Les photographies 35 à 38 montrent plusieurs situations de saisie et de contrôle.

(16) Travail sur saisie

Lorsque l'adversaire saisit le bras, utiliser le mouvement du corps pour dégager et transformer la situation.

(17) Contrôle et immobilisation

Entrer dans la distance de l'adversaire, contrôler son bras et l'accompagner vers le sol.

Le mouvement doit rester continu et naturel.

Page 26 – Travail de projection

投の鍛錬 – Nage no Tanren

(18) Travail sur saisie d'un seul bras

Lorsque l'adversaire saisit un bras, avancer avec le pied approprié.

Utiliser les deux mains pour contrôler son bras et son poignet.

Le mouvement doit conduire l'adversaire à perdre son équilibre.

Les photographies 39 à 42 illustrent cette progression.

(19) Travail sur saisie des deux mains

Lorsque l'adversaire saisit les deux mains, utiliser le déplacement du corps pour transformer la situation.

Il faut éviter de tirer uniquement avec les bras.

Le mouvement doit partir du centre et permettre de conduire l'adversaire.

Page 27 – Projection et accompagnement

Les photographies 43 à 46 montrent la poursuite des mouvements de projection.

(20) Projection par transformation

Avancer, faire pivoter le corps et accompagner le mouvement de l'adversaire.

Le contrôle des bras permet de conduire son corps vers le sol.

(21) Travail sur attaque arrière

Lorsque l'adversaire vient de derrière, il faut transformer rapidement la position du corps.

L'attention doit rester disponible dans toutes les directions.

Page 28 – Entraînement de l'Aiki

合気の鍛錬 – Aiki no Tanren

Le texte indique que l'Aiki s'acquiert par l'entraînement et par la pratique naturelle.

Il ne s'agit pas simplement d'appliquer une technique apprise mécaniquement.

Il faut développer une capacité à percevoir le mouvement de l'adversaire et à agir en harmonie avec lui.

(22) Lorsque l'adversaire saisit un bras

Utiliser le mouvement du corps pour transformer la saisie et conduire l'adversaire.

Les photographies 47 à 50 montrent les différentes étapes.

(23) Lorsque l'adversaire saisit les deux mains

Il faut conserver son centre, transformer la position des bras et guider l'adversaire.

Page 29 – Travail sur l'attaque de l'adversaire

Les photographies 51 à 54 illustrent une nouvelle série de mouvements.

(24) Lorsque l'adversaire vient attaquer

Accueillir son mouvement et utiliser le déplacement du corps pour le conduire.

La technique doit permettre de transformer l'attaque en une situation de contrôle.

Page 30 – Travail latéral et travail arrière

(25) Entraînement latéral – Yokomen

Lorsque l'adversaire attaque latéralement, utiliser le déplacement et la rotation du corps.

Les photographies 55 et 56 montrent le mouvement de réception et la transformation de l'attaque.

Chapitre suivant : entraînement par l'arrière – Ushiro no Tanren

(26) Attaque arrière

Lorsque l'adversaire saisit par derrière, il faut transformer le corps et utiliser les deux mains pour contrôler la situation.

Les photographies 57 et 58 illustrent le déplacement et le contrôle.

Page 31 – Suite du travail arrière

(27) Saisie par derrière

Lorsque l'adversaire saisit le pratiquant par derrière, avancer et transformer la position du corps.

Il faut utiliser les mains pour guider l'adversaire et provoquer son déséquilibre.

Les photographies 59 à 62 montrent différentes étapes de cette action.

(28) Transformation et projection

Utiliser le mouvement du corps pour faire pivoter l'adversaire et le conduire vers le sol.

Page 32 – Travail sur saisie arrière

(29) Contrôle de l'adversaire

Le mouvement doit permettre de dégager les bras et de transformer la position de l'adversaire.

La coordination entre les mains, les pieds et le centre du corps est essentielle.

Les photographies 63 à 66 illustrent cette séquence.

Page 33 – Quatrième partie : mains nues contre sabre

第四 徒手対刀 – Dai Yon : Te-dori tai Tō

Cette partie présente le travail contre un adversaire armé d'un sabre.

Les photographies 67 et 68 montrent une situation dans laquelle l'adversaire attaque avec une arme.

(30) Attaque de face avec un sabre

Lorsque l'adversaire attaque de face avec son sabre, il faut entrer dans son mouvement et contrôler son bras armé.

