

n'a pas d'esprit et je n'ai rien à y faire. Je serais content de le quitter. Je remets à l'univers la décision de ma mort ou de ma vie. C'est l'état de vraie relaxation. Après cela les balles ne me tracassèrent plus ».

La guerre va lui permettre de faire une autre découverte tout aussi fondamentale : « Quand j'allais dans une zone ennemie, je me sentais gêné quand je plaçais la force dans le bas de l'abdomen, et devenais très fatigué. En revanche, si j'avais oublié le bas de l'abdomen, j'aurais été paralysé par la peur. Le bas de l'abdomen, j'en pris conscience, est nécessaire mais n'est pas un endroit où placer sa force. Je découvris finalement que vous devez concentrer votre esprit et votre force dans le bas de l'abdomen. La concentration devait se faire sur un seul point. J'en vins à réaliser que la méthode la plus efficace était de concentrer mon esprit sur le point situé sous le nombril ».

Les 4 principes du Ki

A son retour de la guerre, Tohei obtient le 6^e dan d'aïkido auprès du maître Ueshiba. Peu de temps après, il suit l'enseignement du maître Tempu Nakamura, qui prêche l'Unification de l'Esprit et du Corps. C'est une véritable révélation. Koichi Tohei réalise alors que l'unification de l'esprit et du corps est le fondement même de l'aïkido.

En février 1953, maître Tohei part à Hawaï pour la première fois afin d'y faire connaître l'aïkido. Il a 32 ans. Surpris par sa petite taille, 1,65 m, les Hawaïens commencent par ne pas le prendre très au sérieux. Pour s'imposer, il effectue des démonstrations où 5 judokas, 4^e et 5^e dan, l'attaquent en même temps. Un jour, un speaker propose 500 dollars à celui qui parviendra à plier le bras tendu de Koichi Tohei. Personne ne réussit à relever ce défi. C'est ce que maître Tohei nomme « étendre le Ki ». Parmi ses élèves hawaïens, un lutteur de sumo, Larry Mehau, se rendra célèbre quelques années plus tard. Lors d'une tournée au Japon, à la surprise générale, Larry bat le champion Kashiwado. Incrédule, celui-ci demande qui est son professeur ; et Mehau de répondre : « c'est Koichi Tohei, sensei d'aïkido ».

Au cours des 22 années qui vont suivre, sensei Tohei se rendra 17 fois aux USA. Il implante l'aïkido dans une vingtaine d'états : Californie, Nevada, Washington, Colorado, Illinois, Wisconsin, Indiana, Ohio, New-York, New-Jersey, Connecticut, Massachussets, Pennsylvanie, Géorgie, Caroline du Nord, Floride, Orégon... Pour une heure de cours,

il enseigne 10 minutes de développement du Ki et 50 minutes d'aïkido. « Le but de l'entraînement d'aïkido est de contrôler l'esprit et le corps et d'obtenir le pouvoir d'unification de l'esprit et du corps ». Il propose à l'Aïkikai de Tokyo de créer des classes de Ki. Sa requête est refusée, mais on l'autorise à enseigner le Ki en dehors de l'Aïkikai. En septembre 71, il crée la Ki Society. Très vite, l'Aïkikai prend ombrage de son succès. En mars 74, on lui interdit tous les dojos d'Amérique, et on demande aux instructeurs d'enlever son portrait de leurs salles. Le 30 avril, après une ultime entrevue avec Kisshomaru Ueshiba, Koichi Tohei quitte l'Aïkikai après 30 années de bons et loyaux services. Le 1^{er} mai, il fonde le Sin Sin Toitsu Aïkido, aïkido selon les principes de l'unification de l'esprit et du corps. Aujourd'hui, son organisation compte 50 dojos au Japon et 80 autres dans le monde.

