

Questions à l'attention de Maître Inaba Minoru

Propos recueillis et traduits par Gabrielle Laumonier

- Remerciements

Cette interview a été rendue possible grâce à Monsieur Imura Yutaka et nous l'en remercions infiniment. Rien n'aurait pu être accompli sans son soutien. Nous remercions aussi Monsieur Ogawa Shinichi pour son aide inestimable dans la compréhension et la restitution des propos d'Inaba Minoru. Nos remerciements s'adressent enfin à Monsieur Endo pour sa bienveillance ainsi que pour la rigueur intellectuelle et déontologique qu'il inspire.

- Éléments biographiques

Inaba Minoru 稲葉稔 est né en l'an 19 de l'ère Shôwa (1944) à Tôkyô. Lycéen, il s'initie à l'*aikidô* dans la maison mère de l'Aikikai (le *Hombu dôjo* de Tôkyô) et en poursuit la pratique en parallèle de ses études à l'Université Meiji. Il côtoie le fondateur de l'*aikidô* : Ueshiba Morihei 植芝盛平 (1883-1969), ainsi que Shimada Kazushige 島田和繁 et assiste aux cours de Yamaguchi Seigo 山口清吾 (1924-1996). En Shôwa 40 (1965), il découvre le *kashima shinryû* [une école de sabre] et s'intéresse à la pratique de Kunii Zenya 国井善弥. Ayant bénéficié de ses derniers enseignements, Inaba décide suite au décès de Kunii de mener ses propres recherches sur le *budô* [la « voie martiale »]. Il trouve alors une place au sein d'une revue spécialisée de pensée japonaise, *Jinja Shinpô* [Bulletin des sanctuaires], sous la direction de Ashizu Uzuhiko 葦津 珍彦 (1909-1992) dont il découvre la réflexion. C'est en Shôwa 48 (1973) qu'il devient instructeur de *budô* au Shiseikan, dont il sera deux fois directeur (1993-2009). Il y enseigne actuellement l'*aikidô* et le *kenjutsu* selon les préceptes du *kashima shinryû*. A cet égard, il est l'auteur de nombreux ouvrages au sujet du *budô*.

- Déroulement de l'entrevue et avertissement

L'entrevue, initialement prévue à la suite de l'entraînement particulier du samedi matin dirigé par Inaba Minoru, a finalement eu lieu pendant le temps consacré à l'entraînement de manière imprévue.

Afin de mieux en visualiser le déroulement, il nous faut décrire brièvement les conditions de l'entrevue. Alors que l'échauffement débute, mené par Fukutoku-sensei, Maître Inaba interrompt la séance, se munit de trois de ses armes (un *tantô* en acier, un *shinai* en bambou et son *katana*) et les pratiquants s'asseyent en *seiza* – soit à genoux, assis sur leurs talons. Seul debout, Inaba se met à lire les questions rédigées à son attention. Il y répond sur le vif, appuyant ses réponses sur divers *kanji* qu'il note à la craie sur un tableau présent dans la pièce et illustre régulièrement ses propos de mouvements de sabre ou d'une autre arme au besoin. Pas une seule fois il ne marque de pause.

Aucune parole n'a pu être enregistrée et aucune note n'a pu être prise pendant les deux heures qu'ont duré l'exercice, exclusivement en langue japonaise. La restitution suivante est ainsi dépositaire de la mémoire des personnes présentes ce jour et de la mise en commun de leurs souvenirs. Nous nous excusons par avance des ellipses ou des approximations que ces conditions impliquent.

I. A propos du *budô* en général

1. *Aujourd'hui, le monde semble être en paix, mais est confronté à des problèmes sans précédent tels que le terrorisme. Dans un tel monde, quel est, selon-vous, le rôle du budô ?*

Il existe un proverbe énonçant que « dans un monde régulé, il ne faut pas oublier la guerre et en temps de guerre, il ne faut pas oublier la paix ». Aujourd'hui, même si le monde peut sembler en paix dans certaines régions, le conflit et la guerre sont toujours latents et se manifestent par exemple à travers le terrorisme. La paix est une apparence, mais l'inverse est vrai : on ne cherche jamais tant la paix qu'en temps de guerre.

Un des rôles du *budô* est d'apprendre aux pratiquants à faire face à ces deux situations, à s'adapter en toutes circonstances. Le *budô* n'existe pas pour apprendre à se battre : il s'agit d'un rapport à la vie humaine [*jïnsei* 人生], depuis la naissance jusqu'à la mort, d'un choix personnel en réponse aux questions : « Comment choisir de vivre ? Comment choisir de mourir ? ».

