

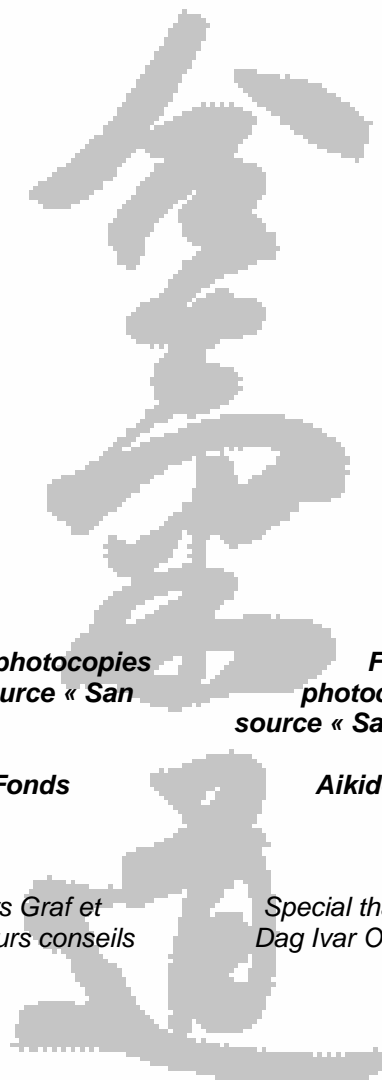
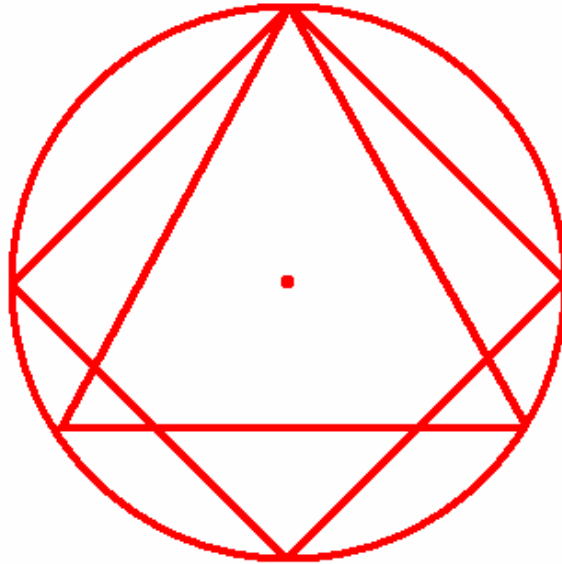
心念

Letter

...la similitude dans la différence...



...the similarity in the difference...



Mai 2005, 3^e numéro
Journal gratuit, reproduction et photocopies
autorisées pour autant que la source « San
Shin Kai Letter » soit citée.

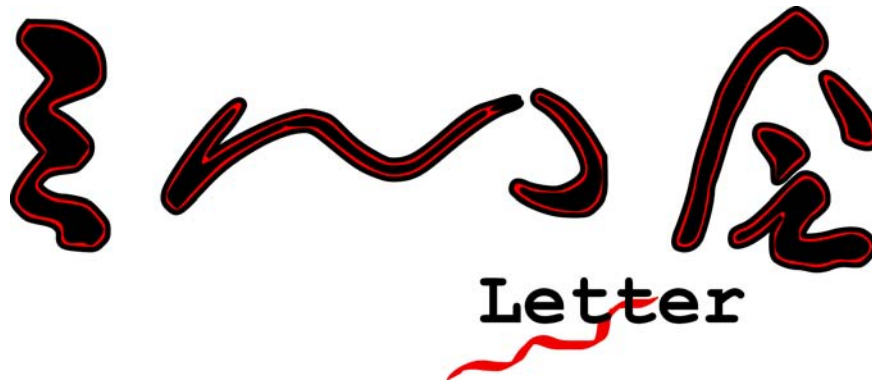
Eric Graf
Aïkido Ikeda-Dojo La Chaux-de-Fonds
Ecole d'Aïkido de Neuchâtel
www.aikido-ne.ch

*Un grand merci à Aude Joseph, Urs Graf et
Dag Ivar Olsen pour leur aide et leurs conseils
dans les traductions.*

May 2005, 3rd issue
Free newsletter, reproduction and
photocopies are allowed as long as the
source « San Shin Kai Letter » is mentioned.

Eric Graf
Aikido Ikeda-Dojo La Chaux-de-Fonds
Ecole d'Aïkido de Neuchâtel
www.aikido-ne.ch

*Special thanks to Aude Joseph, Urs Graf and
Dag Ivar Olsen for their help and their advices
in the translations.*



San Shin Kai Letter

Editorial

Ma passion à moi, c'est l'Aïkido !
Ce journal, ce troisième numéro en particulier, c'est une petite miette de ma passion. Et je dis cela après avoir passé une cinquantaine d'heures à réaliser ce numéro.

Que coûte une passion ? Du temps, de l'énergie, des nerfs.
Lorsqu'on a une vraie passion, on n'a plus de temps libre, on y investit une grande part de son énergie vitale, de son Ki.
Il faut être entouré d'un conjoint et d'amis compréhensifs car la vraie passion peut parfois passer même avant eux. C'est comme une drogue, on ne peut pas s'arrêter, elle nous tire toujours plus loin en avant. On organise notre vie pour vivre cette passion, elle a la priorité sur le travail, les obligations, le sommeil !

La limite entre le fou et le passionné n'est pas claire, toute aussi floue que celle entre le YIN et le YANG, entre le bien et le mal. Est-ce bien ou mal une passion pareille ? En fait cette question de dualité ne se pose même pas, C'EST ! Et c'est... tout !

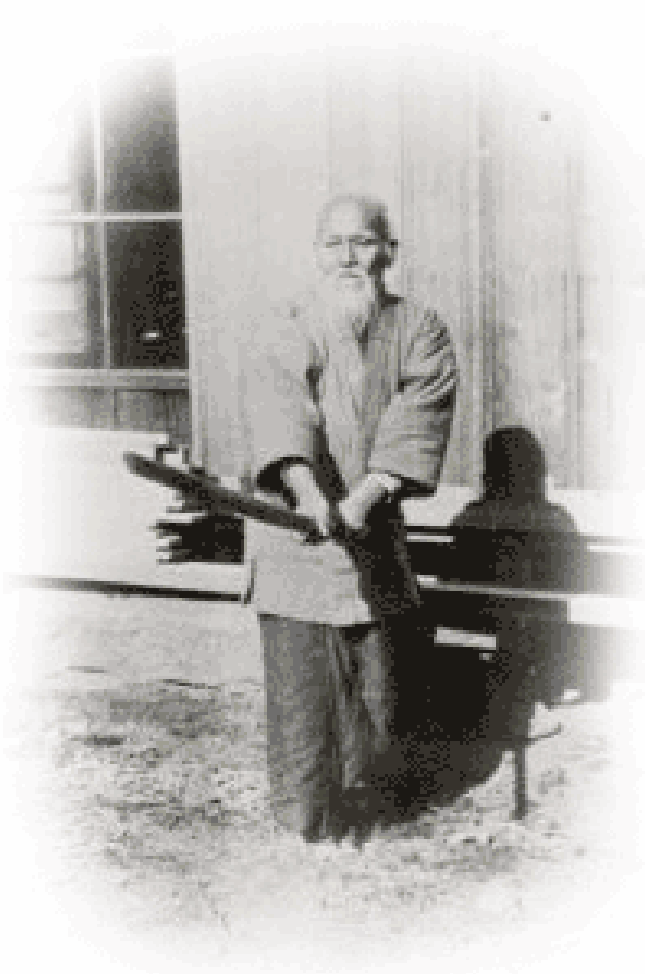
Leader

I myself have a passion for Aikido!
This brochure, this third issue in particular, it's just a crumb of my passion. And I say this after spending about 50 hours in realizing this issue.

What does a passion cost?
Some time, some energy, some nerves.
When one has a real passion, one has no more free time, one invests a great part of his/her vital energy, his/her Ki in it.
One has to be surrounded by comprehensive spouse and friends because the real passion comes sometimes even before them. It's like a drug, one cannot stop, it's always pulling us forward. One organizes his/her life to live this passion, it has priority on job, obligations, sleep!

The limit between the crazy one and the passionate one isn't clear, it is unclear as the one between the YIN and the YANG, between good and bad. Is such a passion good? In fact the question of duality doesn't even have to be asked, IT IS!
And it is... everything!

Mai 2005, EGR.



*Tables des matières**Table of content*

Editorial <i>EGR</i>	3	Leader <i>EGR</i>
Stage d'Auvernier	7	Stage in Auvernier
- Interview avec Dragisa Jovic, 6 ^e Dan	8	- Interview mit Dragisa Jovic, 6. Dan
- Interview avec Renata Jovic, 5 ^e Dan	15	- Interview mit Renata Jovic, 5. Dan
- Interview avec Francesco Marrella, 6 ^e Dan	20	- Interview mit Francesco Marrella, 6. Dan
- Interview avec Michele Quaranta, 5 ^e Dan	26	- Interview mit Michele Quaranta, 5. Dan
<i>EGR</i>		<i>EGR</i>
Systématique de l'Aïkido de maître Ikeda		Systematic of the Aikido from Ikeda Sensei:
- Les attaques de base de l'Aïkido	29	- The basic attacks in Aikido
- ASHI SABAKI	32	- ASHI SABAKI
<i>EGR</i>		<i>EGR</i>
Comment recevoir le San Shin Kai Letter	39	How to receive the San Shin Kai Letter

L'Art de la Paix commence avec vous.

Travaillez sur vous-même et votre mission désignée, l'Art de la Paix. Chacun possède un esprit qui peut être affiné, un corps qui peut être entraîné de bien des manières, un chemin convenable à suivre. Vous êtes ici pour nul autre propos que de réaliser votre divinité intérieure et de manifester votre illumination innée.

Cultivez la paix dans votre vie et appliquez-la vers tous ceux que vous rencontrez.

*Morihei Ueshiba,
L'Art de la Paix*



The art of Peace starts with you.

Work on yourself and your designated mission, the Art of Peace.

Everyone owns a spirit which can be refined, a body which can be trained on many manners, a suitable way to follow. You are here for no other purpose than to realize your inner divinity and to manifest your innate illumination.

Cultivate peace in your life and apply it towards all of those you meet.

*Morihei Ueshiba,
The Art of Peace*

5. Jubiläumstage

5^e stage jubilé d'Auvernier



Regarding English

I apologize for the fact that these articles are actually only in French and German. They will be translated, but we need a little more time! You will be able to download them from our website a bit later: www.aikido-ne.ch (and click on San Shin Kai Letter). Thank you for your understanding.

Introduction

Ce stage a lieu chaque année pendant le week-end de Pentecôte depuis quatre ans.

Cette année, le stage fête son 5^e anniversaire. Pour cette occasion, j'ai interviewé les quatre maîtres qui le dirigent. Le but étant de permettre à moi et aux autres de les connaître et de les sentir un peu mieux.

Suivent maintenant les interviews de, respectivement, Dragisa Jovic (de l'école d'Aikido de Berne), Renata Jovic (également de l'école d'Aikido de Berne), Francesco Marmella (du club d'Aikido de Wohlen) et Michele Quaranta (Ecoles d'Aikido de Bâle, Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds).

Bien du plaisir !
EGR.

Einleitung

Seit vier Jahren findet dieser Stage jedes Jahr am Pfingstenwochenende statt.

Dieses Jahr feiert der Stage seinen fünften Geburtstag. Bei dieser Gelegenheit habe ich die vier Sensei's, die diesen Stage leiten, interviewt.

Das Ziel ist sie ein wenig besser kennen zu lernen und zu spüren.

Es folgen jetzt die Interviews von, Dragisa Jovic (Aikido-Schule Bern), Renata Jovic (Aikido-Schule Bern), Francesco Marmella (Aikido-Klub Wohlen) und Michele Quaranta (Aikido-Schulen Basel, Neuchâtel und La Chaux-de-Fonds).

Viel Spass!
EGR.



Michele Quaranta, Francesco Marrella, Renata Jovic, Dragisa Jovic à/in Auvernier

Interview avec
Dragisa Jovic,
6^e Dan Hombu Dojo

EG: Commençons par où et quand es-tu né ?

DJ : A Slavnik, en Serbie, le 9 août 1952.

EG : As-tu des frères et sœurs ?

DJ : J'ai une sœur.

EG : Vit-elle toujours en Serbie ?

DJ : Oui, elle plus âgée d'une année.

EG : A quoi t'es-tu intéressé étant jeune ?

DJ : Le football. Je souhaitais devenir footballeur professionnel, mais je n'y suis pas arrivé. L'Etoile Rouge de Belgrade. On n'y arrive qu'avec des relations. Je pouvais aller dans l'équipe Partisan mais je n'ai pas voulu car j'étais fan de l'Etoile Rouge. Alors à 17 ans j'ai commencé par deux ans de Karaté, puis, de 20 ans jusqu'à aujourd'hui : l'Aïkido. Entre deux, avec des amis, j'ai fait un peu de Jeet Kune Do pendant 1 an.

Interview mit
Dragisa Jovic,
6. Dan Hombu Dojo

EG: Fangen wir an mit wo und wann du geboren bist?

DJ: In Slavnik, Serbien, 9. August 1952.

EG: Hast du Brüder oder Schwestern?

DJ: Ich habe eine Schwester.

EG: Lebt sie immer noch in Serbien?

DJ: Ja, sie ist ein Jahr älter.

EG: Wofür hast du dich interessiert als du jünger warst?

DJ: Fussball. Das war mein Wunsch Profi Fussballer zu werden, aber es ist mir nicht gelungen. Roter Stern Belgrad. Nur mit Verbindungen kann man dorthin gehen. Ich konnte zu Partisan gehen, aber ich wollte nicht, ich war Fan vom Roten Stern. So mit 17 habe ich dann zwei Jahre Karate gemacht und mit 20 bis heute: Aikido. Zwischendurch habe ich ungefähr

EG : Tu as commencé l'Aikido à Belgrade ?

DJ : Oui.

EG : Et qui était le Senseï à l'époque ?

DJ : A cette époque, Ljuba Vracarevic, mais pour une période très courte d'environ 1 an, il était 1^{er} Kyu alors, maintenant il est 10^e Dan !

EG : 10^e Dan ??!

DJ : Oui, oui ! ☺ En principe il n'y avait pas de maîtres, c'était de jeunes gens de vingt-cinq vingt-six ans qui dirigeaient l'entraînement. On ne peut pas vraiment dire d'eux qu'ils étaient des maîtres, c'était plus des camarades, des amis qui jouaient le jeu avec nous. Je n'ai jamais eu de vrai maître. Je suis allé vers des enseignants japonais, j'ai engrangé du savoir, mais ils ne m'ont jamais vraiment guidé comme élève. Toujours est-il que la première personnalité importante avec laquelle nous avons travaillé et avec qui nous allions en Italie était Jovica Stanovic. Il aurait mon âge, mais il est décédé il y a quinze ans de cela après une maladie foudroyante.

EG : Tu t'es beaucoup entraîné avec maître Tada, et aussi avec maître Fujimoto et maître Ikeda. A peu près quand et comment as-tu travaillé avec eux et les as-tu connus ?

DJ : Je crois que maître Tada est venu à Belgrade en 1974, avant qu'il ne retourne définitivement au Japon. C'est là qu'il m'a fait passer mon 3^e Kyu. Après cela nous avons beaucoup réfléchi avec qui nous allions continuer : maître Fujimoto ou maître Hosokawa. Après beaucoup de discussions intensives, nous avons décidé que maître Fujimoto reprenait la direction technique à Belgrade. Ainsi nous nous sommes entraînés régulièrement deux fois par année avec maître Fujimoto. Maître Hosokawa venait aussi de temps en temps lorsque maître Fujimoto ne pouvait pas. Je rendais visite à maître Tada chaque année : à Florence-Coverciano durant deux semaines et aussi régulièrement du Kinorema, à l'époque encore à Rome. Je suivais donc en même temps maître Fujimoto qui venait à Belgrade et maître Tada en Italie. Deux ou trois fois par année, j'allais aussi à Milan, là-bas, je m'entraînais auprès de maître Fujimoto pendant une dizaine de jours. En tout, je me suis entraîné assez intensivement avec maître Tada et maître Fujimoto pendant douze treize ans. Ensuite, quand je suis venu en Suisse, en 1986, a commencé la troisième phase avec maître Ikeda.

EG : C'est alors que tu t'es mis aussi à travailler avec maître Ikeda.

DJ : Oui.

während einem Jahr mit Kollegen ein bisschen Jeet Kune Do geübt.

EG: Aikido hast du in Belgrad angefangen?

DJ: Ja.

EG: Und wer war der Sensei damals?

DJ: Damals war es Ljuba Vracarevic, aber für eine sehr kurze Zeit, kaum ein Jahr, er war damals 1. Kyu, jetzt ist er 10. Dan!

EG: 10. Dan?!?