Son but : répandre les rudiments du Ki et les Quatre Principes Fondamentaux pour Unifier l'Esprit et le Corps. Le Ki, c'est quoi ? « L'homme, comme toute créature ou tout objet, émerge du presque rien, de la substance indivisible dont l'univers est fait. C'est le Ki. Le Ki qui nous donne la vie est une petite portion du ki de l'univers, exactement comme l'eau de mer qu'on recueille dans ses mains appartient à l'océan. L'univers absolu était originellement un. Deux forces apparurent et le monde relatif naquit. Nous avons tendance à penser que le monde relatif, que nous voyons et que nous entendons, est le seul, oubliant le monde absolu qui est derrière lui. La quantité absolue de Ki dans l'univers est constante et coule toujours. Si vous voulez renforcer votre Ki, votre puissance et votre résistance physique, vous devez vous efforcer de devenir un avec le Ki de l'univers. Pour y parvenir, il faut unifier l'esprit et le corps. Je suis parvenu à établir 4 principes fondamentaux qui doivent rendre chacun capable d'unifier son esprit et son corps dans la vie quotidienne ».

Ces principes sont :

- 1) Se concentrer sur un seul point.
- 2) Se détendre complètement.
- 3) Maintenir le poids en-dessous.
- 4) Développer le Ki.

Se concentrer sur un seul point : bien que certains croient qu'il faut placer la force dans le bas de l'abdomen, c'est un endroit où concentrer l'esprit. L'univers est une sphère infinie : où que vous soyez, vous êtes toujours le centre de la sphère. Si cette sphère est condensée, elle devient le point dans le bas de l'abdomen. Ce point doit être réduit indéfiniment de moitié. Quand il arrive à être trop petit pour être conçu, gardez ce

point dans votre esprit ».

De cette façon, n'importe qui, assis en seiza, concentré sur ce point, devient impossible à renverser. Sensei Tohei le prouve en prenant un volontaire dans l'assistance : rien à redire ! Se détendre complètement : c'est la suite logique du premier principe. A l'origine, le corps et l'esprit étaient unis. On ne peut s'arrêter de penser, mais il faut fixer le point sous le nombril et se relaxer complètement.

Maintenir le poids en-dessous : quand on est calme, le poids du corps est « en-dessous ». L'esprit meut le corps. Si l'on pense, par exemple, que le poids d'un bras se trouve vers le bas, ce bras devient impossible à élever. Même deux hommes forts ne parviendront pas à élever votre bras.

Etendre le Ki : il faut utiliser son esprit de façon positive. C'est le fameux test du bras impossible à plier. Le sujet pense que son Ki afflue à travers le bras et sort au bout de ses doigts, un peu comme de l'eau jaillissant d'une lance à incendie. De cette façon, personne ne parvient à lui faire plier son bras par force.

Maître Tohei explique que ses 4 principes sont comme 4 chemins qui mènent tous au sommet de la montagne. Si l'on n'arrive pas à appliquer un de ces principes, il faut en essayer un autre. Si l'on comprend un de ces principes, on comprend les quatre ; si l'on en perd un, on perdra les quatre. « Il faut pratiquer chaque jour, conclut le maître. Le Ki se trouve en chacun de nous. A nous de savoir le maîtriser et l'utiliser dans notre vie quotidienne. Je veux répandre mes 4 principes à travers le monde, afin de rendre ce monde meilleur. Telle est la voie que je me suis fixé. Comme une torche peut allumer mille bougies, j'espère allumer une bougie dans chaque esprit ».

Texte : P.Y. Bénoliel
Photos : A. Tran Van

Bibliographie :

Le livre du Ki, par Koichi Tohei (Guy Trédaniel, Editions de la Maisnie)

BUDO TRADITIONNELS : AÏKIDO • IAÏDO

avec D. BALTA
Créateur du SEI-no-IKI, président COREAM

WUSHU TRADITIONNELS : HSING-I-CHUAN • GYMN. TAOÏSTE

avec G. CHARLES, directeur tech. COREAM
Renseignements :

INSTITUT D. BALTA
63, rue Rennequin, 75017 PARIS
Tél. : 43.80.86.68