



Belfort, un samedi matin, au Gymnase Benoît Frachon. Une soixantaine de stagiaires écoutent avec attention un professeur japonais en hakoma noir (la jupe-culotte des aikidokas). Petit de taille, souriant, l'œil pétillant de malice, le sensei paraît 10 ans de moins que son âge. Il a 66 ans et se nomme Koichi Tohei.

« Ce que je fais, vous pouvez tous l'accomplir, car le Ki se trouve en chacun de nous ». Pour prouver ce qu'il avance, maître Tohei fait venir une frêle jeune fille, ceinture blanche. Il lui donne quelques indications : se concentrer sur un point sous l'abdomen, se détendre complètement, mettre le poids du corps en-dessous, étendre le Ki... Et voilà notre jeune fille qui devient impossible à soulever, même pour deux solides gailards ! Maître Tohei sourit : « Unifier le corps et l'esprit, voilà le secret du Ki ».

Koichi Tohei est né en 1921 à Tokyo, dans une famille de magistrats. Enfant, il a une santé fragile, attrapant rhume sur rhume. Un jour, son père décide qu'il ne portera jamais plus de deux vêtements superposés : depuis, Koichi n'a plus été malade. A l'âge de 9 ans, il commence à pratiquer le judo avec son père, 4^e dan de l'Université de Keio. Plus tard, Tohei devenu étudiant est renversé par un partenaire plus grand au cours d'un entraînement de printemps. Il res-

sent une douleur aigue au côté gauche. Après deux mois d'hôpital, le diagnostic des médecins tombe comme un couperet : pleurésie. Tohei doit cesser toute activité physique. Le docteur Matano lui précise : « Votre corps est comme un bol de thé fendu. Le prochain choc peut être fatal ». On lui recommande même d'éviter de parler à voix haute !

Dans l'année qui suit, Koichi reste à la maison et se met à lire des ouvrages sur la métaphysique, la méditation et la religion. Un jour, on lui apporte une biographie du célèbre escrimeur Yamaoka Tesshu, écrit par un de ses disciples, Tetsuju Ogura. A la fin du livre, une note indique l'existence d'un dojo à Tokyo dirigé par Ogura et d'autres élèves de Tesshu. Sans rien dire à ses parents, Tohei s'y rend dès le lendemain. Dans ce dojo, Ichikukai, on pratique un entraînement ascétique très rigoureux. En raison de sa pleurésie, le maître du dojo, sensei Hino, suggère à Tohei de commencer par pratiquer le zazen (une forme de méditation assise). Après 6 mois de zazen, Koichi va mieux. Il a alors 16 ans, et on l'autorise à commencer le misogi.

Il s'agit d'une méthode de respiration dérivée de la religion Shinto. « Cet entraînement a pour but de bannir la peur de la mort », explique sensei Ogura. Pendant plus d'une heure, assis en sei-

za, les étudiants chantent les huit syllabes « To-Ho-Ka-Mi-E-Mi-Ta-Me ». Pour encourager les débutants, les anciens frappent dans le dos ; cette cérémonie se répète huit fois par jour. Prêt à mourir, Tohei suit ce régime trois jours durant. Petit à petit, la douleur qu'il éprouve au côté gauche disparaît. Un an plus tard, une radiographie des poumons indique une guérison complète ! Un de ses instructeurs de judo, sensei Mori, donne à Koichi une lettre d'introduction pour le maître Morihei Ueshiba, sachant que le jeune homme ne désire plus pratiquer le judo. Tohei se rend au dojo de Shinjuku, qui porte l'inscription « Kobukai, Aïkibudo, Ueshiba dojo ». Voici comment il raconte sa première rencontre avec O Sensei : « Un disciple appelé Matsumoto m'accueillit et me dit que le maître était sorti. Je lui demandais ce qu'était l'aïkido, et il me dit de lui tendre une main. Il appliqua une technique douloureuse à ma main gauche, mais je continuais à le regarder en face. Un jour, un samouraï combattit un tigre. Il laissa le fauve lui dévorer un bras, mais de l'autre il tira une épée courte et le tua. J'avais donné à Matsumoto ma main gauche pour garder la main droite libre. Voyant ma réaction, il s'arrêta. Je fus très déçu : on juge le maître par le disciple. Je m'apprêtais à partir, quand maître Ueshiba fit son entrée. Je lui montrai ma lettre d'introduction. Il me fit une démonstration avec un de ses disciples. Puis il me demanda de l'attaquer. J'essayai de l'empoigner, mais je me retrouvais au sol sans même savoir comment j'avais été renversé. Je n'avais senti aucune force appliquée. Je sus immédiatement que c'était ce que je voulais. J'eus la chance d'être admis comme étudiant. Je commençai dès le lendemain matin, et depuis je n'ai jamais manqué un entraînement ». Aidé par sa pratique du zazen et du misogi, Tohei fait des progrès fulgurants. Au bout de 6 mois de pratique, plus personne ne peut le projeter, excepté Ueshiba lui-même. Au bout d'un an, il commence à accompagner maître Ueshiba dans ses déplacements et à enseigner en son nom.

En 1942 éclate la guerre contre la Chine. Tohei, qui a 21 ans, est appelé sous les drapeaux. L'expérience de la guerre va lui faire découvrir un des 4 principes fondamentaux qu'il développera par la suite dans sa méthode d'enseignement, la relaxation. Voici la description de cette découverte : « Si l'univers a un esprit, il n'a pas pu permettre de s'entraîner sans nécessité. J'ai entrepris cet entraînement parce que j'ai quelque chose à accomplir dans ma vie. Je ne l'ai pas encore fait, je ne vais pas mourir maintenant. Si je dois mourir, alors l'univers