DJ: Ja, ja! ☺ Im Prinzip waren es keine Lehrer, das waren junge Leute, 25-26 Jahre alt, welche das Training geleitet haben. Man kann also nicht sagen, dass sie Lehrer waren, sie waren eher Kollegen, Freunde, die mitgemacht haben. Ich habe nie einen wirklichen Lehrer gehabt. Ich bin zu japanischen Lehrern gegangen, habe Wissen aufgenommen, aber sie haben mich nie als Schüler geführt. Immerhin, die erste oder zweite wichtige Figur, mit der wir zusammen gearbeitet haben und nach Italien gegangen sind war Jovica Stanovic. Er wäre heute in meinem Alter, ist jedoch nach einer kurzen und schweren Krankheit vor ca. 15 Jahren gestorben.

EG: Du hast viel mit Tada Sensei trainiert, und dann auch mit Fujimoto Sensei, und Ikeda Sensei. Ungefähr wie und wann hast du mit denen gearbeitet und sie kennen gelernt?

DJ: Ich glaube, dass Tada Sensei 1974 nach Belgrad gekommen ist, bevor er definitiv nach Japan zurückging. Dort habe ich bei ihm den 3. Kyu gemacht. Darauf haben wir uns viel überlegt mit wem wir weitermachen sollen: Fujimoto Sensei oder Hosokawa Sensei. Nach vielen heftigen Diskussionen haben wir entschieden, dass Fujimoto Sensei die technische Leitung in Belgrad übernehmen soll. Und so hat uns Fujimoto Sensei regelmässig zwei Mal pro Jahr besucht. Zwischendurch kam auch Hosokawa, wenn Fujimoto Sensei es nicht einhalten konnte.

Tada Sensei habe ich jährlich besucht: in Florenz- Coverciano zwei Wochen sowie eine Woche Kinorema, damals noch in Rom. Ich habe also gleichzeitig bei Fujimoto Sensei, der nach Belgrad kam, und bei Tada in Italien gelernt. Regelmässig fuhr ich 2 -3 Mal pro Jahr nach Mailand und habe dort immer ca. 10 Tage bei Fujimoto Sensei verbracht und mit ihm trainiert. Im Ganzen habe ich mit Tada und Fujimoto 12-13 Jahren ziemlich hart gearbeitet. Und dann, als ich in die Schweiz kam, 1986, begann die dritte Phase mit Sensei Ikeda.

EG: Da hast du also auch mit Sensei Ikeda gearbeitet.

DJ: Ja.

EG : Avec qui as-tu fait ton 1^{er} Dan ?
Et les 2^e, 3^e ?
DJ : J'ai reçu le 1^{er} Dan de maître Tada, les 2^e et 3^e de maître Fujimoto, et le 4^e de maître Ikeda. Ce sont les Dans pour lesquels j'ai fait des examens.
EG : Et quand as-tu passé ton 1^{er} Dan ?
DJ : Je ne sais plus exactement... en 1977 !
EG : Tu es venu en Suisse en 1986. Comment se fait-il que tu aies atterri ici ?
DJ : Par pur hasard. Comme, étant enfant, Renata a fait ses écoles ici, elle avait un permis de séjour pour la Suisse, elle allait perdre son permis si elle n'habitait pas ici. Nous sommes alors simplement venus ici pour voir, sans trop y réfléchir. Ce n'était pas planifié, par pur hasard.
EG : Quand et où as-tu connu Renata ?
DJ : A Belgrade !
EG : L'as-tu rencontrée à l'Aïkido ?
DJ : Oui, elle s'entraînait chez un ami.
EG : Et cela fait longtemps ?
DJ : Ouuuuii... cela fait vingt-quatre ans.
EG : Et quand vous êtes-vous mariés ? Lorsque tu es venu ici ?
DJ : Le 9 août 1986.
EG : Le jour de ton anniversaire ?
DJ : Exactement ! C'est pour cela que je m'en souviens !!! ☺
EG : Et quand as-tu commencé ici avec ton école ?
DJ : En 1991.
EG : Tu n'as donc pas directement ouvert une école.
DJ : Non. D'abord on s'est entraînés et avons donné des entraînements dans deux ou trois clubs. Plus tard un club commun a été fondé, il a duré trois quatre ans, puis il s'est à nouveau dissous. Et nous avons ouvert l'école.
EG : Tu as ouvert l'école avec Renata, depuis le début ?
DJ : Oui.
EG : Quelle était ta première impression, quand tu es entré dans un dojo pour la première fois ? Quelles étaient tes plus grandes difficultés dans tes débuts en Aïkido ?
DJ : Dans le temps où j'ai commencé, l'Aïkido était tout nouveau. J'en avais entendu parler par des amis. La première impression : un club qui réunissait beaucoup de gens, un acte social, rencontrer d'autres gens et faire quelque chose ensemble, apprendre ensemble. L'Aïkido était différent des autres arts martiaux que nous connaissions un peu. Il y avait une attractivité en soi qui m'a pris. Tout en même temps, j'avais déjà entendu parler de l'Aïkido, extérieurement,

EG: Mit wem hast du deinen 1. Dan gemacht?
Den zweiten und dritten?
DJ: Den 1. Dan habe ich von Tada Sensei bekommen, den zweiten und dritten von Fujimoto Sensei, den vierten von Ikeda Sensei. Das sind die Dans, für welche ich Prüfungen abgelegt habe.
EG: Und wann hast du den 1. Dan gemacht?
DJ: Ich weiss nicht mehr genau... 1977!
EG: Im Jahr 1986 bist du in die Schweiz gekommen. Wie ist es gekommen, dass du hier gelandet bist?
DJ: Reiner Zufall. Weil Renata als Kind hier die Schule besucht hat, hatte sie eine Aufenthaltsbewilligung für die Schweiz, und irgendwie war es so, dass sie die Aufenthaltsbewilligung verlieren würde, wenn sie nicht hier lebt. Dann sind wir einfach zusammen hierher gekommen, um zu sehen was passiert, ohne zuviel zu überlegen. Das war kein Plan, reiner Zufall.
EG: Wann und wo hast du Renata kennengelernt?
DJ: In Belgrad!
EG: Hast du sie beim Aikido getroffen?
DJ: Ja, sie trainierte bei einem Kollegen.
EG: Und das ist lange her?
DJ: Jjjjaaaa... das ist 24 Jahre her.
EG: Und wann habt ihr geheiratet?
Als du gekommen bist?
DJ: Am 9. August 1986.
EG: An deinem Geburtstag?
DJ: Genau! Darum erinnere ich mich!!! ☺
EG: Und wann habt ihr mit der Schule angefangen?
DJ: 1991.
EG: Du hast also nicht direkt eine Schule eröffnet.
DJ: Nein. Zuerst haben wir in zwei oder drei Vereinen trainiert bzw. die Trainings geleitet. Später ist ein gemeinsamer Verein gegründet worden, während 3-4 Jahren, dann hat sich der Verein wieder getrennt. Und wir haben die Schule eröffnet.
EG: Du hast die Schule mit Renata vom Anfang an eröffnet?
DJ: Ja.
EG: Was war dein erster Eindruck, als du zum ersten Mal in einem Dojo getreten bist, und was waren deine grössten Schwierigkeiten am Anfang mit dem Aikido?
DJ: Aikido war ganz neu in dieser Zeit, als ich angefangen habe. Ich habe davon über Kollegen gehört. Erster Eindruck: ein Klub, wo viele Leute waren, es war ein sozialer Akt, andere Menschen

par les gens qui y étaient. Je ne sais plus quelles étaient mes difficultés, que puis-je dire... en chutant je me tapais toujours le pied parce que j'avais trop d'élan, si bien que je devais porter une protection pour préserver mes os ! Je ne peux pas dire que j'avais des difficultés particulières car depuis le début je me suis entraîné ardemment, ça m'a toujours tiré en avant. A l'Aïkido j'ai connu mes meilleurs amis que je vois encore aujourd'hui. Justement dans ce groupe, on se motivait mutuellement. Au début on s'entraînait deux ou trois fois par semaine, après un ou deux ans c'était devenu un entraînement quotidien et multidisciplinaire.



EG : Vas-tu aussi enseigner l'Aïkido à l'étranger ?

DJ : Je donne des entraînements à Belgrade, mais pas régulièrement. Depuis deux ans je vais chez mes élèves au Mexique, ils y dirigent un dojo. A part cela je dirige différents séminaires comme enseignant invité, par exemple en Afrique du Sud, à Johannesburg.

EG : Tu vas maintenant régulièrement au Mexique ?

DJ : Nous pensons y aller deux fois par année.

zu treffen und mit ihnen etwas gemeinsam zu machen, gemeinsam zu lernen! Aikido hatte sich schon unterschieden von anderen Kampfkünsten, die man ein bisschen gekannt hatte. Es war schon eine Attraktivität an sich, die mich gezogen hatte.

Alles zusammen, ich hatte von Aikido schon gehört, rein äusserlich, von den Leuten die da waren. Ich weiss nicht mehr, welche Schwierigkeiten ich gehabt habe, was kann ich da sagen... mit den Rollen habe ich zuviel mit dem Fuss geschlagen, weil ich zuviel Schwung hatte, und so sollte ich immer einen Schutz tragen, um meine Knochen zu schützen! Ich kann nicht sagen, dass ich besondere Schwierigkeiten hatte, weil ich vom Anfang an ehrgeizig trainiert habe, es hat mich immer angezogen. Im Aikido habe ich auch meine besten Freunde kennen gelernt, die ich heute auch immer noch treffe. Und eben diese Gruppe hat uns beieinander gehalten, am Anfang war es so zwei dreimal pro Woche, aber nach ein oder zwei Jahren war es ein tägliches, mehrfaches Training.

EG: Gehst du auch ins Ausland, um Aikido zu unterrichten?

DJ: In Belgrad gebe ich Trainings, aber nicht regelmässig. Seit 2 Jahren gehe ich zu meinen Schülern nach Mexiko, sie führen ein eigenes Dojo. Ausserdem leite ich verschiedene Gastseminare so z. B. in Südafrika in Johannesburg.

EG: Jetzt gehst du regelmässig nach Mexiko?

DJ: Wir haben vor, zweimal pro Jahr zu gehen.

EG: Und arbeitest du neben Aikido? Wieviel?

DJ: Ja, im Moment immer noch. Ich bin im Prinzip 100% angestellt als Informatiker mit der Option, dass ich 8 bis 10 Wochen Ferien pro Jahr machen kann. So, reicht es gerade noch für alles was ich noch mache!

EG: Und hast du vor, weniger zu arbeiten, um mehr Aikido zu treiben?

DJ: Man muss schauen... Überlegungen sind da, doch da ich schon jetzt jeden Tag im Dojo bin, wären mit dieser freien Zeit neue Aikido-Projekte aktuell!

EG: Es wird immer mehr von dir gesprochen, weil du dich so gut mit dem Jo auskennst, mit den Waffen im Allgemeinen. Was ist im Waffentraining, das dich interessiert, so speziell?

DJ: Ich bin an allem interessiert! Ich höre oft Leute sagen: du bist ein Waffenspezialist, zu meinem bedauern, denn ich sehe es als ein Ganzes, Untrennbares, mit unterschiedlichen Möglichkeiten an sich zu arbeiten! Ich mache Waffentraining einmal pro Woche im Dojo, und dann natürlich für mich, jeden Tag, ich habe

EG : Travailleras-tu à côté de l'Aïkido ?

A combien ?

DJ : Oui, pour le moment. En principe je suis employé à 100% en tant qu'informaticien avec l'option d'avoir huit à dix semaines de vacances. Ainsi j'arrive encore à tout concilier.

EG : As-tu l'intention de travailler moins pour pouvoir faire plus d'Aïkido ?

DJ : Il faut voir... J'y pense, mais comme je suis déjà chaque jour au dojo, avec plus de temps libre, d'autres projets d'Aïkido deviendraient réalisables.

EG : On parle de plus en plus de toi parce que tu te débrouilles si bien en Jo et dans les armes en général. Qu'y a-t-il dans le travail des armes qui t'intéresse tant ?

DJ : Je m'intéresse à tout ! J'entends souvent des gens dire « tu es un spécialiste des armes », à mon regret, car je vois cela comme un tout inséparable, avec différentes possibilités de travailler sur soi-même. Je donne un entraînement d'armes par semaine au dojo. Après, bien sûr, pour moi, chaque jour, j'ai mon propre programme. Je n'ai pas de préférence pour quelque chose en particulier. Les armes sont pour moi une partie du tout et c'est ainsi que je comprends et pratique l'Aïkido. Dans l'art martial, je considère la partie physique et la partie mentale. Dans la partie physique, il y a les techniques, les roulades, les mouvements, la position du corps, et les armes ; dans la partie mentale, l'imagination, la méditation, les exercices de respiration, la concentration. Pour moi tout cela ensemble forme une chaîne. Si on sort un maillon de cette chaîne, toute la chaîne se défait. Ce sont des domaines qui se complètent les uns les autres. Il y a des concepts, ou des principes, qu'on ne peut acquérir que par le travail des armes. D'un côté, on peut comparer des mouvements (armes, corps, les pas, etc.), tout ce que nous faisons dans notre vie peut être vu comme cela, de l'autre côté, il y a ce qui nous est spécifique, ce que nous avons d'unique en tant qu'être humain et qui nous différencie les uns des autres.

EG : Si tu peux dire quelque chose à tes élèves en Aïkido, ou plus généralement à tous ceux qui apprennent l'Aïkido, qu'est-ce que cela serait, une critique ou un conseil ?

DJ : N'as-tu rien de plus concret ? ...c'est difficile de donner un conseil général.

EG : Alors, que dirais-tu à quelqu'un qui n'a jamais fait d'Aïkido, pourquoi l'Aïkido serait bon pour lui ? Sans l'idée d'essayer de convaincre...

DJ : L'homme est un être libre, on peut rapporter

mein eigenes Programm Ich habe keine Vorliebe für etwas spezielles, Waffen sind für mich ein Teil des Ganzen und so verstehe und übe ich das gesamte Aikido. Ich betrachte in der Kampfkunst den physischen und den mentalen Teil. Im physischen Teil sind Techniken, wie Rollen, Bewegungen, die Körperhaltung, und die Waffen; im mentalen, Imagination, Meditation, Atmungsübungen, Konzentration. Für mich ist das alles eine Kette, welche zusammen gehört.

Wenn man einen Teil von dieser Kette herausnimmt, dann bricht die ganze Kette auseinander. Es sind Gebiete die einander ergänzen. Es gibt Konzepte oder Prinzipien, die man nur durch die Waffen hinkriegen kann. Das eine ist, Bewegungen im Vergleich zu sehen (Waffen, Körper, Schritte usw.), alles was wir im Leben machen, kann so gesehen werden, das andere ist das Spezifische, welches wir als Menschen einzeln haben und was uns zu so unterschiedlichen Menschen macht.

EG: Wenn du etwas zu deinen Aikido-Schülern sagen kannst oder noch genereller zu allen, die Aikido lernen, was würde dies sein, eine Kritik oder ein Rat?

DJ: Hast Du nicht konkretere Dinge? ...es ist schwierig, allgemein guten Rat zu geben.

EG: Also, was würdest du zu jemandem sagen, der nie Aikido gemacht hat, warum Aikido für ihn gut wäre? Ohne die Idee jemanden zu überzeugen versuchen...

DJ: Ein Mensch ist ein freies Wesen, und man kann ihm von einigen Erfahrungen berichten, positiven Dinge, aber jeder muss für sich üben, um zu wissen, was für ihn gut ist. Es heisst noch nicht, dass es für andere auch gut ist. Aus verschiedenen Gründen, körperliche, geistige. Ich würde generell sagen Sport ist in Ordnung. Kampfkunst ist auch in Ordnung, egal welche Kampfkunst es ist. Klar, es ist eher wichtiger, dass man gute Lehrer findet. Ein Lehrer, der richtig unterrichtet. Der Rest ist irrelevant. Man muss also eine gute Schule finden und dann selber merken, ist das für mich oder ist es nicht für mich. Kampfkunst ist nicht für alle gleich gut.

EG: Gut. Nun gehen wir kurz zum Auvernier-Stage: wie kam es zur Idee, den Auvernier-Stage zu gründen?

DJ: Ich weiss nicht mehr genau, wie es gekommen ist, viele Leute fragen uns, es ist zufällig entstanden. Die anderen erinnern sich vielleicht besser wie und wo. Es war so, dass wir dachten wir verbringen diese drei Tage zusammen, schön, am See. Wir dachten, ja, machen wir etwas unten am See und so ist es

certaines expériences, des choses positives, mais chacun doit pratiquer pour soi-même pour savoir ce qui est bon pour lui. Cela ne veut pas encore dire que c'est bon pour les autres aussi. Il y a plusieurs raisons à cela, corporelles, spirituelles. Je dirais qu'en général, le sport c'est bien. L'art martial aussi c'est bien, quel que soit cet art martial. Evidemment, le plus important c'est de trouver un bon enseignant. Un enseignant qui enseigne bien. Le reste est sans importance. On doit alors trouver une bonne école, pour ensuite savoir soi-même, si c'est pour moi ou si ce n'est pas pour moi. L'art martial n'est pas aussi bénéfique pour chacun.