Lorsqu'un ennemi se présente à nous dans la vie, au sens propre comme au sens figuré, le *budô* nous apprend à lui faire face pleinement, en préservant notre sérénité [*anshin* 安心] jusque dans la confrontation avec la mort – qui peut encore une fois être comprise au sens large.

A ce niveau, le *budô* manifeste une différence marquée avec le « sport ». Dans un sport, il n'y a pas d'ennemi, mais des partenaires – ou parfois des adversaires – avec des règles et des arbitres : il n'y a pas de danger réel.

Même si ce dernier n'est pas apparent (une maladie...) ou peut prendre diverses formes (un tremblement de terre...) , l'ennemi est bien présent dans la conception du *budô* et il n'y a pas d'alternative viable que de l'affronter. « Si tu connais ton ennemi, tu traverseras mille combats sans danger », entend-on parfois. Comment faire pour connaître intimement ses ennemis est une chose à laquelle il faut réfléchir, sans quoi la peur naît de l'ignorance, nous pétrifie, nous tue peu à peu.

L'autre rôle du *budô* est d'apprendre à dépasser ces réactions de peur ou de rejet afin de vivre en se connaissant et en connaissant ce qui nous entoure. Il apprend à être disponible.

2. *Dans quelle condition physique et morale faut-il s'entraîner ?*

Il faut venir s'entraîner au *dôjo* dans une disposition d'esprit « sereine face à la mort » (*budô to ha, shi ni anshin wo eru* 武道とは死に安心を得る). Cela implique de pratiquer avec une grande disponibilité, une attention et une tension constantes, en se tenant prêt à parer toute éventualité.

Autrement dit, il faut toujours s'entraîner comme si un ennemi se tenait en face de nous et non l'esprit diverti comme si l'on pratiquait un sport : ce n'est pas de la danse !

Il faut se donner les moyens d'atteindre un plein potentiel physique, ce qui exclut la demi-mesure et exige un effort de volonté et un engagement physique et moral réels. Le corps [*tai* 体], l'esprit [*shin* 心] et le *ki* [気 idée de flux vital] doivent être unis et présents en même temps dans la pratique : on parle alors de *kishintai* 気身体. Le *ki* est le lien entre les deux autres éléments. Cependant, certains ne s'entraînent qu'avec leur tête et d'autres qu'avec leur corps – en force excessive. Dans ces deux cas, l'entraînement qui en résulte est mauvais.

Au risque de me répéter, il faut une puissance physique mise au service d'une volonté ferme. Le lien entre les deux est le *ki*.

3. *A quels éléments faut-il être attentif lors de la pratique ? Autrement dit, quels sont selon vous les points essentiels de l'entraînement ?*

Lors de l'entraînement, il faut avant tout veiller à l'intégrité de son état corporel et spirituel. Du début à la fin de la pratique, *shin* [l'esprit], *ki* [idée de flux vital] et *tai* [le corps] doivent évoluer à l'unisson. Il faut ensuite veiller à sa respiration [*kokyû* 呼吸] qui circule depuis les talons jusqu'au sommet du crâne, puisque tout mouvement est concomitant à une inspiration et une expiration (parfois manifestée par un *kiai* 気合).

Maintenant, vous me demanderez pourquoi mon enseignement se caractérise par une pratique au sabre et une pratique à mains nues.

[A ce moment précis, Inaba demande à Fukutoku-sensei de venir lui saisir le poignet en *gyaku hanmi* – saisie en garde inverse . Il se munit d'un *tantô* – poignard – équipé d'une lame en acier, puis la menace d'abord sans arme puis avec arme, jusqu'à la faire chuter sur un mouvement de coupe verticale – *shomen* – et planter le poignard à une infime distance de sa gorge.]

Voyez-vous, lorsque les armes sont employées, les pratiquants sont autrement plus attentifs à ce qu'ils font et on observe immédiatement une plus grande justesse technique dans leurs mouvements, ce qui est moins vrai à mains nues. Sans arme, beaucoup de pratiquants se relâchent et oublient le sens originel des mouvements caché derrière ces techniques de corps à corps.

[A nouveau debout, Inaba se munit d'un *shinai* – un sabre en bambou – ainsi que d'un *bokutô* – sabre en bois – et se met à exécuter diverses coupes alors que Fukutoku-sensei lui tient toujours le poignet en garde inverse.]