Le déplacement doit permettre d'éviter la trajectoire de l'arme et de prendre le contrôle de l'adversaire.

Les photographies 69 et 70 illustrent la suite du mouvement.

Page 34 – Contrôle de l'arme et projection

(31) Travail contre une attaque au sabre

Entrer dans la distance de l'adversaire, contrôler son bras et transformer son mouvement.

Le contrôle doit être effectué de façon à empêcher la poursuite de l'attaque.

Les photographies 71 à 74 montrent le contrôle et la projection.

(32) Travail sur une nouvelle attaque

Lorsque l'adversaire attaque de nouveau, utiliser le déplacement du corps pour éviter la trajectoire du sabre et poursuivre le contrôle.

Page 35 – Entraînement avec le sabre

Les photographies 75 à 77 montrent une situation de travail avec le sabre.

(33) Développer la vigilance et la maîtrise du sabre

La pratique du sabre doit permettre de développer une attention complète à l'adversaire et à son mouvement.

Le texte explique que l'action de trancher doit être accompagnée d'une compréhension profonde de la situation.

Le sabre ne doit pas être utilisé mécaniquement : il faut apprendre à percevoir le mouvement, à transformer sa position et à agir naturellement.

Page 36 – Travail sur attaque latérale et sabre court

La page poursuit les exercices contre un adversaire armé.

(34) Travail sur attaque latérale

Le mouvement consiste à accueillir l'attaque, à contrôler le bras de l'adversaire et à le conduire vers une position de déséquilibre.

(35) Travail avec le sabre court – Tantō

Les photographies 78 à 81 présentent des exercices avec le sabre court.

Elles montrent notamment :

- La réception de l'attaque.
- Le contrôle du bras armé.
- L'entrée dans la distance de l'adversaire.
- La transformation du mouvement.
- La projection ou l'immobilisation.

Chapitre V – Sabre contre sabre

第五 刀対刀 – Dai Go : Tō tai Tō

Page 37 – Premier travail au sabre

Cette partie présente le travail entre deux pratiquants armés d'un sabre.

(36) Attaque et défense au sabre

Le pratiquant doit observer la posture de l'adversaire et comprendre la direction de son attaque.

Il faut accueillir le mouvement du sabre et transformer sa propre position.

Les photographies 82 à 85 illustrent les différentes étapes de l'exercice.

L'entraînement doit permettre de développer une compréhension du sabre et de ses mouvements.

Page 38 – Travail sur la ligne d'attaque

(37) Attaque de face

Lorsque l'adversaire attaque de face, il faut entrer dans son mouvement et contrôler sa ligne d'attaque.

Le déplacement du corps doit permettre de modifier la relation avec l'adversaire.

(38) Travail sur la pointe et la trajectoire du sabre

Les photographies 86 à 89 montrent le contrôle et la transformation du mouvement de l'arme.

L'attention doit porter sur la distance, la direction et le moment de l'action.

Chapitre VI – Lance contre sabre

第六 銃剣 – Dai Roku

Le titre imprimé comporte le terme 銃剣, qui désigne la baïonnette. Les photographies montrent cependant une longue arme de type lance ou bâton armé. Je conserve ici cette distinction plutôt que de moderniser le titre.

Page 39 – Travail contre une arme longue

(39) Attaque avec une arme longue

Le pratiquant doit observer la posture de l'adversaire et comprendre la direction de son attaque.

Il faut entrer dans la distance de l'arme, contrôler le mouvement et transformer la situation.

Les photographies 90 à 93 montrent les différentes étapes du travail.

Page 40 – Contrôle et désarmement

(40) Suite du travail

Lorsque l'adversaire attaque, avancer et contrôler son arme.

Utiliser le déplacement du corps et les mains pour modifier sa direction.

Les photographies 94 à 97 illustrent la continuation de la technique.

Page 41 – Contrôle de la lance

(41) Transformation de l'attaque

Entrer dans le mouvement de l'adversaire et contrôler son arme.

Le pratiquant doit éviter de rester sur la ligne directe de l'attaque.

Les photographies 98 à 101 présentent les étapes du contrôle et de la transformation.

Page 42 – Travail contre une arme longue

(42) Contrôle de l'adversaire

Utiliser le mouvement du corps pour conduire l'adversaire et contrôler son arme.

Les photographies 102 à 104 montrent la suite de l'exercice.