EG : Bien. Passons au stage d'Auvernier : comment est née l'idée de fonder le stage d'Auvernier ?

DJ : Je ne sais plus très bien comment ça a commencé, beaucoup de gens nous le demandent, cela s'est réalisé par hasard. Les autres se rappellent peut-être mieux comment et où. En fait, nous pensions passer ces trois jours ensemble, une bonne ambiance, au bord du lac. Nous pensions « mais oui, faisons quelque chose en bas, au bord du lac » et ainsi cela s'est réalisé. C'était à l'époque où maître Ikeda était encore actif, nous en avions parlé avec lui et il l'avait accepté. Ce fut une décision spontanée.

EG : Bien sûr, c'est un avantage que vous soyez quatre, on voit différents aspects et expressions. Mais vois-tu aussi un désavantage à ce que vous soyez quatre à donner ce stage ?

DJ : Chaque chose a en même temps des avantages et des désavantages. Après que des enseignants japonais nous aient enseigné durant des années, et le font encore, nous nous sommes développés et sommes prêts à aller sur nos propres voies. Je le vois plus comme un enrichissement d'enseigner ensemble. En fin de compte, c'est ce qui se fait dans le monde entier lors de différents stages. Cette variété c'est intéressant. Chaque être humain est unique. C'est très important que l'on accepte cette variété, parce que ça ne va plus autrement.

L'individualisme est un peu dépassé, à petite échelle ça va, mais pas à grande échelle. Pour moi je cherche toujours plutôt les avantages que les désavantages. On peut toujours trouver des désavantages, mais à Auvernier nous fonctionnons selon le principe que nous nous complétons dans une forme constructive. Juste montrer « je suis cela, mais autrement c'est aussi possible ». D'autres gens peuvent se développer au travers de cette variété. Pas seulement copier. Ça je trouve que c'est un aspect positif. On peut

entstanden. Das war damals, als Ikeda Sensei noch aktiv war, wir haben mit ihm auch geredet und er hatte es auch als gut akzeptiert. Es ist eine spontane Entscheidung gewesen.

EG: Natürlich ist es von Vorteil, dass ihr vier seid, man sieht verschiedene Aspekte und Ausdrücke. Siehst du aber auch einen Nachteil, dass ihr vier seid den Stage zu geben?

DJ: Jede Sache hat gleichzeitig Vorteile und Nachteile. Nachdem uns japanische Lehrer jahrelang unterrichtet haben und noch das tun, haben wir uns weiter entwickelt und sind bereit eigene Wege zu gehen. Ich sehe es jedoch eher als Bereicherung, gemeinsam zu unterrichten.

Schliesslich wird das in der ganzen Welt auf verschiedenen Stages gemacht. Die Unterschiedlichkeit ist interessant. Jeder Mensch ist ein Unikat. Es ist sehr wichtig, dass man diese Unterschiedlichkeit akzeptiert, weil es anders nicht mehr geht. Individualismus ist langsam vorbei, im kleineren Rahmen geht das, aber nicht in grösseren. Für mich suche ich immer eher die Vorteile anstatt die Nachteile. Man kann immer

die Nachteile suchen, aber in Auvernier funktionieren wir nach dem Prinzip, dass wir uns ergänzen zu einer konstruktiven Form. Einfach zu zeigen „ich bin das, aber anders ist es auch möglich“. Durch diese Unterschiedlichkeit können auch andere Leute sich entwickeln. Nicht einfach kopieren. Das finde ich einen positiven Aspekt. Negative Punkte kann man auch finden, aber die sind irrelevant, schliesslich schöpfen wir die Kraft der Gemeinsamkeit!

EG: Hast du bei deinen Schülern, als sie vom Stage zurück ins Dojo kamen, eine Änderung festgestellt?

DJ: Ja, viele waren begeistert von vielen Sachen, die wir hier nicht machen und das war erfrischend, denn man gewöhnt sich auch in einer Art zu trainieren. Man kann nicht immer etwas Neues geben, und in einer Gruppe mit anderen Leuten, wenn ein bisschen etwas anderes gemacht wird, tut es ihnen gut. Das ist immer ein positives Echo. Und was ich von anderen über meine Person höre, höre ich von meinen Schülern über die drei anderen.

EG: Wie organisiert ihr den Unterricht? Fängt einfach einer von euch mit etwas an und die anderen bauen es weiter auf oder habt ihr zuerst irgendeine Sitzung, wo ihr grob bestimmt was kommen soll?

DJ: Ich höre oft Leute, die über eine solche Problematik sprechen. Ich kann immer ein Training geben, ohne Vorbereitung. Ich komme, ich sitze in Seiza und plötzlich kommt ein

aussi trouver des points négatifs, mais ils sont sans importance pour moi, en fait, nous puisons de la force les uns des autres!

EG : As-tu constaté un changement chez tes élèves lorsqu'ils sont revenus au dojo, après le stage ?

DJ : Oui, beaucoup étaient enchantés par plusieurs choses que nous ne faisons pas ici, et c'était rafraîchissant, car on s'habitue aussi à une certaine manière de s'entraîner. On ne peut pas toujours donner quelque chose de nouveau. Cela leur fait du bien si dans un groupe avec d'autres gens, ils font un peu quelque chose de différent. Ça, c'est toujours un écho positif. Et ce que j'entends par d'autres au sujet de ma personne, je l'entends par mes élèves à propos des trois autres.

EG : Comment organisez-vous l'enseignement ? L'un d'entre vous commence-t-il simplement avec quelque chose et les autres construisent par-dessus ou est-ce que vous faites d'abord comme une séance où vous définissez ce qui doit venir ?

DJ : J'entends souvent les gens parler de cette problématique. Je peux toujours donner un entraînement, sans préparation. J'arrive, je m'assieds en Seiza et tout à coup vient une idée et je la développe. On peut faire cela lorsqu'on a beaucoup d'expérience. Mais actuellement, Renata est à la haute école d'art, et d'un point de vue méthodologique l'enseignement doit avoir des buts. Il faut avoir des buts concrets, lorsqu'on a ces buts, il faut trouver/développer les moyens pour les atteindre. On pourrait aussi le faire ainsi : quelqu'un commence et nous verrons ce qui se passe. Mais c'est irresponsable pour moi. Donc nous nous réunissons, même plusieurs fois, et décidons ce que nous voulons apporter aux gens. Mais on ne peut pas non plus complètement planifier un entraînement, d'abord on commence grossièrement. Nous définissons les domaines que nous désirons montrer afin que nous ne nous recoupons pas trop. Chacun prend alors un ou plusieurs domaines selon ce qu'il sent le mieux à cette époque, ainsi les quatre nous poussons dans la même direction. Le reste se développe sur place car nous ne savons pas qui vient. Nous commençons donc avec des idées grossières, mais il y a un but de fixé. Ensuite nous observons ce qui se passe et nous nous raccordons spontanément les uns aux autres. Je pense que c'est un point positif de ce stage. C'est aussi ce qui en fait le succès : le fait de travailler ensemble et d'être les quatre présents tout le temps. Nous observons ce que les autres font,

Gedanke und dann entwickle ich diesen. Das kann man machen, wenn man viel Erfahrung hat. Aber in dieser Zeit, Renata ist an der Hochschule der Künste, methodisch gesehen, muss Unterricht Ziele haben. Man muss konkrete Ziele haben und, wenn man diese Ziele hat, muss man die Mittel finden/entwickeln, um diese Ziele zu erreichen. Wir könnten es auch so machen: jemand fängt an und wir schauen was passiert. Aber das ist für mich verantwortungslos. Wir sitzen also zusammen, sogar mehrmals, und schauen, was möchten wir den Leuten beibringen? Man kann aber auch nicht das Training komplett planen, zuerst fangen wir einmal ganz grob an. Welche Gebiete möchten wir zeigen, so dass wir uns nicht zuviel überschneiden. Jeder nimmt dann ein oder mehrere Gebiete gemäss dem, was jeder in dieser Zeit am besten fühlt, sodass dann alle vier Personen in die gleiche Richtung stossen. Der Rest entwickelt sich dann vor Ort, weil wir nicht wissen, wer kommt. Wir fangen also mit groben Ideen an, aber ein Ziel ist schon festgelegt. Dann schauen wir, was passiert, und spontan verknüpfen wir es an einander. Ich denke, dass das eine positive Sache dieses Lehrgangs ist. Es ist auch was Erfolg bringt, dass wir zusammen arbeiten und auch die ganze Zeit zusammen da sind. Wir schauen, was die anderen machen, helfen den Schülern, und so kommen wieder neue Ideen, die verknüpfen wir und gehen zum nächsten Training, zum nächsten Tag. Es ist also wirklich komplette Kommunikation, vom Anfang an bis zum Schluss. Wir reden vorher und auch danach machen wir eine Analyse.

EG: Letzte Frage: wie siehst du die Zukunft dieses Stages, hast du Gedanken über Dinge, die man verbessern könnte?

DJ: Wir haben bis jetzt jedes Jahr etwas verbessert. Das erste Jahr waren etwa 50-60 Leute da, letztes Jahr knapp 120. Wir haben uns also zahlenmässig gesteigert, gleichzeitig aber an der Qualität gearbeitet. Wir haben jedes Jahr probiert etwas Neues zu machen, wir schauen, dass wir uns nicht wiederholen. Es gibt viele Möglichkeiten, die wir uns überlegen. Hauptsächlich ist jedoch, dass die Qualität der Trainings zunimmt und dass die Aikidokas mit neuem und erweitertem Wissen in das eigene Dojo zurückkehren und motiviert sind dieses weiter zu geben. Sicher ist für uns ebenfalls wichtig, das wir gute Trainingsbedingungen bieten und Leute Spass und Freude haben, hier Aikido zu machen.

EG: Vielen Dank!

aidons les élèves, et ainsi viennent de nouvelles idées que nous raccordons dans l'entraînement d'après, le jour d'après. Il s'agit donc d'une communication complète du début à la fin. Nous parlons avant et aussi après le séminaire dans une analyse.

EG : Dernière question : comment vois-tu l'avenir de ce stage, as-tu des idées sur des choses qu'on pourrait faire mieux ?

DJ : Jusqu'à maintenant, chaque année nous avons amélioré quelque chose. La première année il y avait environ cinquante à soixante personnes et l'année passée près de cent vingt. On a aussi essayé de faire quelque chose de nouveau chaque année pour ne pas nous répéter. Il y a beaucoup de possibilités auxquelles nous réfléchissons.

Le principal c'est que la qualité de l'enseignement augmente et que les aikidokas retournent dans leur dojo avec un savoir neuf et élargi qu'ils sont prêts à transmettre. Bien sûr c'est également important pour nous d'offrir de bonnes conditions d'entraînement aux gens et que ceux-ci aient du plaisir à venir pratiquer l'Aïkido ici.

EG : Merci beaucoup !

Interview avec Renata Jovic, 5^e Dan Hombu Dojo

EG : Quand et où es-tu née ? As-tu des frères et sœurs ?

RJ : Je suis enfant unique et je suis née à Osijek, en Croatie, le 16 avril 1965. J'y ai vécu jusqu'à l'âge de six ou sept ans. Après j'ai grandi à Belgrade.

EG : Et tu as fait les écoles là-bas ?

RJ : Oui, j'ai fait le gymnase là-bas.

EG : Et comment et quand es-tu arrivée en Suisse ?

RJ : En train !!! ☺

EG : Ok, alors pour quelle raison ?

RJ : Mes parents vivaient ici. Et puis je revenais régulièrement en Suisse et une fois je suis restée, parce qu'ils restaient ici et ne rentraient pas, alors c'est moi qui suis venue définitivement.

EG : Quel est ton travail ?

RJ : Je travaille comme enseignante d'aïkido.



Interview mit Renata Jovic, 5. Dan Hombu Dojo

EG: Wann und wo bist du geboren? Und hast du Brüder oder Schwestern?

RJ: Ich bin Einzelkind aus Osijek, Kroatien, geboren am 16. April 1965. Ich war dort bis im Alter von 6 oder 7 Jahren. Ich bin dann eigentlich in Belgrad aufgewachsen.

EG: Und du hast deine Schulen dort gemacht?

RJ: Ja, ich habe das Gymnasium dort besucht.

EG: Und wie, wann bist du in die Schweiz gekommen?

RJ: Mit dem Zug!!! ☺

EG: Ok, also dann wieso?

RJ: Meine Eltern waren da. Und dann war ich immer wieder hier in der Schweiz und irgendwann blieb ich, weil sie ja immer noch da waren und nicht zurück kamen, also kam ich definitiv.

EG: Was arbeitest du?

RJ: Ich arbeite als Aikidolehrerin.

EG: Du machst aber auch etwas mit dem Theater?

RJ: Genau, das ist aber immer auch Aikido. Ich bin Dozentin an der Hochschule für Künste in Bern. Es ist die erste Hochschule der Künste der Schweiz. Und da bin ich Dozentin für Aikido. Die haben regelmässig Aikido, es gehört zu den Körperfächern. Dort unterrichtete ich seit fünf Jahren schon.

EG : *Mais tu fais aussi quelque chose avec le théâtre ?*

RJ : Exactement, mais c'est toujours de l'aïkido. Je suis enseignante à la Haute école des arts de Berne. C'est la première haute école d'art en Suisse. Et j'y enseigne l'aïkido. Les étudiants ont régulièrement de l'aïkido, ça fait partie des disciplines corporelles. J'y enseigne depuis cinq ans déjà.

EG : *Et les étudiants viennent aussi ici au dojo ?*

RJ : Oui. L'enseignement a toujours lieu sur les tatamis.

EG : *Et ils reçoivent un certificat ou quelque chose comme ça ?*

RJ : Au début, je donnais un rapport semestriel. Depuis quelques années, je mets des notes.

EG : *Alors tu as sûrement dû élaborer une systématique ?*

RJ : Oui, ça comprend beaucoup de méthodique et de didactique.

EG : *C'est la même méthodique que vous appliquez avec Dragisa dans l'école d'aïkido ou est-elle différente ? Les élèves d'aïkido «normaux» reçoivent-ils le même enseignement que ceux de l'école des arts, ou y a-t-il des différences ?*

RJ : Pour répondre à cette question, il faut d'abord se demander quel est le but de l'aïkido. Le but de l'aïkido, si on cherche à le définir, c'est le développement de la personnalité. C'est donc encourager chacun personnellement selon ses possibilités. Il s'agit de l'individu, pas d'une assimilation (pas faire en sorte que les gens soient tous identiques), et cela doit mener à des objectifs supérieurs, donc des objectifs qui, en fin de compte, doivent être déterminés par chaque individu. Et c'est la même chose pour les étudiants en arts, comme pour toutes les autres personnes qui font de l'aïkido, peu importe que ces personnes soient petites ou grandes, jeunes ou âgées, souples ou moins souples. Les buts sont donc les mêmes.

Au travers de la méthode d'un art martial, stimuler le développement physique/spirituel.

EG : *Quand et où as-tu commencé l'aïkido ?*

RJ : A Belgrade, je crois en 1981.

EG : *Et jusqu'à quand es-tu restée à Belgrade ?*

RJ : Jusqu'en 1985-86, j'étais déjà en Suisse depuis 1984 avec des interruptions.

EG : *Et tu as fait la connaissance de Dragisa en faisant de l'aïkido, à Belgrade ?*

RJ : Oui

EG : *Et comme lui, tu as aussi travaillé avec*

EG: *Und die Schüler kommen auch hier ins Dojo?*

RJ: Genau. Der Unterricht findet immer auf den Matten statt.

EG: *Und die kriegen ein Papier oder was?*

RJ: Am Anfang war es ein Semesterbericht und seit ein Paar Jahren sind es Noten, die ich vergebe.

EG: *Dann hast du bestimmt eine Systematik aufbauen müssen?*

RJ: Ja es ist viel mit Methodik und Didaktik verbunden.



EG: *Ist es dieselbe Methodik, die ihr mit Dragisa in der Aikidoschule verwendet oder ist es ein bisschen verschieden? Das heisst, kriegen die „gewöhnliche Aikidoschüler“ dieselbe Lehre, wie die von der Kunstschule, oder gibt es Unterschiede?*

RJ: Wenn man diese Frage stellt, muss man eigentlich zuerst schauen, was das Ziel des Aikido ist. Das Ziel des Aikido, wenn man das definiert, wäre die Persönlichkeitsentwicklung.

Es ist also die persönliche Förderung jedes Einzelnen gemäss seinen Möglichkeiten. Es geht um das Individuum, nicht um die Angleichung (dass alle Menschen gleich sind), und aus dem müssen sich übergeordnete Ziele ergeben, also Ziele, die eigentlich bei jedem Menschen zu suchen sind. Und das ist nicht anders bei den Schauspielstudenten als bei anderen Menschen, die Aikido machen, egal ob es kleine, grosse, junge, alte, bewegliche oder weniger bewegliche Menschen sind. Die Ziele wären also die gleichen. Durch die Methode einer Kampfkunst,

différents maîtres, avec maître Tada, maître Fujimoto, maître Ikeda?

