



**KISHINKAI AIKIDO  
FRANCE  
JANVIER 2021**

---

*Chers membres de l'école,*

*Dans cette nouvelle édition de la newsletter Kishinkai, un bref message de Leo pour introduire l'une des trois interviews présentées ce mois-ci (et oui, les enseignants du Kishinkai sont bien présents pour faire rayonner l'école !). Les deux autres sont celles de Xavier Duval et Alexandre Grzegorzyc pour la chaine YouTube Corps et Esprit Martial.*

*Je vous présenterai également le dernier numéro de Dragon & Self spécial Aikido.*

*Enfin, je vous prierai de m'excuser, la rubrique dojo du mois avec l'interview de Simon Pujol est repoussée au prochain numéro.*

*Portez-vous bien,  
Simon*

---



*Bonjour à toutes et à tous,*

*J'espère que chacun d'entre vous a passé d'agréables fêtes de fin d'année.*

*J'ai répondu il y a peu à une seconde interview du blog Aïkido Millennials. L'entretien y ayant été raccourci et mixé à d'autres, j'ai souhaité vous le partager dans sa version intégrale d'origine. Alors que nombre d'entre vous vivent dans une zone sous couvre-feu, ou confinement, vous pourrez y lire les doutes et les difficultés que je traverse comme tout un chacun. L'essentiel est que, malgré tout et notamment grâce à vous, je garde le moral ! Les hauts et les bas font partie du cycle naturel de l'existence. Sachez juste que si vous êtes en train de tomber, il y aura toujours un membre du Kishinkaï en train de monter qui sera heureux de vous tendre la main.*

*Je vous souhaite à tous une Très Belle et Heureuse Année 2021 !*

**Léo**

-----

### **“Le courage du sensei”**

*Interview de Leo Tamaki par Yéza Lucas du blog Aikido Millennials*

### **As-tu organisé des cours en distanciel ?**

*Un seul ! J'ai fait un cours en visio pour un groupe qui m'a contacté du Brésil. Nous avons fait une heure de pratique, mixant*

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

... à une heure de questions/réponses. C'était très sympathique et cela nous a permis de faire connaissance. J'ai apprécié l'expérience, mais cela a confirmé les limites de l'exercice.

### **Qu'entends-tu par-là ?**

La pratique a deux est la base de l'Aïkido. Pour autant, la pratique en solitaire est un complément précieux, et même indispensable pour atteindre un haut niveau et s'y maintenir. Car en Aïkido comme en musique, il y a des gammes dont un virtuose ne peut faire l'économie de la pratique. C'est... entre les deux que se situe la pratique en distanciel.

Techniquement il est évident que l'on ne peut rester que sur des généralités. Pire même, seuls les pratiquants ayant une certaine expérience peuvent nourrir de vécu ce qu'ils voient sur leur écran. Et s'ils sont capables de cela, ils sont à un point où les cours en visio ne leur apporteront pas grand-chose. À l'inverse, un débutant qui a le plus besoin de contenu, n'a pas de sensations à associer à des choses qu'il a peu ou jamais vues. C'est pourquoi dès le départ mon choix a été de ne pas organiser de cours à distance.

Mais ce type de travail a un intérêt, c'est une évidence. Cet intérêt est essentiellement humain. Un dojo est une sorte de seconde famille. Et comme dans une famille, les cours en visio permettent de garder le contact, de faire vivre le groupe. Pour garder le lien avec la famille du Kishinkai, j'ai privilégié d'autres moyens que les cours en distanciel. J'ai utilisé les écrits sur le blog, des publications sur Instagram, des newsletters, des appels en visio, et de bons vieux coups de fil. Par ces moyens j'ai aussi partagé de nombreuses ressources permettant notamment de travailler sur des aspects annexes qui ont un impact sur la pratique de l'Aïkido. Je pense au conditionnement physique incluant de la mobilité, du yoga, du renforcement musculaire, et à la méditation.

### **Arrives-tu à rester motivé sans contact direct avec d'autres pratiquants ?**

C'est un véritable défi. Je définis l'Aïkido comme un

Développer la conscience intérieure, qui comprend la proprioception, mais aussi tout ce qui rentre sous le terme somesthésie, peut naturellement se faire seul. Avec des exercices directement liés à l'Aïkido, mais aussi des pratiques de développement corporel telles que le yoga, etc.

En revanche la conscience extérieure, l'adaptation à une altérité qui a une identité et une volonté propre... ne peut par définition s'exercer seul. Et l'absence de cet aspect de l'Aïkido crée une frustration qui peut très vite se transformer en démotivation. Lors des deux confinements les premiers temps m'ont été très pénibles, et je dois avouer m'être complètement laissé aller les 10 premiers jours.