A la base les mouvements « justes » (en termes de postures et d'efficacité) sont ceux exécutés avec les armes. Mais bien évidemment, si à un moment le combattant est désarmé, il doit pouvoir se battre à mains nues : on l'imagine mal dire à son ennemi « Ne m'attaque pas s'il te plaît, j'ai perdu mon arme ! ». Logiquement, l'apprentissage des techniques à mains nues a ainsi suivi celui des techniques de sabre. Parfois les techniques à mains nues existent aussi sans pour autant succéder à un travail aux armes (comme c'est le cas pour le *karate* d'Okinawa et beaucoup d'autres disciplines

originaires de Chine), car tout le monde n'avait pas les moyens de se procurer des armes et il fallait bien trouver une manière de se défendre en cas d'agression.

« Comment faut-il combattre ? » est une question dont la réponse diffère selon les individus. L'empereur Tennô (que l'on nomme « Roi » en langues occidentales), les politiciens, les fonctionnaires, les gens du peuple en général, parmi toutes ces manières de vivre, ces positions sociales, ces fonctions, il faut avoir conscience qu'il existe plein de façons de se battre.

4. *J'ai lu les articles sur le rikimi [力み état de puissance ou de rigidité affaiblissante] et le yawarami [やわらみ corps en devenir harmonieux] dans le livre que vous avez écrit en 2006, intitulé Nihon budô no tankyû, shinshin no kiso zukuri 日本武道の探求・心身の基礎づくり [Etude de la voie martiale japonaise : édifier les fondements de l'esprit et du corps] . Votre pensée sur ces concepts a-t-elle évoluée ?*

Non je n'ai pas changé d'avis, malgré les dix ans qui me séparent de cet ouvrage. J'avais commencé à réfléchir aux raisons de l'existence du *budô* ainsi qu'à la notion de *yawarami* à l'époque suite aux attentats du 11 septembre 2001.

En revanche, j'ai approfondi ma réflexion sur le sujet depuis cette époque. Par exemple, j'ai compris que, dans le cadre de l'entraînement, ce n'était pas parce que l'on a assimilé le *yawarami* [corps en devenir harmonieux] ou le *rikimi* [état de puissance ou de rigidité affaiblissante] que l'on peut se maintenir dans cet état corporel et mental. Il existe beaucoup d'états dans la vie en fonction de celui dans lequel se trouve notre corps dans l'instant : rien n'est figé.

II. A propos du Shiseikan

1. *Quelles sont les caractéristiques de l'aikidô du Shiseikan par rapport à celui des autres écoles (notamment l'Aikikai) ?*

L'aikidô tel que pratiqué dans des écoles comme l'Aikikai est organisé autour du *taijutsu* [体術 corps à corps]. Cependant, les techniques que l'on y répète proviennent historiquement de mouvements de sabre, que l'on peut aisément identifier, tant par les placements du corps que par ceux des mains. Aussi, certains mouvements à mains nues correspondent à ceux exécutés lorsque l'on emploie un sabre long [*tachi* 太刀] quand d'autres sont adaptés à des sabres plus courts [*katana* 刀 ou *wakizashi* 脇差] ou encore à un poignard [*tantô* 短刀]. Imaginons que sur le champ de bataille un escrimeur perde son arme, il lui fallait malgré tout se battre pour survivre, ce qui explique l'existence de techniques de corps à corps.

De manière générale, les pratiquants d'aikidô se contentent de reproduire avec une grande habileté des *kata*, occultant cependant leurs origines historiques et sans comprendre donc leurs raisons d'être et la manière d'utiliser le corps et le mouvement. En réalité, la bonne pratique du *budô* résulte

de l'étude des manières de se mouvoir que l'on peut observer dans la grande diversité des techniques martiales, telles que la lance ou le bâton.

En ce qui concerne le Shiseikan, ici comme dans chaque école, il y a une multitude de professeurs qui, chacun, mettent l'accent sur divers aspects de la pratique leur paraissant prévaloir. Il n'est donc pas très pertinent d'énumérer leurs différences. Certains mettent l'accent sur l'enseignement du *kenjutsu*, d'autres du *taijitsu*... En revanche, le Shiseikan est un lieu sacré où se trouve un *enbutai* [演舞台 espace de démonstration d'arts martiaux auprès du public]. Chaque entraînement (*jûdô*, *budô*, *kendô*, *kyûdô*...) a donc lieu en présence d'un dieu du Meiji Jingu et en est d'autant plus solennel. C'est sans doute l'une des différences essentielles avec les autres écoles de *budô*.