RJ : A l'époque, maître Ikeda ne venait pas encore en Yougoslavie. Ça a duré longtemps avant qu'il ne vienne. A l'époque, le directeur technique était en principe maître Fujimoto et c'est par lui, vu que nous allions régulièrement en Italie, que nous avons aussi travaillé avec maître Tada. Mais maître Fujimoto et maître Hosokawa venaient chez nous.

EG : Avec qui as-tu fait tes 1^{er}, 2^e, 3^e Dan ?

RJ : Le 1^{er} Kyu et le 1^{er} Dan avec maître Fujimoto. A partir du 2^e Dan, avec maître Ikeda.

EG : Donc logiquement tu as commencé à t'entraîner avec maître Ikeda quand tu es arrivée en Suisse ?

RJ : C'est ça.

EG : Quand avez-vous créé votre école et comment cela s'est-il passé ?

RJ : Auparavant, à Berne, il y avait divers clubs où les gens s'entraînaient. Dragisa y donnait des entraînements. Moi je ne donnais pas encore d'entraînements parce que je trouvais qu'à vingt-et-un ans, on est encore trop jeune pour être tout devant et enseigner et d'ailleurs ce n'était pas encore courant à l'époque. J'ai reçu une formation très japonaise, le but n'était pas d'enseigner mais de faire le plus d'entraînements possible. Nous pratiquions dans deux clubs à l'époque, ou plutôt Dragisa y donnait les entraînements, et puis nous avons dû sortir de ces locaux. Nous avons réfléchi à ce que nous devons faire. Quelques personnes sont venues nous voir pour nous dire qu'elles nous suivraient si nous faisons quelque chose. Avec cet appui, nous avons d'abord commencé à chercher une salle avec des heures libres. Mais ça n'a pas marché, c'était très difficile de trouver quelque chose du genre. C'est pourquoi nous avons décidé d'ouvrir notre propre dojo, une école.

EG : Le dojo s'est trouvé dès le début au même endroit ?

RJ : Pendant les six premiers mois, nous étions sous-locataires, mais la maison devait être démolie et depuis 1992 nous sommes ici. C'est à peu près à cette époque, j'avais vingt-cinq ou vingt-six ans, que j'ai commencé à enseigner.

EG : En aikido, il n'est pas fréquent qu'une femme soit aussi gradée que toi. Quels sont ou étaient les difficultés et les avantages d'une telle position ?

RJ : En fait, je ne considère pas cela comme une position. C'est un peu comme avoir notre propre dojo, c'est quelque chose que nous ne voulions pas, ce n'était pas notre souhait. L'idée était

körperlich/geistige Fähigkeiten zu entwickeln und zu fördern.

EG: Wann und wo hast du mit Aikido angefangen?

RJ: In Belgrad, ungefähr 1981.

EG: Und bis wann bliebst du in Belgrad?

RJ: Bis 1985-86, ich war schon seit 1984 in der Schweiz mit Unterbrüchen.

EG: Und du hast Dragisa im Aikido kennen gelernt, in Belgrad?

RJ: Ja.

EG: Und hast du auch, wie er, mit verschiedene Sensei's gearbeitet, Tada Sensei, Fujimoto Sensei, Ikeda Sensei?

RJ: Damals gab es Ikeda Sensei noch nicht in Jugoslawien. Es gab ihn noch lange nicht.

Damals war im Prinzip Fujimoto Sensei der technische Direktor, und über ihn, da wir immer wieder nach Italien gefahren sind, haben wir auch mit Tada Sensei trainiert. Aber Fujimoto Sensei und Hosokawa Sensei kamen zu uns.

EG: Mit wem hast du deine 1., 2., 3. Dan gemacht?

RJ: 1. Kyu und 1. Dan habe ich mit Fujimoto Sensei gemacht. Ab 2. Dan dann mit Ikeda Sensei.

EG: Du hast logischerweise mit Ikeda Sensei angefangen als du in die Schweiz gekommen bist?

RJ : Genau.

EG: Wann habt ihr die Schule geöffnet und wie ist es gekommen die Schule zu gründen?

RJ: Zuvor waren verschiedene Klubs mit Leuten, die hier in Bern trainierten. Dort hat auch Dragisa Trainings geleitet, ich wollte damals nicht Trainings geben, weil ich fand, mit 21 Jahren man noch viel zu jung sei, um vorne zu stehen und was zu unterrichten und damals war es noch nicht sehr üblich. Ich bin also sehr japanisch erzogen worden, sodass es nicht das Ziel ist Trainings zu Leiten sondern möglichst viel zu trainieren. Wir haben damals zwei Klubs besucht, beziehungsweise Dragisa hat dort Trainings geleitet und dann mussten wir aus den Räumen hinaus. Es waren verschiedene Überlegungen, was zu machen sei. Einige Leute kamen zu uns und sagten, dass wenn wir etwas machen, sie mit uns kommen würden. Aus dieser Anregung heraus haben wir einmal angefangen eine Halle zu suchen, wo wir Termine haben könnten. Das hat aber nicht geklappt, es war sehr schwierig, so etwas zu kriegen. Darum haben wir uns dann entschlossen ein eigenes Dojo zu eröffnen, eine Schule.

simplement : nous voulons nous entraîner. Et c'était aussi la raison pour laquelle nous étions d'accord lorsque les gens nous ont suivis. Le plaisir de progresser, de pouvoir s'entraîner, m'a toujours accompagné et a stimulé mon développement. Ce sont là les choses essentielles qui m'accompagnent sur ma voie. Le reste, les grades, je n'ai jamais eu l'impression de travailler pour cela, j'avais toujours l'impression que cela venait comme une suite naturelle de tous mes entraînements, du travail sur moi-même et aussi du plaisir que j'avais à pratiquer. Je ne peux donc pas dire que c'était difficile. Pour moi, c'était un phénomène tout à fait normal, bien que lié à un nombre incalculable d'entraînements et à un travail permanent. Cela ne s'arrête pas quand je rentre à la maison, cela ne s'arrête jamais. En fait, toute ma vie s'oriente à l'Aïkido. Depuis que nous sommes ici, je n'ai rien fait d'autre que de pratiquer l'aïkido. La question s'est posée si je devais suivre des études. J'avais commencé des études à Belgrade, mais je ne les ai pas poursuivies et après nous sommes venus ici. Et lorsque nous avons repris le dojo, il était clair à mes yeux que je voulais aller dans cette direction (l'aïkido) et que tout le reste était secondaire.



EG: War es vom Anfang an am selben Ort?

RJ: Ein halbes Jahr waren wir Untermieter, das Haus sollte aber abgerissen werden, und seit 1992 sind wir hier. Ungefähr dann, mit 25-26 Jahren habe ich begonnen zu unterrichten.

EG: Es ist nicht üblich, dass eine Frau so hoch gradiert ist im Aikido wie du. Was sind/waren die Schwierigkeiten oder die Vorteile von einer solchen Position?

RJ: Zunächst sehe ich das eigentlich nicht als eine Position, es ist ähnlich, wie mit dem, dass wir eigentlich nie unseres eigenes Dojo haben wollten, das war nicht unser Wunsch. Es war immer die Idee wir wollen einfach trainieren.

Und das war auch der Grund, warum wir einverstanden waren, als die Leute mit uns kamen. Die Freude, weiter zu kommen, trainieren zu können, hat mich stets begleitet und meine Weiterentwicklung gefördert. Das war das wesentliche, was mich auf dem Weg begleitet hat. Das andere, diese Gradierung, ich hatte nie den Eindruck ich erkämpfe mir das, ich hatte immer den Eindruck, dass es eine natürliche Folge der vielen Trainings, der Arbeit an mir und auch der Freude, die ich dabei hatte, ist. Und daher kann ich nicht sagen, dass es schwierig war. Es war für mich ein ganz normaler Zustand, obwohl es mit wahnsinnig vielen Trainings und unaufhörlicher Arbeit verbunden war. Es hört nicht auf, wenn ich nach Hause gehe, es hört nie auf. Ich habe eigentlich mein ganzes Leben auf das Aikido ausgerichtet. Seit wir hier sind habe ich nichts anders gemacht als Aikido trainiert. Einmal war die Entscheidung, ob ich studieren soll. Ich habe begonnen in Belgrad aber nicht wirklich fortgesetzt, dann sind wir hier hergekommen. Als wir dann das Dojo übernommen haben, war es klar, dass ich in dieser Richtung (Aikido) gehe und alles andere keine Rolle spielt.

EG: Dragisa sagt von dir, dass er in seinem Leben nie jemand gesehen hat, der soviel arbeitet wie du.

RJ: Es ist etwas wunderbares, ich finde es zum stärksten, wenn sich Leute inspirieren. Dass es mich inspiriert, wenn Menschen hierher kommen mit denen ich arbeiten darf. Es gibt viele Menschen, die mich inspirieren, aber das ist ja auch unser Geheimnis. Es ist kein Geheimnis aber es ist die Stärke oder die Kraft, die wir haben, dass wir von einander diese Energie bekommen, und auch eben einander inspirieren und motivieren. Nicht in dem man hinter dem Anderen steht und puscht, sondern dass man mit eigener Arbeit voran steht. Das ist das, wo es

EG : Dragisa dit de toi, qu'il n'a jamais vu quelqu'un travailler autant que toi.

RJ : Je trouve cela magnifique et même une des plus grandes choses lorsque des personnes s'inspirent. Cela m'inspire que des gens viennent ici et que je puisse travailler avec eux. Il y a beaucoup de personnes qui m'inspirent, mais c'est aussi notre secret. Ce n'est pas un secret, mais c'est la force que nous avons, la force de pouvoir recevoir cette énergie les uns des autres et de pouvoir nous inspirer et nous motiver les uns les autres. Pas en étant derrière l'autre et en le poussant, mais en montrant l'exemple par son propre travail. Et comme ça, l'évolution est illimitée. On a l'impression de réussir l'impossible, on a de l'énergie sans efforts démesurés, simplement parce que l'évolution est rendue possible au bon moment. Cela n'a rien à faire avec l'égalité, c'est un dialogue dans lequel tout n'a pas la même signification. Il faut un échange critique afin de donner vie à quelque chose, sinon tout se nivelle. Je pense que tu peux comprendre cela en tant que mathématicien.

EG : Venons-en au stage d'Auvernier. Comment vous est venue l'idée de créer ce stage ?

RJ : Si je me souviens bien, on était tranquillement assis avec Michele dans cet hôtel de luxe à Neuchâtel et Michele a fait les éloges du village. Nous avons tous trouvé l'endroit très beau et nous nous sommes demandés pourquoi pas faire quelque chose pour le corps et l'esprit. Sur la base de cette idée, après quelques réflexions, nous avons décidé de créer un séminaire. Bien sûr la constellation nous intéressait parce que nous avons remarqué que chacun a sa personnalité dans ce qu'il fait, même si nous parlons toujours de la même chose. Nous accentuons les choses différemment, mais nous parlons des mêmes choses. Et c'est probablement un secret entre nous, un peu comme je l'ai expliqué auparavant entre Dragisa et moi, cette différence crée un lien puissant parce qu'elle relie des éléments plus profonds. Ce n'est pas quelque chose d'extérieur, ce sont des choses bien plus profondes parce que chacun reste dans son rôle et que la critique est possible sans être destructive.

EG : As-tu remarqué un changement chez tes élèves entre avant et après le stage lorsqu'ils sont revenus au dojo ?

RJ : Oui, je remarque à chaque fois qu'ils ont une toute autre énergie, une toute nouvelle attention sur les tatamis. Je suis convaincue que l'échange avec l'autre est primordial. Je ne crois pas que chaque échange apporte quelque chose mais, il

dann kein Ende gibt an diesem Wachstum. Es scheint dass man Unmögliches schaffen kann, man hat Energie ohne wahnsinnig viel Aufwand, einfach, weil es sich im richtigen Moment vermehren kann. Es hat also nicht mit Gleichheit zu tun, es hat mit einem Dialog zu tun, indem nicht alles gleich gemeint ist. Es muss ein kritisches miteinander sein damit überhaupt etwas leben kann, sonst egalisiert sich das Ganze, du als Mathematiker kannst das sicher richtig verstehen.

EG: Kommen wir zum Auvernier-Stage.

Wie ist man auf die Idee gekommen diesen Stage zu gründen?

RJ: Nach meiner Erinnerung sassen wir ganz gemütlich mit Michele in diesem Luxus Hotel in Neuenburg und Michele hat davon geschwärmt, wo er wohnt und wie schön es da sei. Wir haben dann gefunden es gefällt uns dort, wieso machen wir nicht etwas, was für Geist und Körper stimmt. Aus dieser Idee, nach ein Paar Überlegungen, kam es so ein Seminar zu gründen. Natürlich war uns diese Konstellation sehr spannend, weil wir auch gesehen haben, dass jeder eine Persönlichkeit hat in dem, was er tut, auf der einen Seite, aber auf der anderen wir aber immer vom Selben sprechen. Wir betonen es anders aber wir sprechen von denselben Dingen. Und das ist wahrscheinlich auch ein Geheimnis zwischen uns, ein bisschen wie ich es vorher gesagt habe, zwischen Dragisa und mir, dass dieses Ungleiche eine grosse Verbindung hat, weil es tiefere Dinge gibt, die verbunden sind. Nicht das Äusserliche, es müssen viel tiefere Dinge sein, weil dann auch jeder in seine Rolle bleibt und auch Kritik ausgeübt wird, ohne dass man destruktiv wirkt.

EG: Hast du in euren Schülern eine Änderung festgestellt zwischen vorher und nachher, als sie vom Stage zurück ins Dojo kamen?

RJ: Ja, immer wieder merke ich, dass sie eine ganz andere Energie, eine ganz andere Wachsamkeit auf die Matten bringen. Ich bin überzeugt, dass der Austausch mit anderen Menschen sehr wichtig ist. Ich bin nicht überzeugt, dass jeder Austausch etwas bringt, es muss an diesem Austausch auch gearbeitet werden. Gewisse Dinge müssen in diesen Austausch verbunden werden, damit es Sinn macht.

EG: Und in dir, hat es etwas verändert?

RJ: Ja, ich finde es ist sehr wichtig, wenn du mit anderen arbeitest, es gibt dir einen anderen Blick auf deine Arbeit, einen Blick, den du sonst niemals haben kannst. Es ist etwas, dass sehr

faut aussi travailler à cet échange. Certaines choses doivent être reliées dans cet échange pour que cela fasse sens.

EG : Et en toi, est-ce que ça a changé quelque chose ?

RJ : Oui, je trouve très important de travailler avec les autres, ça te donne un autre regard sur ton travail, un regard que tu ne peux pas acquérir autrement. C'est quelque chose de très important pour que tu puisses revenir sur terre, pour toi, pour voir où cela te mène, pour voir où va la voie. Cela te donne une orientation. Ce n'est pas une comparaison, c'est lié au fait qu'on n'a jamais fini d'apprendre. Ce n'est pas lié au fait d'apprendre une nouvelle technique, la qualité vient de l'échange, d'un autre point de vue qui parle de la même chose. C'est un peu comme j'ai dit pour les aikidokas et les étudiants de l'école d'art : en fin de compte, il s'agit de la même chose. Chacun l'utilisera pour autre chose, tu te rends à ton travail et tu l'utilises dans les relations humaines, les comédiens montent sur scène et l'utilisent pour créer un personnage. Les techniques d'aïkido sont les moyens de parvenir à ses fins.

EG : Bien, merci beaucoup. On va s'arrêter là. J'ai encore un tas de questions, mais le temps est limité.

Interview avec Francesco Marrella, 6^e Dan Hombu Dojo

EG : Où et quand es-tu né ?

FM : Le 29 mars 1948, en Calabre en Italie

EG : As-tu des frères et sœurs ?

FM : Oui, nous sommes une grande famille : huit frères en tout ! Je suis un jumeau, mais je suis le seul à faire de l'aïkido. Mon frère jumeau a fait du karaté, de la lutte et du kick-boxing, mais seulement quand il était jeune, aujourd'hui il n'en fait plus.

EG : Quand as-tu commencé l'aïkido ?

FM : Je me suis inscrit au club le 5 mai 1971.

Depuis, je me suis toujours entraîné au minimum deux à trois fois par semaine.

EG : Ton épouse vient de Macédoine ?

FM : Oui.

wichtig ist, damit du, für dich, immer wieder auf die Erde kommst und mal siehst, wohin es geht, dich führt, und auch, wo ihre Wege sind. Es gibt dir eine Orientierung. Es ist nicht ein Vergleich, es hat damit zu tun, dass man nie auslernt. Es hat nichts damit zu tun, dass man eine neue Technik lernt, die Qualität liegt im Austausch, in einer anderen Sichtweise, die eigentlich vom selben spricht. Ähnlich wie ich es gesagt habe für die Aikidoschüler und die Schauspieler: es geht eigentlich um dasselbe. Jeder wird es für etwas anderes benutzen, du gehst dann zur Arbeit und benutzt es in zwischenmenschliche Beziehungen, die Schauspieler gehen auf die Bühne und benutzen es, um eine Figur zu spielen. Aikidotechnik ist das Mittel zum Zweck.