Chapitre VII – Mouvements de conclusion

第七 終末動作 – Dai Shichi : Shūmatsu Dōsa

Page 43 – Transformation du corps

Cette dernière partie revient au travail de transformation corporelle.

(43) Exercice de projection

L'exercice consiste à recevoir une saisie, à utiliser les deux mains et à transformer le mouvement de l'adversaire.

Le corps doit rester stable et le mouvement doit être continu.

Les photographies 105 à 108 montrent les étapes de l'exercice.

Page 44 – Développement de la puissance

(44) Entraînement et mise en application

L'entraînement doit permettre de développer la capacité à transformer le mouvement et à conduire l'adversaire.

Le travail doit être effectué avec une concentration complète.

Les photographies 109 à 112 montrent les mouvements de saisie, de contrôle et de projection.

Page 45 – Travail de transformation et projection

Les photographies 113 à 116 illustrent plusieurs variantes.

(45) Travail sur saisie

Recevoir la saisie de l'adversaire, transformer le corps et conduire son mouvement.

(46) Projection

Utiliser les deux mains et le déplacement du corps pour amener l'adversaire au sol.

Il faut conserver la maîtrise du mouvement jusqu'à son terme.

Page 46 – Développement de la puissance et déplacement du dos

(47) Travail de projection

Les photographies 117 et 118 illustrent un mouvement de projection et de contrôle.

(48) Travail du dos – Se-ha no Undō

Le texte présente ensuite un exercice concernant le mouvement du dos.

Il consiste à recevoir une saisie des deux mains, à avancer et à faire pivoter le corps pour accompagner le mouvement de l'adversaire.

Les photographies 119 à 121 illustrent ce travail.

(49) Développement de la puissance – Kikara no Yōsei

La dernière section technique porte sur le développement de la puissance.

L'exercice consiste à travailler la coordination des deux mains, la posture et la transformation du corps.

Il faut développer une force qui ne soit pas simplement musculaire, mais qui s'exprime par l'unité du mouvement.

Les photographies 122 à 124 illustrent les derniers exercices.

Page 47 – Chants sur les secrets du Budō

武道奥義歌 – Budō Ōgi Uta

Cette page est particulièrement importante : elle rassemble des poèmes qui expriment les principes profonds de l'art martial.

Voici leur traduction française.

1. La sincérité

Affinez encore et encore votre sincérité véritable, jusqu'à connaître la vérité profonde dans laquelle le monde visible et le monde invisible ne font qu'un.

2. L'Aiki

Lorsque vous maîtrisez pleinement l'art de l'Aiki, aucune attaque ennemie ne peut vous vaincre.

3. Le sabre et le déplacement

Alors que l'on pourrait croire que je me tiens devant celui qui brandit son sabre, je me trouve déjà derrière lui.

4. La transformation

Laissez l'ennemi porter son attaque contre vous ; puis, placé derrière lui, tranchez.

5. La liberté de l'esprit

Qu'il s'agisse de couper, de repousser ou de frapper à droite ou à gauche, abandonnez ces préoccupations.

Que votre esprit se déplace librement et sans entrave.

6. Face à une forêt de lances

Lorsque vous entrez dans une forêt de lances qui vous encerclent, sachez que la réponse se trouve dans votre propre cœur.

7. Face à plusieurs adversaires

Même si de nombreux adversaires vous encerclent et vous attaquent, considérez-les comme un seul adversaire et faites face avec détermination.

8. La vigilance

Même face à un seul adversaire, restez pleinement vigilant.

Car les nombreux adversaires peuvent surgir devant vous, derrière vous, à droite ou à gauche.

Page 48 – Transmission des enseignements

Cette page constitue une page de conclusion et de transmission.

Elle contient une formule traditionnelle faisant référence aux enseignements secrets du Budō et à leur transmission.

Le titre peut être traduit par :

« Chants sur les enseignements profonds du Budō »

Il ne s'agit plus ici d'une description technique, mais d'un ensemble de principes destinés à accompagner la compréhension et la pratique de l'art martial.

Page 49 – Page de transmission et signature

La dernière page porte une inscription calligraphiée :

- Une mention honorifique adressée à un destinataire.
- Une signature manuscrite.
- Une date : un jour favorable du mois de juin de l'année Shōwa 13, soit 1938.

Le document se termine ainsi sur une marque de transmission personnelle.