### **Comment te maintiens-tu en forme au quotidien dans ce contexte particulier ?**

Je considère la forme comme un équilibre entre la santé physique et mentale. Je veille donc à nourrir chaque jour l'esprit et entretenir le corps. Cela passe par beaucoup de lecture, d'écriture, et une variété d'activités physiques, du yoga à l'Aïkido, en passant par des exercices de mobilité, flexibilité, du travail aux armes.

Maintenant soyons clairs, je ne fais QUE limiter les dégâts. Je m'entretiens tant bien que mal, mais je n'ai pas réussi comme d'autres, à progresser dans certains domaines ou en aborder de nouveaux. Mais bon, je serai tout de même dans un état à peu près correct lorsque la situation reviendra à la "normale".  
(Rires)

### **Que recouvre ta pratique personnelle de l'Aïkido ?**

Précisons d'abord que si j'emploie le terme Aïkido, c'est dans un sens beaucoup plus vaste que pour nombre de personnes. L'Aïkido est pour moi un ensemble de principes, de stratégies, et une éthique. En ce sens, lorsque je fais du Iaijutsu, pour autant qu'il intègre ces éléments, il s'agit pour moi d'Aïkido.

Lorsque je pratique l'Aïkido seul cela peut recouvrir des choses assez variées. Cela va du travail des frappes, à celui des techniques seul, en alternant les rôles de uke et tori. C'est quelque chose que nous utilisons depuis plusieurs années au Kishinkai,

naturellement le travail des armes, et enfin celui des principes que l'on peut isoler dans des exercices, déplacements, etc.

Enfin, je ne sépare absolument pas cela du travail de méditation, yoga, respiration, mobilité, etc. L'Aïkido est pour moi une voie de développement de la conscience, et de nombreuses pratiques annexes me permettent de constamment le découvrir avec un regard neuf.

### **Le confinement est-il pour toi, un challenge ? Une opportunité ?**

Je dirai les deux. C'est évidemment un défi de conserver sa motivation, de ne pas perdre le lien avec les pratiquants, et de surmonter les difficultés financières. Mais comme toute difficulté, cette période est aussi l'opportunité de se réinventer.

À titre personnel ces derniers mois ont notamment permis de créer l'application Kishinkai Online que j'avais en tête depuis des années, et de structurer plus profondément le cursus technique de l'école avec Isseï Tamaki, Julien Coup et Tanguy Le Vourc'h.

### **Tu évoques des difficultés financières. Les inscriptions à ton dojo ne sont-elles pas annuelles ?**

Si mais nous n'avons eu qu'une semaine de pratique au dojo avant le second confinement en raison de travaux dans notre lieu de pratique. Du coup nous n'avons pas encaissé les cotisations. En outre, je vis essentiellement des stages qui sont eux aussi à l'arrêt. Alors comme les états, je creuse une dette. La situation est complexe, et il faudra plusieurs années avant de revenir à la normale. Mais il n'y a pas lieu de se plaindre, car beaucoup vivent des situations plus difficiles.

La santé est là, le moral aussi, et je suis optimiste sur les perspectives que nous réserve le futur.

### **Y-a-t-il des éléments qui te rendent serein face à l'avenir ?**

La période que nous vivons invite naturellement à l'humilité. Le changement et l'inattendu sont la règle, et aujourd'hui notre quotidien nous rappelle de nous garder de toute certitude. Il y a

frustrations au regard de attitudes égoïstes et de mentalités.

*Mais dans l'ensemble je reste très positif. Face à l'inconnu les nations ont réussi à mettre en place des solutions, aussi imparfaites soient-elles, et à faire jouer partout une solidarité qui m'a surpris. Même s'il y a matière à critiquer dans de nombreux cas particuliers, l'humanité a dans sa globalité, montré une résilience, une réactivité et une créativité quand la situation l'a exigé.*

*La peur nous accroche. Aussi les algorithmes des réseaux sociaux sont un formidable porte-voix pour tout ce qui ne va pas. L'image que cela nous donne du monde est malheureusement très biaisée. Un ouvrage très intéressant intitulé Factfulness de Hans Rosling permet de prendre du recul sur tout cela en se basant sur des données précises, et montre, malgré tout ce qui reste à améliorer, une tendance générale au progrès.*

