

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

Kishinkai - Newsletter #03

**KISHINKAI AIKIDO  
FRANCE  
FEVRIER 2021**

---

*Chers membres de l'école,*

*A lire cette semaine dans la newsletter : un message de Léo sur nous, la rubrique "un mois un dojo" avec les réponses de Simon Pujol, un avant-goût du prochain numéro de Yashima, et encore une interview d'un enseignant de l'école sur le net.*

*Après ces lectures, je crois que vous aurez saisi que l'essentiel est de se faire plaisir. N'oubliez pas que vous êtes au Kishinkai, alors même si cette période est particulière, continuez d'avancer dans la joie,*

*Simon*

---



**Le KiShinKai c'est nous**

*Persévérance, bienveillance et quête d'excellence sont quelques-unes des valeurs qui définissent le Kishinkai.*

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

---

*Le Kishinkai est parfois résumé au groupe que nous formons avec Isser, Julien et Tanguy. Ou au corpus technique que nous avons structuré. Mais le Kishinkai est bien plus que cela. Le Kishinkai c'est un groupe d'hommes et de femmes qui partagent une éthique. C'est une soif de sincérité, cohérence, authenticité et bienveillance. Le Kishinkai c'est un concept, c'est l'exigence que l'on a de soi pour les autres, des autres envers le monde. Le Kishinkai c'est refuser la médiocrité, ne jamais baisser les bras.*

*Et ce groupe, ce concept, vivent grâce à ceux qui, dans l'ombre, huilent les rouages, renforcent les liens entre chacun de nous. Ce sont parmi tant d'autres, Simon Gousseau Gandolfo avec la newsletter, Nicolas Corboz avec l'administration, et Simon Pujol qui inaugure la série d'interviews. Simon qui agit inlassablement avec justesse dans l'ombre, ne comptant pas ses efforts, et sans aucune attente de retour.*

*La force du Kishinkai c'est la force de ses membres, qui TOUS la représentent. Qui chacun dans son quotidien incarne les valeurs du groupe. Persévérance, bienveillance, quête d'excellence... Chaque fois que j'observe un membre du Kishinkai je vois une aspiration au progrès. Regardez un de vos partenaires, vous verrez une inspiration.*

*Merci à vous tous,*

*Léo*

---

## Un mois, un dojo

### **Simon Pujol, dojo-cho du Renshinkan (Albi),**

Simon Pujol est enseignant de Goshinkai, pratiquant d'aikido Kishinkai et fondateur du Renshinkan dojo.

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

**Kishinkai Newsletter [KN]:** Bonjour Simon,

**Simon Pujol [SP]:** Bonjour Simon,

**[KN] Tu es le président du Kishinkai International, peux-tu nous expliquer ton rôle en quelques mots ?**

Le rôle du président d'une association est tout simplement de mettre de l'huile dans les rouages, de favoriser le travail entre les différentes parties (le bureau, les enseignants, les clubs, les adhérents..). Je n'amène rien sur le plan martial, je suis simplement coordinateur de ce que nous entreprenons ensemble, et j'aide à la résolution quotidienne des problématiques des clubs et des enseignants.

**[KN] Toujours du point de vue de ton statut de président, quelles sont les forces de l'école ?**

Une des forces de l'école est sa structure : le président et le bureau n'ont aucun rôle sur l'évolution des aspects techniques et pédagogiques, et de l'autre côté, les techniciens ne sont pas responsables des décisions administratives.

Ensuite, l'enseignement est très bien structuré, avec un cheminement clair, qui permet des progrès conséquents si l'investissement suit. Les élèves arrivent rapidement à s'intégrer dans le travail et à augmenter leur intensité pendant les entraînements. Il en résulte des cours dynamiques, bien loin de l'image que l'on a parfois des cours d'Aïkido.

Enfin, je pense que la fraîcheur des pratiquants est un réel atout pour l'école. Tout le monde transpire fort sur le tatami. Aucun enseignant ne s'autorise à discuter pendant les stages, personne ne reste sur ses acquis. De plus, il y a cet esprit bienveillant. Je ne parle d'une fausse complaisance, je parle de sincérité envers les autres et surtout envers soi-même.

prochaines questions.

### **Qu'est-ce qui t'a amené à t'intéresser à la pratique du Kishinkai ?**

J'ai découvert Leo grâce à son blog. Comme je n'ai jamais hésité à assouvir ma curiosité dans le domaine des arts martiaux, je lui ai écrit, puis je suis allé le voir à Paris. J'ai découvert des axes de pratique qui m'ont passionnés: la recherche sur la modification de l'utilisation du corps, le travail de la ligne et la notion de Irimi. Dans un second temps, est venu le groupe, les amis et les souvenirs. Maintenant, tout ceci est une bonne raison de continuer.

### **[KN] Comment intègres-tu les principes du Kishinkai dans ta discipline, le Goshinkai ?**

Question légitime que l'on me pose souvent. Tout ne se transfère pas, mais avec le temps, je crois que je perçois de manière plus instinctive ce qui fonctionne pour moi dans les deux. Il n'y a pas de secret, c'est le travail, l'entraînement qui permet l'intégration des principes du budo dans le corps. Quand le corps commence à digérer, vient ensuite le moment où il restitue.

### **[KN] Comment combines-tu ton entraînement et tes réflexions personnelles avec ta vie professionnelle ?**

C'est très simple, au travail comme sur les tatamis, je donne le meilleur de moi-même, qui varie nécessairement avec mon état du moment. Je tente toujours de me sublimer et d'aider ceux qui sont autour de moi à faire de même. C'est exigeant, mais c'est gratifiant. Le gros secret : ça marche ! Si vous donnez le meilleur, les gens le remarquent.