EG: Gut, vielen Dank, wir beenden es damit, obwohl ich noch vieles fragen möchte, wir müssen uns aber auch beschränken.



Interview mit Francesco Marrella, 6. Dan Hombu Dojo

EG: Wann und wo bist du geboren?

FM: Am 29. März 1948, in Kalabrien, in Italien.

EG: Hast du Brüder oder Schwestern?

FM: Ja, wir sind eine grosse Familie: wir sind 8 Brüder! Ich bin ein Zwilling, aber nur ich mache Aikido. Mein Zwillingbruder hat auch etwas gemacht, Karate, Schwingen, Kick-Boxing, aber nur als er jung war, jetzt nicht mehr.

EG: Wann hast du mit Aikido angefangen?

FM: Am 5. Mai 1971 habe ich mich in dem Klub angemeldet. Seit dann habe ich immer im Minimum 2-3 Mal pro Woche trainiert.

EG : As-tu des enfants ?

FM : J'ai deux enfants, ils ont vingt-deux ans. Ce sont aussi des jumeaux ! ☺

EG : Tu t'es toujours consacré uniquement à l'aïkido ?

FM : La première année, je n'ai fait que du judo. Un an plus tard j'ai commencé l'aïkido. Au début, il n'y avait pas d'aïkido dans notre dojo, que du judo. Ensuite notre président a organisé une démonstration et un entraînement avec un enseignant d'aïkido qui était alors 2^e Dan du Nippon Zürich. Nous étions tous invités à participer à la démonstration et à l'entraînement. J'ai tout de suite été fasciné par les mouvements mais aussi par les hakamas. Pour moi, les vêtements sont très importants parce que je suis tailleur de formation, mon premier regard va toujours aux vêtements. Avant de venir en Suisse, j'ai vécu cinq ans à Rome. Pendant ces cinq ans, je passais chaque jour devant une salle de gym et je voyais des gens s'entraîner. Je ne savais pas de quelle discipline il s'agissait. Je regardais toujours par la fenêtre et je trouvais ça beau. En Suisse, je me suis souvenu que c'était de l'aïkido. Pendant six ans, j'ai alors pratiqué l'aïkido et le judo en parallèle. Je m'entraînais chaque jour, cinq fois par semaine, trois fois du judo et deux fois de l'aïkido. Puis Ikeda Senseï est arrivé en Suisse.

EG : C'était quand ?

FM : Senseï est arrivé en 1977. A ce moment, j'ai décidé de continuer l'aïkido.

EG : Tu étais déjà 1^{er} Dan ?

FM : Non, quand Senseï est arrivé, je pratiquais déjà l'aïkido depuis cinq ou six ans, mais je n'avais passé aucun examen ! Les autres non plus d'ailleurs, on était tous mukyu (sans grade) ! Il n'existait pas de grades de Kyu en Suisse, juste des ceintures blanches et des ceintures noires. Les premiers grades de Kyu en Suisse ont été introduits par Senseï. Il a mis de l'ordre dans l'ACSA. Après un an d'entraînement avec maître Ikeda, il m'a donné le 1^{er} Kyu. C'était un examen important pour moi. En parallèle, j'ai aussi fait le 1^{er} Kyu de judo, j'étais très fier. Et deux ans plus tard, en 1980, j'ai passé mon 1^{er} Dan au Brassus (Jura). Nous étions deux de Wohlen, moi et Harald Wölfle. Nous étions les deux premiers Dan du canton d'Argovie. J'ai continué de suivre les cours de l'école et de maître Ikeda. Il passait chez nous et dans d'autres dojos. J'ai tout fait avec lui.

EG : Et quand as-tu ouvert ton propre dojo ?

FM : J'ai commencé à plusieurs endroits. D'abord à Wohlen. Puis pendant quatre ans j'ai

EG: Deine Frau kommt aus Mazedonien?

FM: Ja.

EG: Hast du Kinder?

FM: Ich habe zwei Kinder, die sind jetzt 22 Jahre alt. Es sind auch Zwillinge! ☺

EG: Hast du immer nur Aikido gemacht?

FM: Ein erstes Jahr habe ich nur Judo trainiert, ein Jahr später habe ich mit Aikido angefangen. Am Anfang gab es kein Aikido in unserem Dojo, nur Judo. Nachher hat unser Präsident eine Abenddemonstration plus einen Training mit einem Aikido-Lehrer damals 2. Dan vom Nippon Zürich organisiert. Wir waren alle an diesen Abend eingeladen an dieser Demonstration und Training teilzunehmen. Ich wurde von diesen Bewegungen aber auch von den Uniformen (Hakama) fasziniert. Für mich sind die Kleider sehr wichtig, weil ich Schneider gelernt habe, somit kommt es immer im ersten Augenblick auf die Kleider an. Bevor ich in die Schweiz gekommen bin habe ich fünf Jahre in Rom gelebt. Während dieser fünf Jahre kam ich jeden Tag an einer Turnhalle vorbei und in dieser Turnhalle trainierten die Leute eine Sportart. Ich wusste nicht welche Sportart das war. Ich schaute immer durch das Fenster hinein und fand es schön. In der Schweiz habe ich mich dann auch an das erinnert, es war Aikido. Ich habe dann parallel während 6 Jahre Aikido und Judo trainiert. Ich trainierte jeden Tag, fünf Mal pro Woche, dreimal Judo und zweimal Aikido. Dann ist Sensei Ikeda in die Schweiz gekommen.

EG: Wann war das?

FM: Sensei ist 1977 gekommen. An diesem Moment habe ich mich entschieden Aikido weiter zu trainieren.

EG: Warst du damals schon 1. Dan?

FM: Nein, als der Sensei gekommen ist, hatte ich schon 5-6 Jahre Aikido praktiziert aber keine Prüfungen gemacht! Alle andere auch nicht, wir waren alle Mukyu (ohne Grad)! Es gab keine Kyu-Grade in der Schweiz, nur Weiss-Gurt und Schwarz-Gurt. Die erste Gradierung für Kyu-Grade wurde in der Schweiz von Sensei eingeführt. Er hat Ordnung in der ACSA gebracht. Nach einem Jahr Training mit Sensei Ikeda hat er mir den 1. Kyu gegeben. Es war eine grosse Prüfung für mich. Parallel habe ich auch den 1. Kyu in Judo gemacht, ich war sehr stolz. Dann, zwei Jahre später, 1980, habe ich das 1. Dan gemacht, in Le Brassus (Jura). Wir waren zwei von Wohlen, ich und Harald Wölfle. Wir waren die zwei ersten Dan-Grade im Kanton Aargau. Ich habe dann immer weiter die Schule, die Trainings von Sensei Ikeda besucht. Er kam

dirigé une section d'aïkido à Birmensdorf (Zurich). En parallèle j'ai aussi dirigé plusieurs fois des entraînements dans un club de judo à Affoltern pendant des périodes de trois à quatre mois. Après Birmensdorf, je suis retourné à Wohlen, j'étais alors 2^e Dan. Le 3^e Dan est arrivé assez rapidement et je suis devenu le responsable de Wohlen parce que l'autre entraîneur est parti pour ouvrir son propre dojo. Depuis, je suis toujours à Wohlen et j'y dirige les entraînements.
 EG : *Tu as toujours travaillé à côté de l'aïkido ?*
 FM : Oui, j'ai toujours travaillé à 100% et j'ai toujours plaisir, en fin de journée, quand j'ai terminé mon travail, d'aller faire de l'aïkido.



EG : *As-tu un souvenir particulièrement fort d'un épisode avec maître Ikeda ?*

FM : Les premières années, je ne l'avais pas tout de suite compris, mais plus tard c'est devenu très clair : pour moi, maître Ikeda a été un très grand maître. J'ai toujours essayé de m'entraîner le plus possible avec maître Ikeda. J'ai vu beaucoup de choses avec maître Ikeda, c'est vraiment un grand maître et de nombreuses personnes n'ont pas voulu le reconnaître. Il est incroyablement bon, et ça je peux vraiment l'affirmer : je me suis entraîné avec lui chaque semaine pendant plus de quinze ans. Je suis allé m'entraîner dans son dojo, mais nous sommes aussi allés au restaurant une fois par semaine, nous avons beaucoup roulé

auch bei uns sowie auch in andere Dojos vorbei.

Ich habe alles mit ihm gemacht.

EG: *Und wann hast du mit deinem eigenen Dojo angefangen?*

FM: Ich habe in mehrere Orten angefangen. Zuerst in Wohlen. Während vier Jahren habe ich dann eine Sektion Aikido geleitet in Birmensdorf (Zürich). Parallel zu dies habe ich auch mehrere Male in Affoltern Trainings für Perioden von 3-4 Monate gegeben, in einem Judo-Klub. Nach Birmensdorf bin ich zurück nach Wohlen gegangen, in dieser Zeit war ich 2. Dan. Der 3. Dan ist dann schnell gekommen und ich habe die Verantwortung für Wohlen übernommen, weil der andere Trainer weg ging, um einen eigenen Dojo zu gründen. Seit dieser Zeit bin immer in Wohlen und leite dort die Trainings.

EG: *Hast du neben des Aikido immer gearbeitet?*

FM: Ja, ich habe immer 100% gearbeitet und habe Freude, am Tagesende, wenn ich mit der Arbeit fertig bin, zum Aikido zu gehen.

EG: *Hast du eine starke Erinnerung von einer Episode mit Sensei Ikeda?*

FM: Ich hatte es in den ersten paar Jahren nicht sofort verstanden, aber später habe ich es bemerkt: für mich ist Sensei Ikeda ein sehr grosser Meister gewesen. Ich habe immer versucht soviel wie möglich mit Sensei Ikeda zu trainieren. Ich habe vieles gesehen mit Sensei Ikeda, er ist wirklich ein grosser Meister und viele Leute haben ihm vielleicht diesen Wert nicht zuerkannt. Er ist unglaublich gut, und ich kann das sagen, da ich jede Woche während mehr als 15 Jahren mit Sensei Ikeda trainiert habe. Ich bin bei ihm ins Dojo gegangen aber wir sind auch einmal pro Woche ins Restaurant gegangen, sind viel zusammen mit dem Auto gefahren; wir haben viele Stunden zusammen verbracht. Wir haben viel geredet, nicht nur über Aikido, auch andere Sachen. Sensei Ikeda hat sich für sehr vieles interessiert, er hat immer viele Frage den Leuten gestellt. Er ist immer neugierig gewesen über was wir machen, wie wir leben. Ich kann Sensei Ikeda nicht vergessen, seine Art, seine Figuren, wie er Aikido praktiziert hat, wie er zu den Leuten kam, es war sensationell. Ich habe auch viele Demonstrationen mit ihm gemacht. Überall, nicht nur hier in der Schweiz, wir sind zum Beispiel in Mailand gewesen, und es war immer eine super Sache!

EG: *Wenn du etwas zu den Aikidoschülern sagen könntest, zu allen, eine Kritik, einen Rat, was würdest du sagen?*

FM: Als ich mit Aikido angefangen habe, hatte

en voiture ; nous avons passé des heures et des heures ensemble. Nous avons beaucoup parlé, pas seulement d'aïkido, aussi d'autres choses. Maître Ikeda s'intéressait à tout, il a toujours posé plein de questions aux gens. Il a toujours été curieux de ce que nous faisons, de comment nous vivions. Je ne peux pas oublier maître Ikeda, sa façon d'être, ses mouvements, sa façon de pratiquer l'aïkido, comment il abordait les gens, c'était sensationnel. J'ai aussi fait de nombreuses démonstrations avec lui. Partout, pas uniquement en Suisse. Nous sommes par exemple allés à Milan, et c'était à chaque fois un événement extraordinaire !

EG : Si tu pouvais t'adresser aux aikidokas, à tous, leur donner une critique, un conseil, que leur dirais-tu ?

FM : Quand j'ai commencé l'aïkido, j'avais beaucoup de problèmes parce que j'étais plus motivé que d'autres. Et puis, du côté de l'école d'aïkido, je suis très exigeant et j'attends énormément de l'enseignant. Aujourd'hui, après de longues années de pratique, je suis progressivement arrivé de l'autre côté, le côté de l'enseignant, et les élèves sont en face de moi. Je le dis souvent à mes élèves : moi aussi je ne suis qu'un élève, et je ne garde aucun secret pour moi, je donne tout ce que je connais. J'essaie de clarifier ce que je dis de toutes les manières possibles. J'écoute les gens, j'écoute leurs besoins et j'essaie de leur donner ce dont ils ont besoin. C'est ma façon d'enseigner. D'un autre côté les débutants ne doivent pas oublier que l'enseignant a aussi besoin de respect. J'ai peut-être de la chance parce que jusqu'ici j'ai eu ce respect dans mon école. Je remercie aussi mes élèves qui m'aident toujours, où que j'aille je ne suis jamais seul. Je remarque aussi que lorsque je m'entraîne lors d'un stage ou d'un cours, presque tout le monde veut travailler avec moi. Et ce n'est pas comme ça pour tout le monde. Certaines personnes ont toujours de la peine à trouver un partenaire, ce n'est pas mon cas. J'essaie aussi toujours d'enseigner la technique à mon partenaire, mais pas forcément avec des mots. J'essaie de montrer. Chacun a besoin de son rythme pour apprendre, certains sont rapides, d'autres plus lents. L'aïkido ne connaît pas de compétition, il n'est donc pas nécessaire de tout apprendre en une leçon, il suffit d'avoir du courage, de la force intérieure et de la patience, c'est ça qu'il faut pour pratiquer l'aïkido. Sans patience, l'aïkido est nettement plus difficile. L'aïkido n'est pas que de la technique. L'aïkido est bien plus, l'aïkido est un partenaire pour toute

ich viele Probleme, weil ich mehr motiviert war als andere. Dann, auf der Seite der Aikidoschule verlange ich auch sehr viel und erwarte immer viel vom Lehrer. Jetzt, nach vielen Jahren Arbeit bin ich langsam auf die andere Seite gekommen, die Seite des Lehrers und die Schüler sind vis-à-vis. Ich sagte es mehrere Male zu meinen Schülern: ich bin auch immer noch Schüler, und ich behalte nichts als ein Geheimnis, ich gebe alles was ich kenne. Ich probiere auf alle Arten, was ich sage klar zu machen. Ich höre den Leuten zu, was sie brauchen, und probiere dann es ihnen zu geben. Dies ist meine Art zu lehren. Auf der anderen Seite müssen die Anfänger nicht vergessen, dass der Lehrer auch Respekt haben muss. Ich habe vielleicht Glück, weil ich bis jetzt diesen Respekt in meiner Schule gehabt habe. Ich danke auch meinen Schülern, die immer mitgeholfen haben, überall wo ich hingehe bin ich nie alleine. Ich merke auch, dass wenn ich in einen Stage trainiere oder in einem Kurs bin, dann wollen fast alle immer mit mir trainieren. Dies gibt es nicht bei jedem. Gewisse Leute haben immer Mühe ein Partner zu finden, bei mir ist es nicht so. Ich probiere auch immer dem Partner die Technik zu Lehren aber nicht unbedingt mit Worten. Ich versuche zu zeigen. Jeder braucht seine Zeit zum Lernen, manche sind schnell, andere eher langsam. Im Aikido gibt es keinen Wettkampf, also muss man nicht unbedingt alles in einer Lektion lernen, man muss einfach Mut, innere Kraft und Geduld haben, das sind die Sachen die man braucht, um Aikido zu trainieren. Ohne Geduld ist Aikido viel schwieriger. Aikido ist nicht nur Technik. Aikido ist viel mehr, Aikido ist ein Partner für das ganze Leben. Er ist immer mit uns. Diese Philosophie, die im Aikido ist, muss man auch respektieren. Ich weiss, dass die Jungen mehr spontan sind, sie wollen sofort eine Technik lernen, ich verstehe es, es ist so. Aber jetzt mit meinem Alter, nach vielen Erfahrungen, denke ich ganz anders. Ich denke, dass Aikido etwas Schönes ist, wir leben mit dem Aikido, mit diesen Techniken, und Aikido ist immer präsent in unserem Körper. Ich spüre das, vom Morgen bis am Abend. Egal ob ich arbeite oder nicht. Vom Montag bis am Sonntag. In jeder Zeit, er ist immer dabei, egal wo ich bin, beim Essen, an der Arbeit oder mit Kollegen. Ich mache ständig Aikido, man kriegt eine andere Sensibilität mit den Leuten. Es ist interessant...

la vie. Il est toujours avec nous. Cette philosophie, qui se trouve dans l'aïkido, nous devons la respecter. Je sais que les jeunes sont plus spontanés, ils veulent apprendre une technique tout de suite, je comprends, c'est comme ça. Mais maintenant, à mon âge, après bien des expériences, je pense tout autrement. Je pense que l'aïkido est quelque chose de beau, nous vivons avec l'aïkido, avec ces techniques et l'aïkido est toujours présent dans notre corps. Je le sens, du matin au soir. Que je travaille ou non. Du lundi au dimanche. A chaque moment, c'est toujours présent, où que je sois, en mangeant, en travaillant ou lorsque je suis avec des amis. Je fais de l'aïkido en permanence, on a une autre sensibilité avec les gens. C'est intéressant...