### **Quel impact penses-tu que cela aura sur l'Aïkido ?**

*Aujourd'hui je pense que cela sera plutôt positif. Les problèmes de fond dont souffre la discipline ne seront pas fondamentalement changés par la période que nous traversons. Des pratiquants déjà dilettantes se rendront compte que l'Aïkido ne leur manque pas et nous quitteront définitivement. Mais dans le même temps certains se sont rendus compte en le perdant, de ce que la discipline leur apportait. Ils reviendront sur les tatamis plus motivés que jamais.*

*Enfin, une grande partie de la population s'est rendu compte des bienfaits et de la nécessité d'une pratique physique. Parmi eux, ceux attirés par une discipline traditionnelle éthique ne manqueront pas de se pencher sur l'Aïkido. À nous enseignants, collectivement, de ne pas les décevoir.*

### **As-tu remis en cause le sens de l'Aïkido depuis que la pratique traditionnelle ne peut plus avoir lieu ?**

*Disons que cela m'a fait prendre conscience qu'un dojo, une école, étaient bien plus que des rassemblements de partenaires nécessaires à notre progression.*

*Jusqu'à cette année les principes techniques, éthiques, et les*

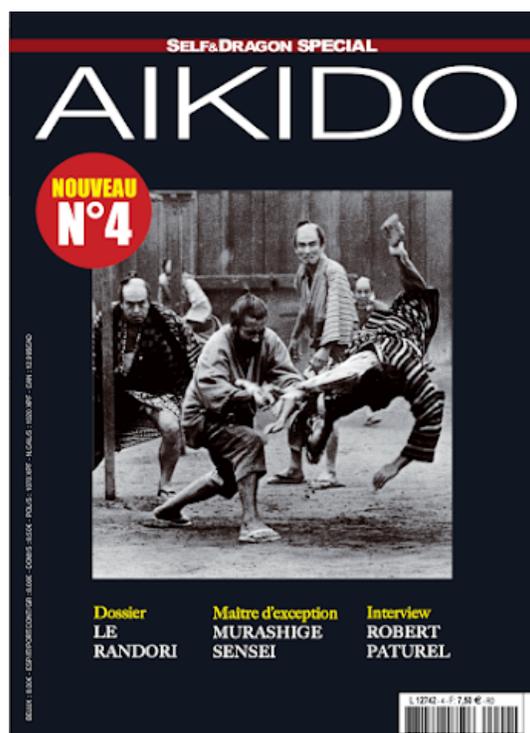
Subscribe

Past Issues

Translate ▼

vous présente de nos interactions habituelles, les derniers mois m'ont beaucoup fait réfléchir. Bien entendu je suis impatient de retrouver la pratique classique. Mais, au-delà de cela, c'est le groupe, la communauté d'hommes et de femmes avec qui je partage un cheminement qui me manque. Leur présence est un encouragement et un soutien à toujours donner le meilleur de moi-même. J'ai pris conscience que l'Aïkido n'était pas seulement une voie pour soi, mais un chemin que l'on parcourt ensemble.

## Les infos du mois



### Self & Dragon Spécial Aikido, n°04

Sef & Dragon, anciennement Dragon Magazine, spécial Aikido est un trimestriel dont Leo a été le rédacteur en chef quelques années avant de laisser la place à Germain Chamot. Ce magazine vise l'ouverture et ainsi, nombreux sont les courants ou fédérations à expliquer leur vision au travers d'articles sur un thème central.

Celui de ce numéro 4 est le Taninzugake (le travail à multiples partenaires), avec notamment pour le Kishinkai des réflexions de Germain Chamot, Xavier Duval et Fabien Lespagne. Retrouvez également une interview de Robert Paturel, qui a été vingt ans instructeur opérationnel et négociateur au RAID, par Rémi Samouillé.

### Relâchement et sensibilité

Corps et Esprit Martial avait déjà réalisé une série de sept interviews de Leo. Récemment, c'est avec Alex qu'il a passé près de 2h à discuter de deux capacités clés de notre pratique.

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

### Changer votre façon de bouger

Toujours avec Corps et Esprit Martial, c'est également Xavier Duval qui a donné une longue interview pour parler de la modification de l'utilisation du corps issue de l'Aunkai, une des pratiques dont il est instructeur.

## Nouveau sur Kishinkai Online



### Circuits pédagogiques et kihons

De nombreuses vidéos pédagogiques ont été ajoutées : pour les frappes de pieds (que nous avons tendance à négliger), mais aussi pour les différents dégainages classiques au iai et les frappes aux armes.

L'ensemble des kihons de bokken est également disponible. Alors s'il y en a kihon pas encore télécharger l'application, foncez !

[Télécharger sur App Store](#)