J'essaie de transférer l'idée des tatamis dans cette chose concrète qu'est le travail. Les arts martiaux sont des outils pour notre quotidien : la posture, la stratégie, savoir recevoir, ne pas bloquer, se relâcher, rentrer, prendre l'avantage, awase et musubi.

### **[KN] Avec ton œil de pratiquant extérieur, quels sont les points trop souvent négligés par les aikidokas ?**

Les aikidokas sont comme tout le monde, ils ne sont pas parfaits, et la discipline non plus. Pour certains il faut déjà qu'ils se fassent à cette idée. A trop vouloir encenser un prétendu art de paix, ce à quoi je ne crois pas du tout, trop ont oublié qu'ils pratiquaient un art de combat et ne cultivent pas cet aspect.

### **[KN] Merci de me permettre une transition parfaite avec la question d'un lecteur: comment décrirais-tu ta conception du combat ?**

Le combat est un moment pendant lequel plusieurs personnes s'affrontent, cela va de deux à plusieurs milliers. Certains combats ont pour objectif de déterminer qui est le plus courageux, d'autres le plus fort, ou encore le plus habile, etc. Certains vont jusqu'à la mort, d'autres jusqu'au premier sang, voire s'arrête même avant le sang. Il y a des combats pour la gloire d'autres pour la

je suis le plus habile alors que l'autre veut me tuer, si je suis seul contre plusieurs, si je suis armé d'un bâton quand l'autre a un fusil, etc.), il faut développer la capacité à saisir instantanément le contexte et à évaluer ses chances de gain/survie.

**[KN] Tu as participé à deux reprises à la Nuits des Arts Martiaux Traditionnels, en 2015 et 2019, veux-tu dire un mot sur cette expérience ?**

Ce sont deux très bons souvenirs.

D'abord parce que dans nos disciplines sans compétition, hormis les passages de grade, il y a peu de moment de grand stress. Je peux affirmer que passer devant un public de personnes expérimentées est une épreuve. On veut donner le meilleur de soi-même et de ses disciplines. Exercice ardu s'il en est en quelques minutes seulement.

Ensuite j'aime ces instants de "prise de parole". Bien que l'on arrive prêt, entraîné, ce n'est pas toujours le cas de nos élèves qui nous assistent pendant la démonstration. En tant que démonstrateur il faut être capable de rattraper les loupés et également mettre en valeur ceux qui nous accompagnent. Certains le font beaucoup mieux que moi et c'est une marque d'un bon pratiquant.

**[KN] Qu'est-ce qui te motive à continuer à t'entraîner après toutes ces années ?**

Je crois tout simplement que cela fait partie de mon quotidien depuis bientôt vingt ans. Ce serait bizarre pour moi d'arrêter. Le champ de travail est très vaste et je m'autorise beaucoup de liberté. Parfois je me concentre sur tels ou tels aspects de la pratique. Quand j'en ai marre je change, puis j'y reviens etc. J'arrive toujours à trouver un nouvel élan. En ce moment c'est le travail du bokken et le renforcement musculaire.

**[KN] De manière plus générale, aurais-tu un conseil à donner à un pratiquant débutant ?**

Pour débuter, il faut apprendre à recevoir, tout en restant lucide. Il faut laisser sa chance à un club et son professeur, ce n'est pas en un cours d'essai que l'on peut se faire une idée. Il faut néanmoins garder son bon sens. Si vous cherchez une discipline de bien-être et chaque cours est une souffrance, vous n'êtes pas au bon endroit. Ni si vous cherchez un dojo pour apprendre à combattre et que l'on vous fait travailler seul à tous les cours. Un bon indicateur est de voir le niveau de ceux qui sont arrivés avant vous : si aucun ne vous inspire, c'est mauvais signe.

**[KN] Pour conclure, as-tu un conseil à partager aux pratiquants en cette période difficile qui nous tient éloignés des tatamis ?**

En effet c'est une période étrange, mais après tout nous ne sommes pas la première génération à connaître ça. Il ne faut pas oublier qu'au Japon pendant l'occupation américaine, les arts martiaux étaient pour certains interdits. Cela n'a pas disparu pour autant. Il faut continuer à s'entraîner

après tout ? Si l'on est passionné ce n'est pas grand-chose. Dans 10 ans ce sera un lointain souvenir et on aura beaucoup progressé depuis !

## Les infos du mois



### Interview de Shimabukuro Yukinobu-sensei

Le karaté est un nom générique qui regroupe en réalité différents courants. Le plus présent en France est le shotokan, fondé par Gichin Funakoshi, qui a connu la même évolution vers la compétition que le judo. D'autres courants nés sur l'archipel d'Okinawa sont restés plus traditionnels. Dans le prochain Yashima, vous pourrez découvrir l'un des plus célèbres pour son efficacité en combat, le Uechi Ryu avec Shimabukuro Yukinobu, 9ème dan.



Dans l'interview du maitre vous y découvrirez un adepte qui s'entraîne encore quotidiennement à 79 ans et qui vous parle en transparence de l'effet de l'âge sur la pratique.

Shimabukuro sensei évoque également des notions transversales des budo japonais, tels que l'importance du lien corps-esprit-technique, le processus shu-ha-ri et le développement de soi au travers de la pratique.

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

### Nicolas Lorber, la plus souple des planches de bois

Dans une [interview](#) toute fraîche de Ronin Martial Production, Nicolas revient sur son parcours, la création du Shinjukai, sa passion pour les arts martiaux et comment faire 18000 tsuki en seulement un an.

---

[Télécharger sur App Store](#)

[Télécharger sur Google Play](#)



[https://www.kishinkai.com/KishinkaiAikidoFrance  
International](https://www.kishinkai.com/KishinkaiAikidoFranceInternational)

---

*Copyright © 2021 Kishinkai Aikido International, All rights reserved.*