EG : Parlons du stage d'Auvernier. Comment avez-vous fondé le stage d'Auvernier ?

FM : Bonne question. Elle est souvent posée. Dragisa, Renata, Michele et moi, on discutait une fois et on se demandait pourquoi on ne donnerait pas un stage ensemble, juste comme ça pour rigoler. Michele a alors repris l'idée et il a dit qu'il tâcherait d'organiser ça à Auvernier. Il y habitait alors et trouvait l'endroit idéal, au bord du lac. Nous étions tous les quatre d'accord. Et nous avons décidé de tenter le coup. Mais nous n'avions aucune idée si le stage aurait du succès. Nous avons improvisé. La première année, le résultat était excellent. Et avec les années, nous avons vu que de plus en plus de gens venaient. Les gens sont de plus en plus motivés pour venir à ce stage. La raison n'est peut-être pas parce qu'on y apprend de nouvelles techniques spéciales mais parce que c'est une nouvelle façon d'enseigner : quatre personnes différentes présentent l'aïkido de façons différentes mais tout en s'entraînant quand même ensemble. Faire ce stage avec Dragisa, Michele et Renata m'a encore plus lié à eux. Tous les quatre nous avons remarqué que nous pouvions nous entraîner ensemble. Souvent les gens demandent : mais pourquoi Michele, Renata, Dragisa et Francesco? Pourquoi pas un cinquième ou un sixième ? Lorsque nous avons pris cette décision, nous étions ces quatre personnes. Si nous avions été cinq à l'époque, l'entraînement se donnerait probablement à cinq aujourd'hui. Mais aujourd'hui nous sommes satisfaits du groupe que nous formons. Nous travaillons bien ensemble. Les participants sont contents et je pense que nous souhaitons tous continuer de la même façon. Les gens attendent ce stage et nous donnons vraiment tout pendant ce stage. C'est un peu un stage familial, il n'y a pas de maître



EG: Kommen wir zum Auvernier Stage. Wie ist es gekommen den Auvernier Stage zu gründen?

FM: Das ist eine gute Frage. Viele stellen diese Frage. Ich, Dragisa, Renata und Michele sind einmal zusammen an einem Tisch gesessen und fragten uns warum wir nicht einmal einen Stage zusammen geben wollen, nur zum Spass.

Michele hat dann die Idee wahrgenommen und sagte er schaue, um dies in Auvernier zu organisieren. Er wohnte dort und fand es sei ein guter Ort, am See. Alle vier waren einverstanden.

Wir haben also entschlossen es zu versuchen.

Wir hatten aber keine Idee, ob dieser Stage Erfolg haben wird. Wir haben improvisiert. Das erste Jahr ergab ein sehr gutes Resultat. Mit den Jahren haben wir gesehen, dass immer mehr

Leute kamen. Die Leute sind immer mehr motiviert an diesen Stage zu kommen. Der Grund ist vielleicht nicht, weil man dort spezielle neue Techniken lernen kann, sondern weil es eine neue Art ist: vier verschiedene Personen präsentieren

Aikido auf verschiedene Arten aber können trotzdem zusammen trainieren. Der Stage mit Dragisa, Michele und Renata zu machen hat mich mit denen mehr verbunden. Alle vier haben gemerkt, dass wir zusammen trainieren können.

Viele fragen warum Michele, Renata, Dragisa und Francesco? Warum nicht ein(e) fünfte(r) oder sechste(r)? Zum Zeitpunkt des Entscheids waren wir diese vier, wenn ein fünfter dabei gewesen wäre, wäre vielleicht diese fünfte

Person heute auch dabei. Jetzt sind wir aber zufrieden mit dieser Gruppe. Wir arbeiten gut.

Die Aikidokas sind zufrieden. Und ich denke, dass alle von uns in der Zukunft so weitermachen wollen. Die Leute warten auf diesen Stage und wir geben wirklich alles in diesen Stage. Es ist

eine wenig ein Familien Stage, es sind keine japanischen Meister dabei. Wir benutzen andere Worte, um die Techniken zu erklären. Wir sind ganz nah an den Leuten. Dies ist das Resultat vom Stage.

japonais. Nous employons d'autres mots pour expliquer les techniques. Nous sommes proches des gens. C'est le résultat de ce stage.

EG : Le stage a-t-il changé quelque chose pour toi et tes élèves ?

FM : Oui. Quand les gens de mon dojo rentrent du stage, j'ai vu qu'ils ont eu beaucoup de plaisir et ils parlent presque toute l'année de ce stage, de cette atmosphère. Cette atmosphère existe parce que ces quatre personnes vont ensemble, parce qu'elles forment une bonne constellation pour transmettre l'aïkido. Nous sommes différents mais parlons le même langage. Nous trouvons toujours un chemin commun pour faire de l'aïkido. C'est important. Ce n'est pas important quelle forme de Shihonage ou de Genkei Kokyunage nous faisons. Les gens le remarquent. Ils sont de plus en plus motivés et disent qu'ils reviendront l'année prochaine. S'entraîner comme ça, c'est beau et c'est intéressant. Nous avons vu que les gens sont venus la première année, et la deuxième année aussi, et la troisième aussi et la quatrième aussi ! Si le stage n'était pas bon, les gens ne seraient plus revenus après la première fois. C'est peut-être la combinaison qui est optimale, ou la saison ou c'est peut-être nous qui sommes bons ? ! ? ☺ Je suis très satisfait de ce stage. Lorsque j'ai commencé l'aïkido, je ne pensais absolument pas que je dirigerais un jour un tel stage. Mon but était tout autre, j'ai commencé l'aïkido tout simplement par plaisir, pour faire quelque chose avec des gens le soir. Mon but n'était pas de devenir ceinture noire. Je ne savais même pas ce que signifiait une ceinture noire. Après, si tu es toujours présent et que tu t'entraînes régulièrement, les ceintures viennent automatiquement. Je ne sais pas ce que pensent les autres, chacun a sa motivation pour s'entraîner. Pourquoi pas organiser à l'avenir un deuxième stage à un autre endroit à un autre moment de l'année ? Le but est de satisfaire les gens. Avoir du plaisir pendant trois jours et demi, c'est ça le but, et pas seulement de rentrer chez soi fatigué !

EG : Merci beaucoup !

EG: Hat der Stage in deinen Schüler und in dir etwas geändert?

FM: Ja. Ich habe gesehen, dass wenn die Leute meines Dojos vom Stage zurückkommen, dann haben sie sehr viel Freude gehabt und fast das ganze Jahr reden sie nur von diesem Stage, von dieser Atmosphäre. Diese Atmosphäre ist so entstanden, weil diese vier Personen dort zusammengehören, die eine gute Konstellation bilden, um Aikido weiterzugeben. Obwohl wir verschiedenen sind reden wir gleich. Wir finden immer einen Mittelwert, um Aikido zu machen.

Dies ist wichtig. Es ist nicht wichtig welche Form von Shihonage oder Genkei Kokyunage wir machen. Die Leute merken das. Sie sind immer mehr motiviert und sagen nächstes Jahr kommen sie wieder. Es ist schön und interessant in dieser Art zu trainieren. Wir haben bemerkt die Leute sind das erste Mal gekommen, das zweite Mal auch, das dritte Mal auch und das vierte Mal auch! Wenn der Stage schlecht wäre, nach dem ersten Mal wären die Leute nicht mehr gekommen. Vielleicht ist es die Kombination die gut ist oder die Jahreszeit oder sind wir wirklich gut?!? ☺ Ich bin sehr zufrieden mit diesem Stage. Als ich Aikido angefangen habe, habe ich nie gedacht ich würde einmal so ein Seminar geben. Mein Ziel war ganz anders, ich habe Aikido so einfach aus Spass angefangen, um etwas mit Leuten am Abend machen. Mein Ziel war nicht Schwarz-Gurt zu werden. Ich wusste nicht einmal, was ein Schwarz-Gurt bedeutet. Nachher, wenn du immer dabei bist und immer trainierst, kommen diese Gurten automatisch. Ich weiss nicht was die anderen denken, jeder hat seine Motivation zum trainieren. Warum nicht in der Zukunft noch einen zweiten Stage an einem anderen Ort, in einem anderen Monat zu machen? Das Ziel ist ja die Leute zufrieden zu stellen. Dreieinhalb Tage Freude zu haben, das ist das Ziel, nicht nur müde nach Hause zurückzukommen!

EG: Vielen Dank!

Interview avec Michele Quaranta, 5^e Dan Hombu Dojo

L'interview de Michele Quaranta est plus courte que celle des trois autres personnes. En effet, les questions non spécifiques au stage d'Auvergnier, relatives à sa vie, lui ont déjà été posées dans des interviews précédentes. Ces interviews sont dans les San Shin Kai Letter n° 1 et 2. Vous pouvez les télécharger sur notre site Internet www.aikido-ne.ch (cliquez sur San Shin Kai Letter).

EG : D'après toi, quels sont les points positifs, les avantages, à ce que vous soyez quatre à donner ce stage d'Auvergnier ?

MQ : Premièrement c'est un stage dans lequel on veut montrer différentes expressions d'enseignement et de pratique de l'Aïkido. Positif ou négatif, ça n'a pas d'importance. C'est un challenge pour nous quatre d'exprimer et de trouver les liens entre les différentes formes. Deuxièmement ce stage est surtout fait pour que les différentes personnes de différents dojos qui y viennent puissent travailler ensemble.

EG : Comment est né le stage d'Auvergnier ?

MQ : La motivation principale c'est d'abord l'amitié qui nous lie. Ensuite c'est d'offrir à nos élèves, comme je l'ai dit auparavant, différentes visions. Car en fin de compte, l'Aïkido c'est l'Aïkido, et toutes les interprétations mènent au même but. Ce sont surtout ces motivations-là. Et aussi d'offrir quelque chose de différent à nos élèves.

EG : L'idée de fonder ce stage est donc venue spontanément ?

MQ : Très spontané, oui. L'idée c'était aussi de créer quelque chose qui n'existait pas au sein de l'ACSA. On a pratiquement innové dans cette façon de faire. On avait même demandé à maître Ikeda, s'il était d'accord et il nous a soutenu dans cette action.



Interview mit Michele Quaranta, 5. Dan Hombu Dojo

Die Interview von Michele Quaranta ist kürzer, als die der drei anderen Personen. Dies weil die Fragen, die nicht spezifisch zum Auvergnier-Stage, sondern über sein Leben, schon in vorherige Interviews gestellt wurden. Diese Interviews sind in den San Shin Kai Letter Nr. 1 und 2. Sie können diese Nummern von unserer Homepage www.aikido-ne.ch herunterladen (auf San Shin Kai Letter klicken).

EG: Was sind deiner Meinung nach die Vorteile den Stage von Auvergnier zu viert zu leiten?

MQ: Zuerst ist Auvergnier ein Stage, bei dem wir verschiedene Arten des Unterrichts und der Ausübung von Aikido zeigen wollen. Positiv oder negativ, das ist ohne Bedeutung. Es ist eine Herausforderung für uns vier die Verbindungen zwischen den verschiedenen Formen auszudrücken und zu finden. Dann ist das Ziel von diesem Stage vor allem, dass die verschiedenen Personen aus verschiedenen Dojos zusammen arbeiten können.

EG: Wie ist der Auvergnier-Stage entstanden?

MQ: Die Hauptmotivation war die Freundschaft, die uns verbindet. Dann, wie ich es schon vorhin gesagt habe, unseren Schülern verschiedene Sichtarten zu geben. Denn Aikido bleibt schliesslich Aikido, und jede Interpretation leitet zum selben Ziel. Das sind die Hauptmotivationen. Und auch unseren Schülern etwas Neues zu geben.

EG : Est-ce que tu vois des choses qu'on pourrait encore faire mieux à ce stage ?

As-tu des idées d'améliorations ?

MQ : On peut toujours faire quelque chose de mieux. Le problème c'est que le mieux ne doit pas détériorer ce qu'on fait déjà maintenant. Je crois que ce stage a déjà une très grande qualité, dans la structure, dans l'organisation. Le but c'est qu'il garde cette qualité. Après c'est difficile à dire, on peut toujours faire mieux, je pense que les années vont nous l'apprendre.



EG : As-tu remarqué dans tes élèves, ceux de Bâle ou ici (Neuchâtel), un changement dans ceux qui étaient allés au stage quand ils sont revenus dans le dojo ? As-tu l'impression que ce stage a eu un effet sur eux ?

MQ : Je pense qu'en général, chaque stage peut avoir une influence sur le changement des élèves. Ce stage en particulier, il n'améliore pas seulement les connaissances des élèves, mais il lie aussi d'amitié différents dojos de Suisse. Parfois on a même de la visite de l'étranger. C'est donc un but très grand de faire que ce stage dépasse un peu les normes des stages habituels.

EG : Et en toi, ce stage a-t-il changé des choses ? Que te reste-t-il ?

MQ : D'abord je les appréciais comme amis et comme pratiquants dans les stages où j'allais avec maître Ikeda. Par la suite je les ai appréciés comme maîtres, comme enseignants, tous les trois. Et ça a encore augmenté mon amitié envers eux. Ils m'ont apporté de l'inspiration dans ma forme d'enseigner, des choses que je ne savais pas, des choses qui ont amélioré mon propre enseignement.

EG : Aimerais-tu encore ajouter quelque chose ?

MQ : Remercier ceux qui m'ont aidé et qui m'aident, ils sont parfois dans l'ombre et on ne le leur dit pas assez. Sans eux le stage serait très difficile à organiser. Voilà.

Je crois aussi que l'endroit est vraiment idéal

EG: Die Idee, diesen Stage zu gründen, ist euch also spontan gekommen?

MQ: Ja, ganz spontan. Wir wollten auch etwas machen, das es in der ACSA noch nicht gab. In dieser Art zu arbeiten, haben wir etwas Neues eingeführt. Wir hatten sogar Ikeda Sensei gefragt, ob er einverstanden sei, und er hat uns unterstützt.

EG: Siehst du etwas, das man an diesem Stage noch verbessern könnte? Welche Ideen hast du?

MQ: Man kann immer etwas besser machen. Aber man muss aufpassen, dass man dabei nicht das, was schon besteht, verschlechtert. Ich glaube, dass dieser Stage schon von grosser Qualität ist, in seiner Struktur, in seiner Organisation. Ziel ist, diese Qualität zu behalten. Nachher ist es schwierig zu sagen, man kann immer etwas besser machen, ich denke die nächsten Jahre werden uns das zeigen.

EG: Hast du bei deinen Schülern in Basel oder hier (Neuchâtel) einen Unterschied bemerkt nachdem sie vom Stage zurück ins Dojo gekommen sind? Hast du das Gefühl, dass der Stage einen Einfluss auf sie hat?

MQ: Ich denke, dass jeder Stage allgemein die Schüler beeinflussen und verändern kann. Dieser Stage besonders, er verbessert nicht nur die Kenntnisse der Schüler, er schafft auch Freundschaften zwischen verschiedenen Dojos in der Schweiz. Manchmal bekommen wir sogar Besuch aus dem Ausland. Es ist also ein grosses Ziel, aus diesem Stage etwas zu machen, das die Norm der üblichen Stages übertrifft.

EG: Und bei dir, hat der Stage etwas verändert? Was bleibt dir davon?

MQ: Zuerst hatte ich sie als Freunde und als Partner während den Stages, die ich bei Ikeda Sensei besucht habe, geschätzt. Dann habe ich sie als Meister, als Lehrer geschätzt, alle drei. Und das hat unsere Freundschaft noch verstärkt. Sie haben mir Anregung gegeben in meiner Art zu unterrichten, sie haben mir Sachen gegeben, die ich nicht kannte, Sachen, die meine eigene Lehre verbessert haben.

EG: Möchtest du noch etwas hinzufügen?

MQ: Ich möchte all denen danken, die mir geholfen haben und die mir helfen. Sie bleiben oft im Hintergrund und man sagt es ihnen nicht oft genug. Ohne sie wäre es sehr schwierig den Stage zu organisieren. Voilà.

Ich glaube auch, dass dieser Ort wirklich ideal ist, um einen traditionellen Stage zu machen, der lange fortbestehen wird. Was ich für die Zukunft wünsche: dass wir auch Leute aus dem Ausland einladen können, aus Orten, wo ich hingehere, und

pour créer un stage traditionnel qui va se perpétuer dans l'avenir. Ce que j'aimerais dans l'avenir : qu'on puisse aussi inviter des gens de l'étranger, des endroits où je vais, et qu'on trouve le moyen de les accueillir ici, sans que ce voyage et ce stage ne les ruine. Car on sait que dans certains pays le gain n'est pas ce qu'on peut avoir ici en Suisse...