2. En tant que directeur du Shiseikan, quels étaient selon vous les objectifs du Shiseikan ?

En devenant directeur, j'ai souhaité donner aux pratiquants d'*aikidô* les moyens de se réinvestir de leurs corps en fonction de leurs acquis et de leurs expériences physiques. J'ai voulu proposer une autre orientation à l'*aikidô* que celle de l'Aikikai, qui repose sur l'exécution mécanique de *kata*, afin que les pratiquants ne restent pas figés dans la simple répétition d'un ensemble de techniques.

Mon but était de trouver de nouvelles manières de les aider à devenir plus souples (à progresser physiquement), à acquérir le *yawarami*, dans la lignée de mes réflexions d'alors.

3. Comment le budô du Shiseikan s'est-il développé à l'étranger ?

En premier lieu, je n'aimais pas l'idée de développer notre enseignement hors du pays. En effet, dans les premiers temps du Shiseikan, de nombreux étrangers sont venus et ont par la suite tenté d'exporter notre enseignement. Mais même s'ils pouvaient s'avérer être devenir de bons professeurs, il me semblait que pour réellement comprendre le sens de notre pratique, il fallait être au Japon et s'entraîner au Shiseikan. Cependant, j'ai reçu au fil du temps de plus en plus de demandes extérieures d'enseignement et d'entraînement et j'en suis venu à penser que la pratique du *budô* pouvait être un moment de partage de valeurs, spécialement lorsqu'avant et après l'entraînement, on frappe des mains pour saluer le dieu devant l'autel.

III. A propos de Maître Inaba

1. Comment avez-vous développé votre budô, depuis le temps de vos études à l'Université Meiji ? Quel a été votre parcours jusqu'à devenir directeur du Shiseikan ?

Dans mon enfance, j'ai prisé la natation jusqu'au collège, mais si mon corps me paraissait souple, je me sentais faible. A l'époque du lycée, j'ai entendu parler pour la première fois de l'*aikidô* par un ami et j'ai commencé à en faire au *honbu dôjo* de Shinjuku, deux à trois fois par semaine. J'ai cependant commencé à émettre des doutes sur la pertinence de cette pratique qui n'impliquait que le *taijutsu* [le corps à corps] et c'est avec deux de mes camarades de l'époque – aujourd'hui professeurs au Shiseikan, Tanaka-sensei et Shimada-sensei – que j'ai commencé à suivre l'enseignement de *kashima*

shinryû de Kunii sensei. Là, j'ai eu le sentiment de réellement commencer à me construire. Quand j'ai débuté auprès de Kunii-sensei, il ne voulait pas m'apprendre grand chose. Puis, un jour de pluie que j'étais seul à l'entraînement, il m'a intimé de prendre un sabre et a corrigé la posture de mes mains et de mes jambes.

A l'inverse, au *honbu dôjo* de l'Aikikai, il y avait de nombreux professeurs qui changeaient chaque jour et l'enseignement n'était pas unifié, même si le fondateur, Ueshiba Morihei, venait parfois dispenser son enseignement oral. Ainsi, je commençais à entrevoir que la seule pratique de l'aikidô était insuffisante et entretenait la faiblesse, alors que le *budô* était quelque chose d'autrement plus construit.

Kunii-sensei était renommé pour son expérience et ses prouesses au sabre sur le champ de bataille. Ainsi, pendant la moitié d'une année universitaire, je suis allé tous les jours m'entraîner au *kashima shinryû*. M'entraîner auprès de lui est devenu essentiel pour moi jusqu'à son décès.

Pendant un temps, j'ai été incapable de poursuivre mes entraînements sans lui et je me suis concentré sur le *taijutsu* à l'Aikikai. Mais le sabre me manquait et j'ai repris le *kashima shinryû* jusqu'à l'enseigner. Depuis, j'ai tâché de perpétuer l'enseignement de Kunii-sensei et sa pratique au sein du Shiseikan.

2. *Vous associez la pratique du kashima shinryû et de l'aikidô. Cela signifie-t-il que, selon vous, l'aikidô seul est insuffisant pour avoir une bonne pratique ? En d'autres termes, pourquoi selon vous faut-il lier la pratique du sabre (kenjutsu) et la pratique à mains nues (taijutsu) ?*

J'y ai déjà répondu, me semble-t-il. L'aikidô seul n'est pas suffisant il ne permet pas de découvrir son *kafuku tanden*[下腹丹田, point névralgique dans la gestion de l'équilibre corporel – centre de gravité – et spirituel – cœur des émotions, qui se situe sous l'abdomen] , alors que la pratique aux armes est un retour aux sources permettant de l'identifier. Cependant, l'aikidô offre une perspective d'épanouissement corporel absente de la pratique des armes.