EG : Merci !

dass wir die Möglichkeit finden sie hier zu empfangen ohne das die Reise und der Stage sie ruiniert. Man weiss ja, dass die Löhne in gewissen Ländern nicht so hoch sind wie hier in der Schweiz ...

EG: Danke!



*Systematique de
l'Aikido de
maître Ikeda :
Les 16 catégories
d'attaques de base en
Aikido*

*Systematic of Aikido
from Ikeda Sensei:
The 16 categories of
basic attacks in
Aikido*

Eric Graf

Dans cet article, je désire illustrer et clarifier un morceau de la fameuse feuille « A » décrivant une partie de la systématique que maître Ikeda a utilisée dans son enseignement. Le morceau est celui qui regroupe les 16 catégories d'attaques de base de l'Aikido (cf. tableau ci-dessous).

J'ai fait cela d'une part pour aider les débutants à apprendre les noms des attaques, et d'autre part pour mettre en évidence les liens entre ces catégories d'attaques. Evidemment ces attaques n'ont pas une place aléatoire dans ce tableau. J'interpréterai plus dans un prochain article, dans un premier temps je vous laisse chercher et découvrir par vous-même.

In this article I wish to illustrate and clarify a piece of the well-known "A" paper describing a part of the systematic that Ikeda Sensei has used in his teaching. The piece is the one summarizing the 16 categories of basic attacks in Aikido (see the table down).

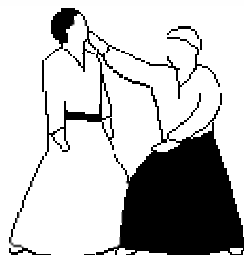
I did this on one hand to help to the beginners to learn the names of the attacks, and on the other hand to point out the links between the categories of attacks.

Of course these attacks don't have a random place in this table. I will interpret more in a future article, in a first time I let you seek and discover by yourself.

合気道体系 要項 A

UKE 受け	KIAWASE SHOMEN UCHI 気合也 正面打	SHOMEN UCHI 正面打	YOKOMEN UCHI 横面打	JODAN TSUKI 上段突手
	KATATE TORI AI HANMI 片手取 相半身	KATATE RYOTE TORI 片手両手取	CHUDAN TSUKI 中段突手	RYOERI TORI 両襟取
	KATATE TORI GYAKU HANMI 片手取 逆半身	KATA TORI (MUNE TORI) 肩取 (胸取)	KATA TORI MEN UCHI 肩取面打	KERI 蹴り
	RYOTE TORI 両手取	USHIRO RYOTE TORI (HITI TORI) 後両手取 (肘取)	USHIRO RYOKATA TORI (DAKI KAKAE) 後両肩取 (抱きかかえ)	USHIRO KUBI JIME (RYOTE HIKIAGE) 後首絞 (両手引絞)

KIAWASE SHOMEN UCHI
気合世 正面打



Tranchant de la main dans le menton.

Edge of the hand in the chin.

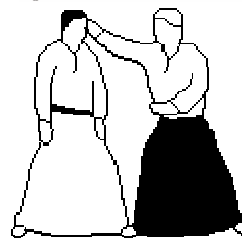
SHOMEN UCHI
正面打



Attaque de haut en bas sur le sommet de la tête.

Attack from top to bottom on the top of the head.

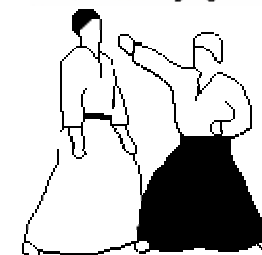
YOKOMEN UCHI
横面打



Coupe latérale sur la tempe de haut en bas.

Side cut on the temple from top to bottom.

JODAN TSUKI
上段 突手



Coup de poing au visage.

Punch in the face.

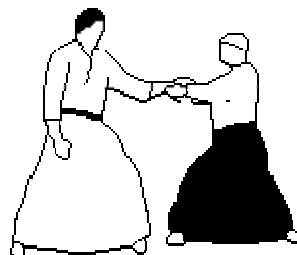
KATATE TORI AI HANMI
片手取 相半身



Saisie du poignet opposé.

Catch the opposite wrist.

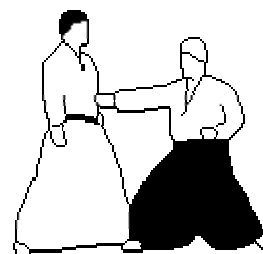
KATATE RYOTE TORI
片手両手取



Saisie d'un poignet à deux mains.

Catch the wrist with both hands.

CHUDAN TSUKI
中段 突手



Coup de poing au ventre.

Punch in the stomach.

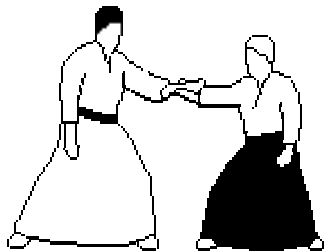
RYO ERI TORI
両襟取



Saisie du col à deux mains.

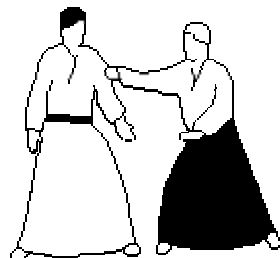
Catch the collar with both hands.

KATATE TORI
GYAKU HANMI
片手取 逆半身



Saisie du poignet qui fait face.
Catch the wrist which is facing.

KATA TORI
肩取



Saisie du kimono à l'épaule.
Catch the kimono At the shoulder.

MUNE TORI
胸取



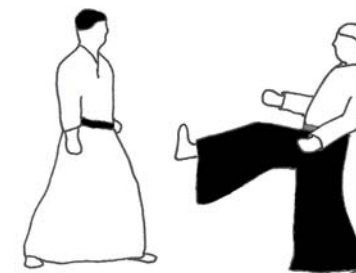
Saisie du col par devant.
Catch the collar from the front

KATA TORI MENUCHI
肩取 面打



Saisie de l'épaule avec attaque au visage.
Catch the shoulder and attack the face.

KERI
蹴り



Coup de pied.

Kick.

RYOTE TORI
両手取



Saisie des deux poignets.
Catch the both wrists.

USHIRO
RYOTE TORI
後両手取



Saisie par derrière des deux poignets.
From behind, catch the both wrists.

USHIRO
HIJI TORI
後肘取



Saisie par derrière des deux coudes.
From behind, catch the both elbows.

USHIRO
RYOKATA TORI
後両肩取



Saisie par derrière aux deux épaules.
From behind, catch the both shoulders.

DAKI KAKAE
抱きかかえ



Enlacement par derrière.
Interlacing from behind.

USHIRO
KUBI JIME
後首絞



Saisie par derrière au col et au poignet en étranglant.
From behind, catch the collar and the wrist while strangling.

USHIRO RYOTE
HIKIAGE
後両手引き上



Saisie par derrière des deux mains en tirant.
From behind, catch the both hands while pulling.

ASHI SABAKI

Eric Graf

Les pas de base de l'Aïkido

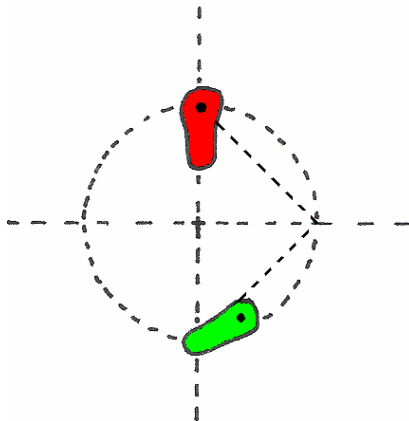
Le déplacement d'une ou des deux jambes est à la base de tout mouvement debout (TACHI WAZA). L'apprentissage de l'Aïkido passe par une prise de conscience des mouvements de son corps. Ce document présente les principaux pas de base de l'aïkido. Pour beaucoup de débutant(e)s, lors des premiers entraînements, il s'agit presque de réapprendre à marcher. Ces quelques dessins ont pour but de faciliter les débuts en Aïkido et constituent un bon aide-mémoire pour les plus avancé(e)s.

The basic steps of Aikido

The steps of one or the both legs are at the base of any movement upright (TACHI WAZA). The learning of Aikido passes through an awakening of the movements of ones body. This document presents the principal basic steps of Aikido. For many beginners, at the time of the first trainings, it is almost a question of relearning how to walk. The purpose of these drawings is to facilitate the beginnings in Aikido and constitute a good memorandum for the more advanced.

HAMNI position

HAMNI or OMOTE SANKAKU TAI is the basic natural position in Aikido. The potential loss of balance is in front of oneself (KUZUSHI OMOTE).

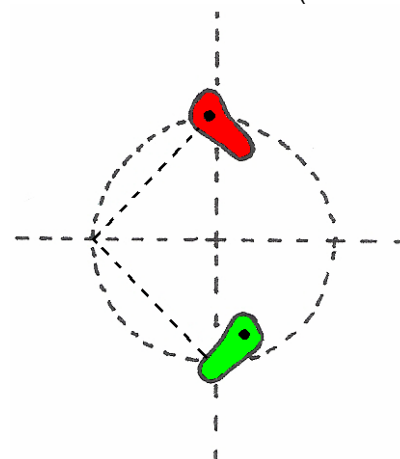


Position HAMNI

HAMNI ou OMOTE SANKAKU TAI est la position naturelle de base en Aïkido. Le déséquilibre potentiel est devant soi (KUZUSHI OMOTE).

HITOEMI position

HITOEMI or URA SANKAKU TAI is a position by which one often passes, but that one rarely takes in a static way. The potential loss of balance is behind oneself (KUZUSHI URA).



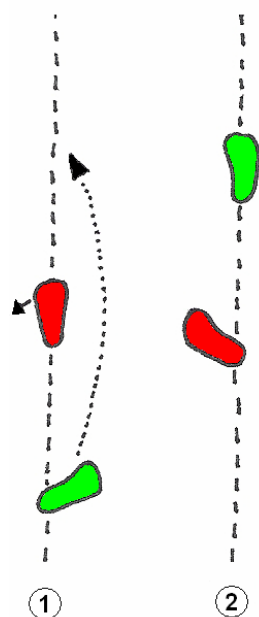
Position HITOEMI

HITOEMI ou URA SANKAKU TAI est une position par laquelle on passe souvent, mais qu'on prend rarement de manière statique. Le déséquilibre potentiel est derrière soi (KUZUSHI URA).

	Terminologie	Terminology
USHIRO	Arrière	Back
MAE	Avant	Front
ASHI	Le pied, la jambe	The foot, the leg
IRIMI	Rentrer (IRIMI ASHI = faire un pas en avant)	To enter (IRIMI ASHI = to step forward)
TENKAN	Esquiver, mouvement d'évitement (TENKAN ASHI = déplacement en pivot autour du pied)	To dodge, movement of avoidance (TENKAN ASHI = displacement out of pivot around the foot)
TENSHIN	Mouvement consistant à ramener un pied en le glissant à raz du sol plus ou moins près de l'autre	Movement consisting in bringing back a foot by slipping it more or less close to the other
KAITEN	Pivoter, tourner, rotation, mouvement giratoire	To swivel round, to turn (round), rotation, gyratory movement
HIKI	Reculer, tirer-sortir (contraire de IRIMI)	To move back, pulling-getting out (contrary of IRIMI)
TAI	Le corps	The body
SANKAKU	Le triangle	The triangle

USHIRO ASHI IRIMI

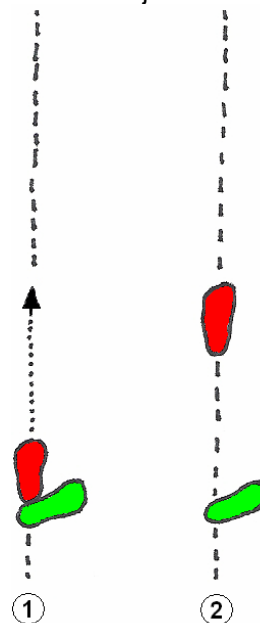
"the back leg makes IRIMI": To take a step forward.



« La jambe arrière fait IRIMI » : Faire un pas en avant.

MAE ASHI IRIMI

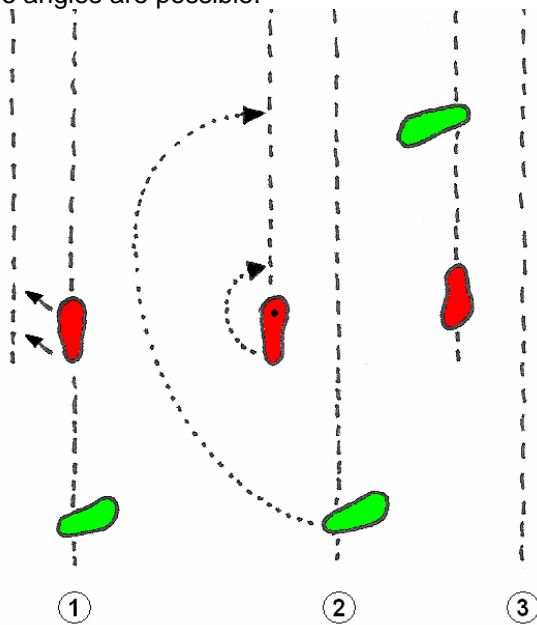
"the front leg makes IRIMI": to go forward with the front foot. The feet are not necessarily joined at the beginning.



« La jambe avant fait IRIMI » : Avancer le pied avant. Les pieds ne sont pas nécessairement joints au début.

USHIRO ASHI TENKAN

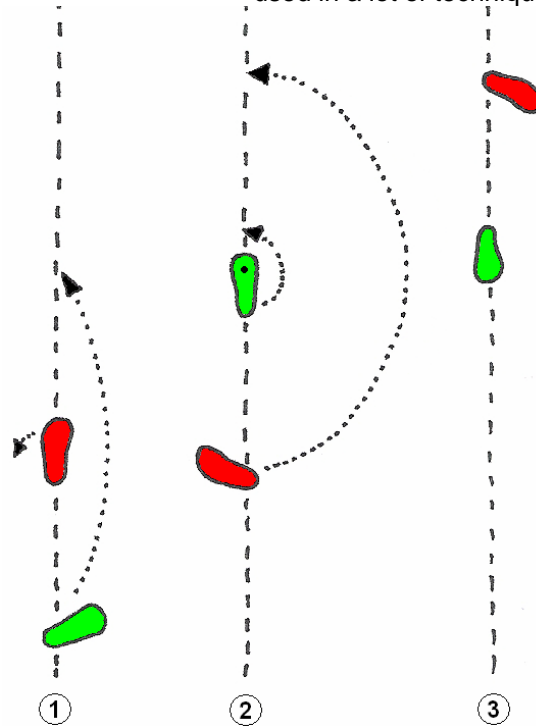
"the back leg makes TENKAN". To get out of the line with the front foot, then to rotate on the front leg. Most of the time one rotates of 180°, but all the angles are possible.



« La jambe arrière fait TENKAN ». Sortir le pied avant de la ligne, puis pivoter sur la jambe avant. La plupart du temps on pivote de 180°, mais tous les angles sont possibles.

USHIRO ASHI IRIMI TENKAN

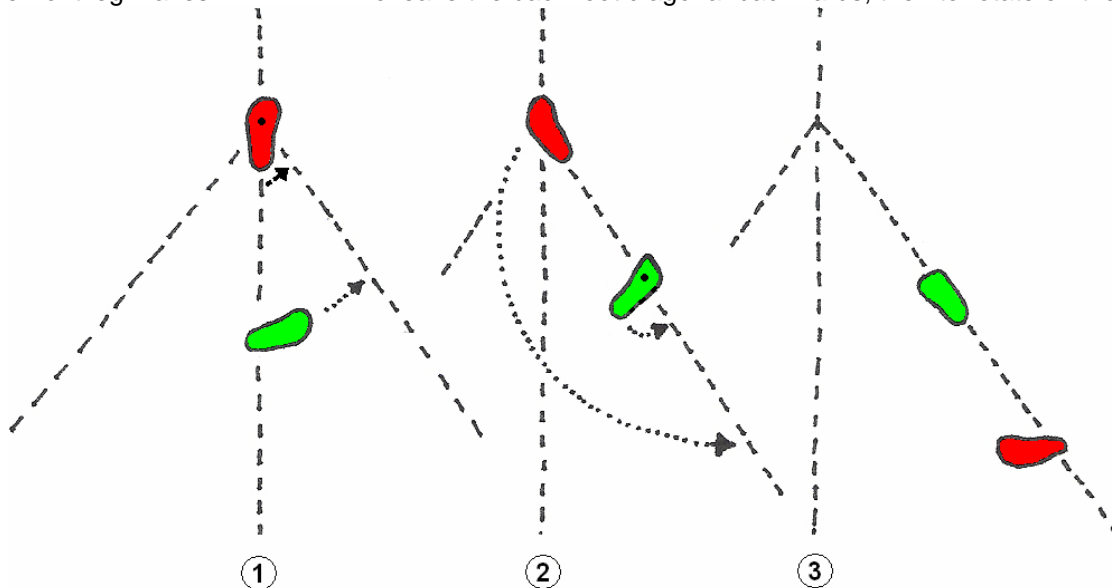
To step forward then to rotate on the front leg. (USHIRO ASHI) IRIMI TENKAN is a movement used in a lot of techniques.



Faire un pas en avant puis pivoter sur la jambe avant. (USHIRO ASHI) IRIMI TENKAN est un mouvement utilisé dans énormément de techniques.

MAE ASHI TENKAN

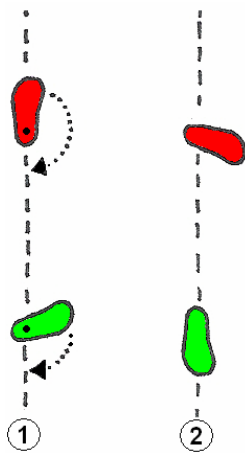
"the front leg makes TENKAN". To leave the back foot diagonal-backwards, then to rotate on the leg.



« La jambe avant fait TENKAN ». Sortir le pied arrière diagonal-en-arrière, puis pivoter sur la jambe arrière.

KAITEN (1st form)

Pivot on the spot. If one wants to hold the HAMNI position, to swivel on the heels. Generally one almost never swivels on the heels in Aikido because balance is too easily lost.

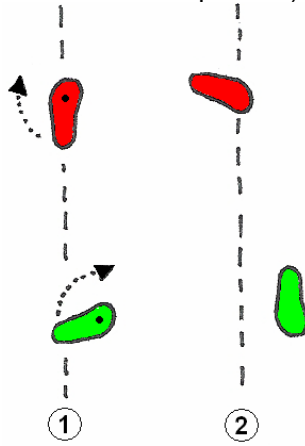


KAITEN (1^{re} forme)

Pivot sur place. Si l'on veut maintenir la position HAMNI, pivoter sur les talons. D'une manière générale on ne pivote presque jamais sur les talons en Aïkido car on perd trop facilement l'équilibre.

KAITEN (2nd form)

Pivot on the spot. If one swivels round on the front part of the feet, as it should be, one reaches in the HITOEMI position (drawing ②) (a small TENSHIN is then enough to go back to the HAMNI position).



KAITEN (2^e forme)

Pivot sur place. Si l'on pivote sur l'avant des pieds comme il se doit, on arrive en position HITOEMI (dessin ②) (un petit TENSHIN suffit alors pour retrouver une position HAMNI).

(MAE) HIKI ASHI

To step back.

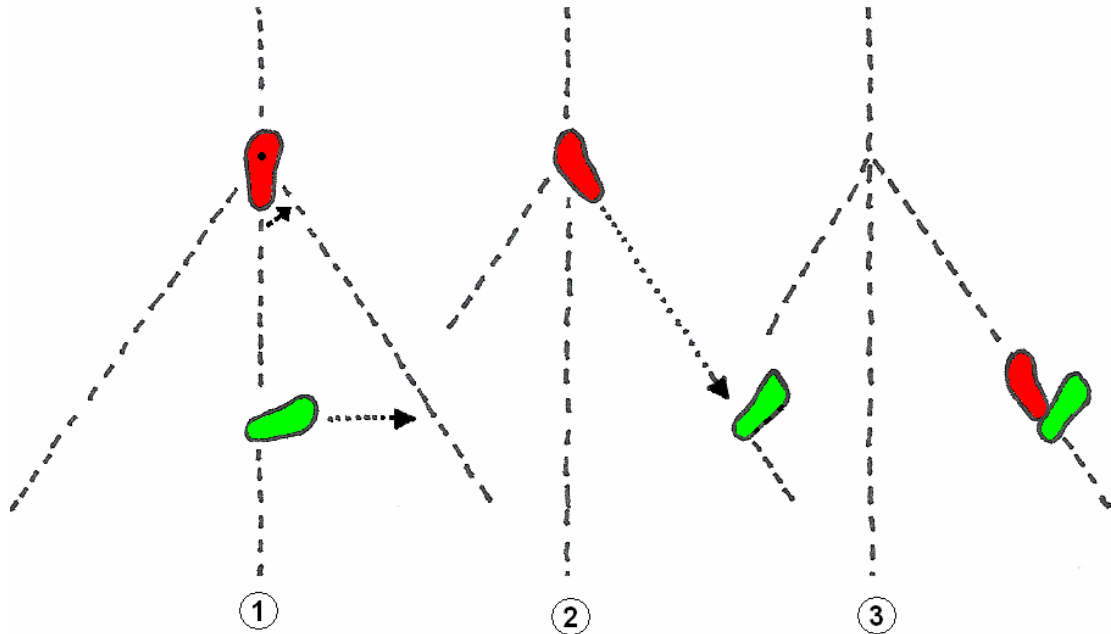


MAE) HIKI ASHI

Reculer d'un pas.

MAE ASHI TENSIN

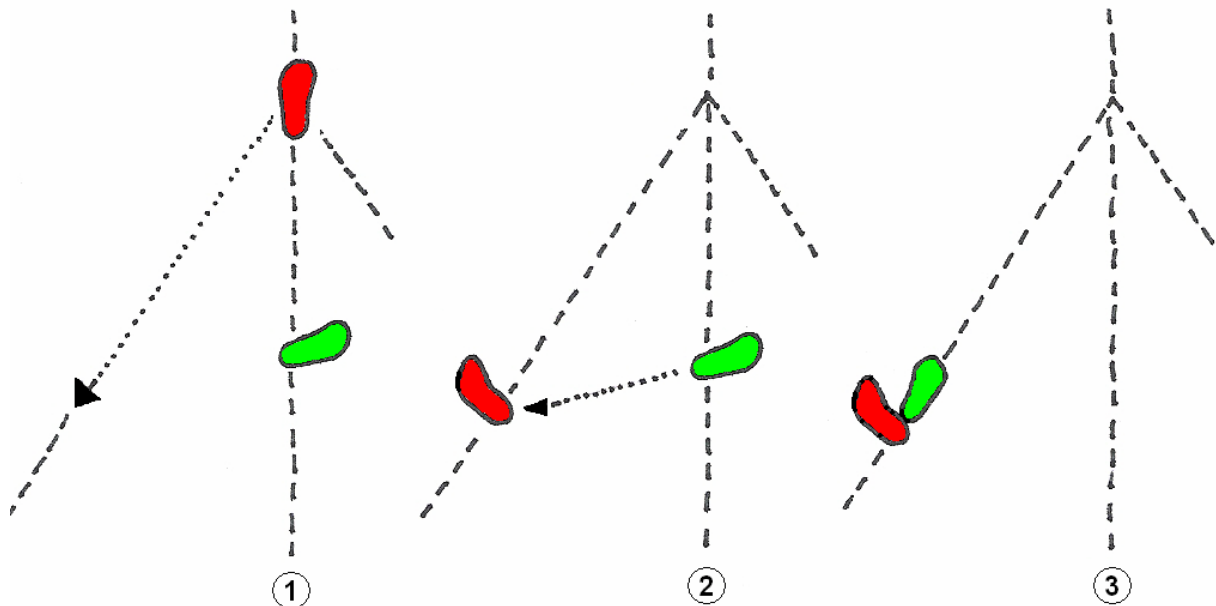
"the front leg makes TENSIN". The displacement leaves diagonal-back.



« La jambe avant fait TENSIN ». Le déplacement part diagonal-arrière.

USHIRO ASHI TENSIN

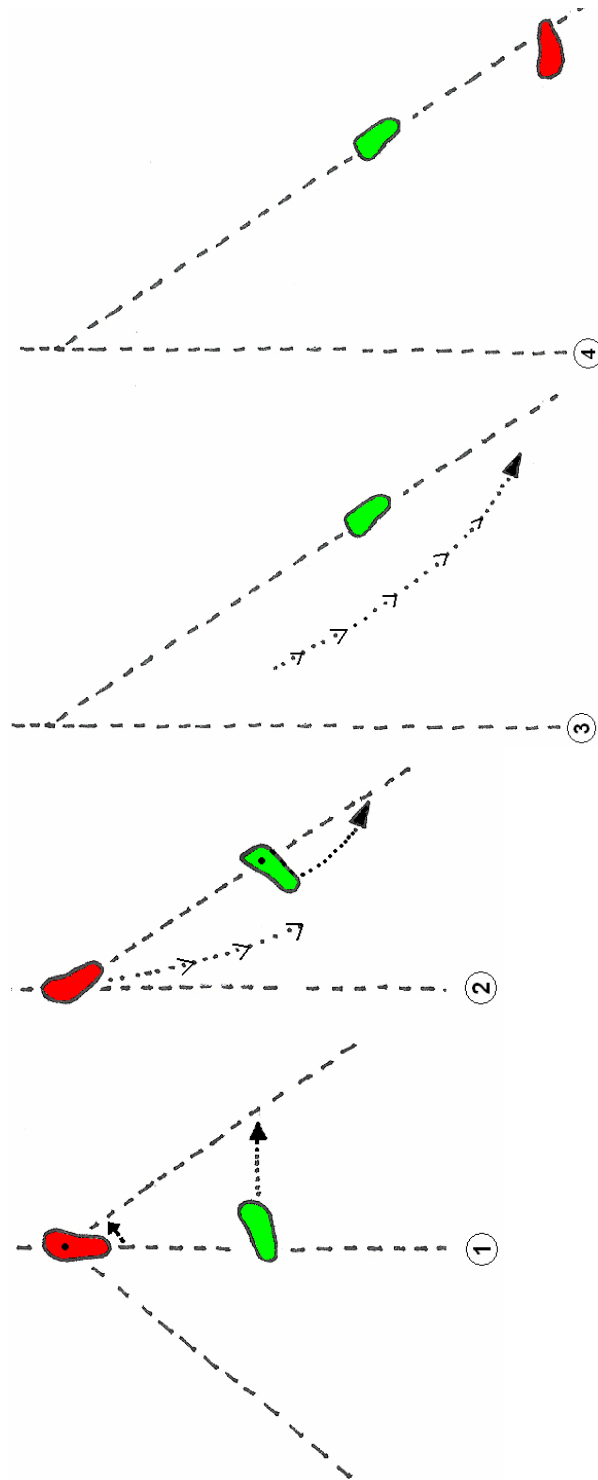
"the back leg makes TENSIN". The displacement leaves diagonal-back (the other diagonal then for MAE ASHI TENSIN).



« La jambe arrière fait TENSIN ». Le déplacement part diagonal-arrière (l'autre diagonale par rapport à MAE ASHI TENSIN).

MIKIRI SABAKI

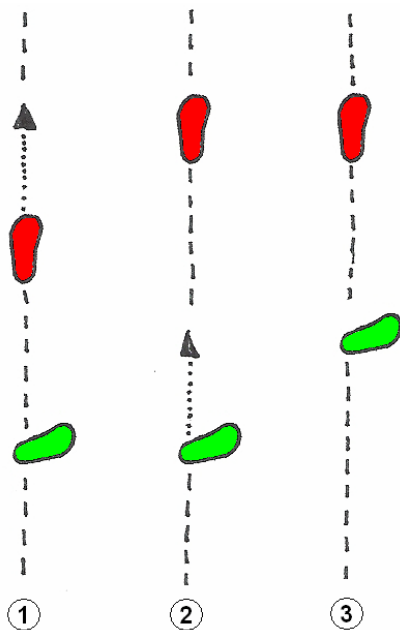
MIKIRI SABAKI is a large MAE ASHI TENKAN, except that one jumps while taking support on the back foot, thus one moves more away than with a MAE ASHI TENKAN.



MIKIRI SABAKI est un grand MAE ASHI TENKAN sauf qu'on saute en prenant appui sur le pied arrière, ainsi on s'éloigne plus qu'avec un MAE ASHI TENKAN.

OKURI ASHI

To advance the front foot, to bring back the back foot. One advances like this without ever joining the feet, one always keeps a distance between them. In the same manner, one can move back or carry out displacements with the two feet parallel one to the other.

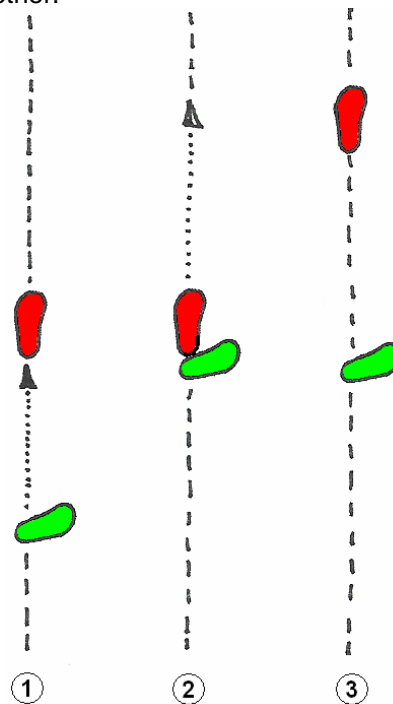


OKURI ASHI

Avancer le pied avant, ramener le pied arrière. On avance ainsi sans jamais joindre les pieds, on garde toujours de la distance entre ceux-ci. De la même manière, on peut reculer ou effectuer les déplacements avec les deux pieds parallèles l'un à l'autre.

TSUGI ASHI

TSUGI ASHI corresponds to a driven out step. To bring back the back foot until it touches the heel of the front foot, to advance the front foot. In the same manner, one can move back or carry out displacements with the two feet parallel one to the other.



TSUGI ASHI

TSUGI ASHI correspond à un pas chassé. Ramener le pied arrière jusqu'à ce qu'il touche le talon du pied avant, avancer le pied avant. De la même manière, on peut reculer ou effectuer les déplacements avec les deux pieds parallèles l'un à l'autre.

Comment recevoir le How to receive the San Shin Kai Letter

Le San Shin Kai Letter est un journal gratuit. Si vous désirez être tenu au courant de la sortie d'un numéro et recevoir le lien pour le télécharger, veuillez envoyer un courriel à

The San Shin Kai Letter is a free newsletter. If you wish to receive its announcement and a link to the latest issue per e-mail please contact

Eric Graf, eric.graf@dojo-ne.ch

Aikido Ikeda-Dojo La Chaux-de-Fonds

(Rue Alexis-Marie-Piaget 73, 2300 La Chaux-de-Fonds)

Ecole d'Aikido de Neuchâtel

(Rue de Maillefer 11d, 2000 Neuchâtel-Serrières)

et vous serez ajouté à la liste de distribution. Vous pouvez également simplement télécharger tous les numéros à partir de notre site Internet

and you will be added to the mailing-list. You can also simply freely download the different issues of this newsletter from our webpage

www.aikido-ne.ch ou www.dojo-ne.ch

www.aikido-ne.ch or www.dojo-ne.ch

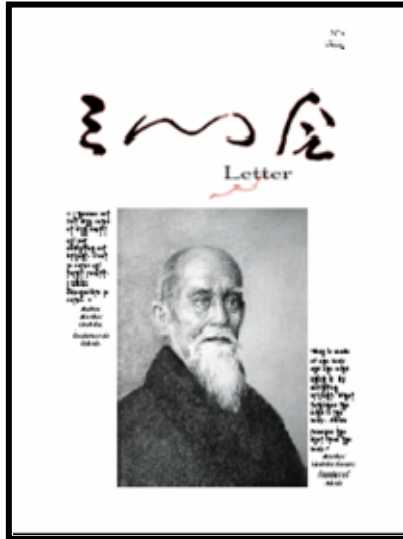
(cliquez sur la rubrique "San Shin Kai Letter"),
ou encore,
www.sanshinkai.eu

(click on the rubric "San Shin Kai Letter", or
even,
www.sanshinkai.eu

EGR



SSKL N°1, 02/2004



SSKL N°2, 11/2004



SSKL N°3, 05/2005

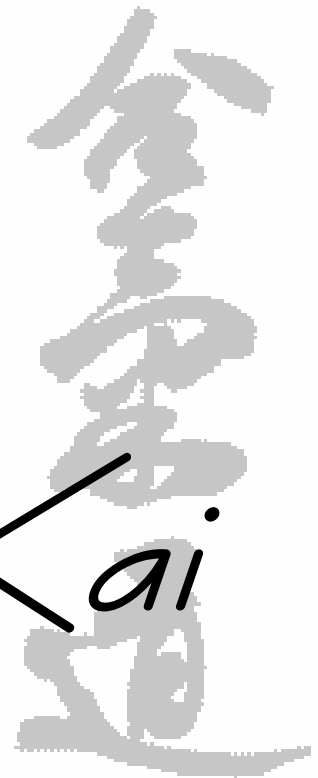


SSKL N°4, 12/2005



SSKL N°5, 12/2006

San Shin Kai Letter



See you in the next issue in 2007...