Il y a des gens qui viennent au Shiseikan en ne souhaitant pratiquer que le *kashima shinryû* et d'autres qui ne viennent que pour pratiquer l'aikidô. Mais ces derniers, lorsqu'ils découvrent la pratique du sabre, souhaitent à leur tour s'y mettre, et finalement la plupart d'entre eux pratique aussi le *kenjutsu*. Cependant, la plupart de ceux qui souhaitent uniquement pratiquer le sabre restent sur l'enseignement de Kunii Sensei et ne commencent pas l'aikidô.

En ce qui me concerne, mon conseil est le suivant : bien sûr, pour être souple et pour se détendre, on peut pratiquer le sabre. Mais c'est sa pratique combinée avec l'aikidô qui mène réellement à l'épanouissement physique et moral.

3. *S'il est important de s'entraîner dans le dôjo, il est aussi important de s'entraîner hors du dôjo. Selon vous, comment peut-on poursuivre l'entraînement en dehors du dôjo ?*

L'entraînement que l'on effectue dans le *dôjo* s'effectue « en coulisses » et doit nous préparer à affronter les nombreuses situations dangereuses hors du *dôjo*, où il faut se battre, au propre comme au figuré. Gouvernements en conflits, terrorisme, accidents de la route, harcèlement physique ou

moral... je ne crois pas au regard de ces diverses réalités qu'il ne faille s'entraîner que dans le *dôjo*. L'état d'esprit dans lequel on s'entraîne doit perdurer hors de cet espace clos pour affronter les difficultés de la vie. Si à l'instant où nous parlons un tremblement de terre survenait, comment réagir ? Un des buts de l'entraînement est d'être capable de faire face à ce type de situations.

Ainsi, le véritable enjeu de l'entraînement se situe hors du *dôjo*. Pour chacun de nos combats, quelle que soit sa forme, il nous faut être en mesure d'employer notre intelligence et nos capacités propres. Par exemple, je vois parfois des corbeaux attaquer des passants dans le Meiji Jingû, afin de protéger leurs œufs. Même lors d'une visite touristique, il faut rester attentif !

Tout participe à entretenir notre attention, le *budô* étant l'une des voies possibles. Entre autres, le ski m'a beaucoup apporté. Sur une piste enneigée, au moment d'aborder un virage, on s'enfonce dans le sol en plantant son bâton et d'un coup l'on se redresse. Cela demande une grande coordination et un engagement dans l'action, sans quoi la chute n'est pas loin. En termes de *budô*, on se concentre avant d'enfoncer son *kafuku tanden* vers le sol puis de se détendre d'un coup. Ce type d'activités – on pourrait aussi mentionner la natation – aide à trouver le *yawarami*.

Ainsi, tout contribue à prolonger la pratique du *budô* hors du *dôjo*, au même titre que manger, boire...

4. *Pour finir cet échange, une question un peu subsidiaire. Quel est d'après vous le rôle d'un entraînement en suwariwaza ? S'il le suwariwaza existe pour des raisons historiques, a-t-il encore des raisons d'être pratiqué aujourd'hui ?*

Dans la vie quotidienne des Japonais avant l'époque Meiji [ndlr : 1868], il existait une manière spécifique de s'asseoir que l'on appelait le *suwari*, d'où résultent des techniques assises, ainsi historiquement acquises, dites *suwari waza* présentes dans le *budô*. Puisque les modes de vie ont changé depuis cette période, peut-être aurait-il aussi fallu changer ces techniques. Cependant, je ne puis me prononcer en la matière dans la mesure où le *suwari* offre, en rapprochant son centre [ndlr : *kafuku tanden*] du sol, un moyen d'apaiser son âme et son esprit par la concentration. Il est en effet plus facile de trouver la sérénité [*anshin suru*] nécessaire à la pratique du *budô* en position assise plutôt que debout. L'essentiel, lorsque l'on s'assied, n'est pas de pouvoir appliquer une technique : il s'agit sur le plan du corps et du *ki* de ressentir son centre de gravité en s'enfonçant plus proche du sol, sur le plan du *dôjo* de se concentrer pour pratiquer de manière appliquée, attentive et honnête envers le dieu, enfin sur le plan du *budô*, de faire calmement face à son ennemi.

Inaba-sensei, nous vous remercions pour le temps que vous avez consacré à répondre à nos questions et nous tâcherons de reproduire vos réponses le plus fidèlement possible.

Fin de l'entrevue.