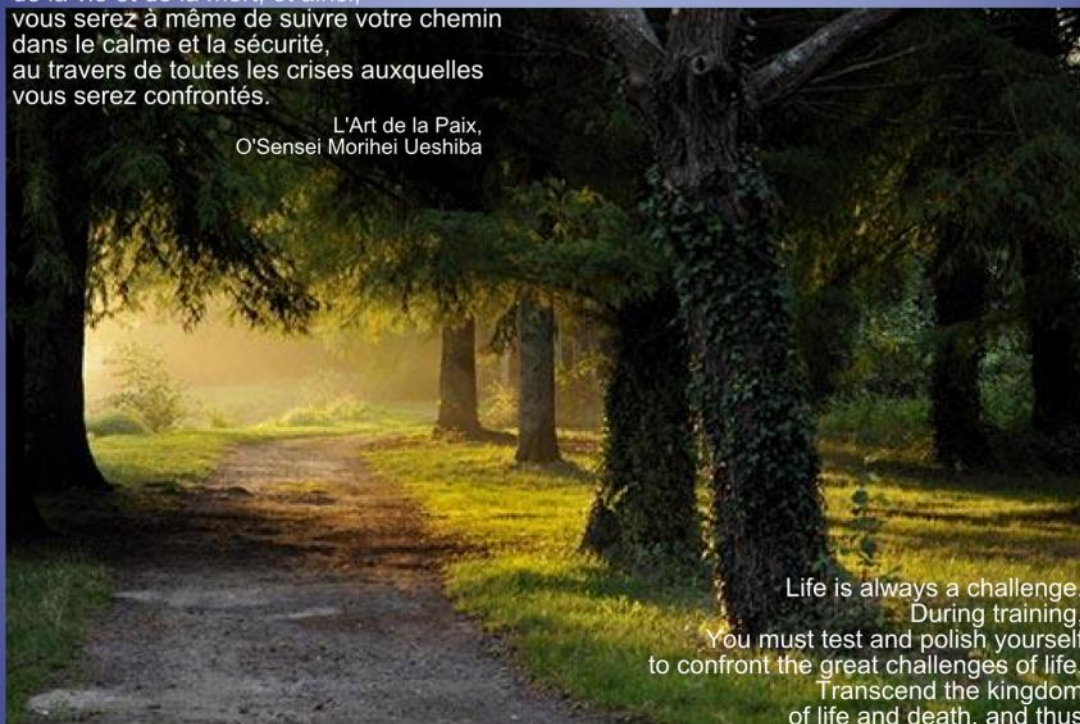


Letter

Letter

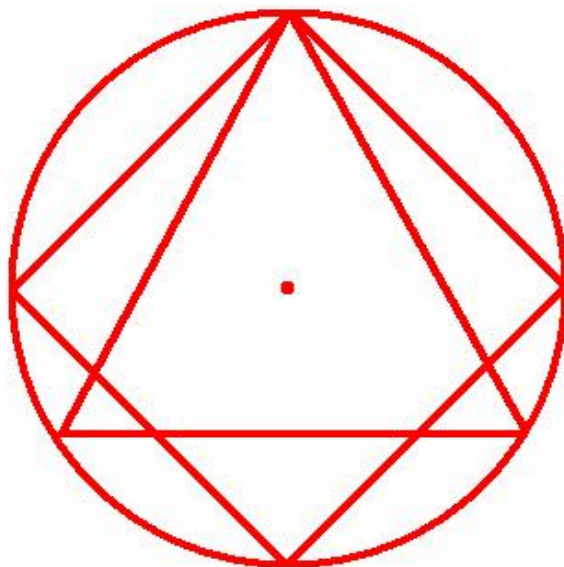
La vie est toujours une épreuve.
Lors de l'entraînement,
vous devez vous tester et vous polir
afin d'affronter les grandes épreuves de la vie.
Transcendez le royaume
de la vie et de la mort, et ainsi,
vous serez à même de suivre votre chemin
dans le calme et la sécurité,
au travers de toutes les crises auxquelles
vous serez confrontés.

L'Art de la Paix,
O'Sensei Morihei Ueshiba



Life is always a challenge.
During training,
You must test and polish yourself
to confront the great challenges of life.
Transcend the kingdom
of life and death, and thus
you will be able to follow your path
in peace and security,
through all the crises
you will face.

The art of Peace
O'Sensei Morihei Ueshiba



全
心
全
意

Mai 2013, 7^e numéro
Journal gratuit, reproduction et photocopies
autorisées pour autant que la source «San
Shin Kai Letter» soit citée.

Eric Graf
Ecoles d'Aïkido Neuchâtel-Bienne
www.aikido-ne.ch

*Un grand merci à
Fabienne Gfeller
pour son aide dans la
préparation de ce numéro*

Mai 2013, 7th issue
Free newsletter, reproduction and
photocopies are allowed as long as the
source 'San Shin Kai Letter' is mentioned.

Eric Graf
Ecoles d'Aïkido Neuchâtel-Bienne
www.aikido-ne.ch

*Special thanks to
Fabienne Gfeller
for her help in the
preparation of this issue.*

道



San Shin Kai Letter

Editorial

Chères lectrices et lecteurs, je vous souhaite une excellente lecture de ce nouveau septième numéro du San Shin Kai Letter.

Cinq ans ont passé depuis la dernière parution. Mais ce n'était pas des années sans rien faire. En effet nous avons publié un livre sur la « Gymnastique Régénératrice : Genkikai » (en français et en allemand), et un autre sur la pratique des armes en Aïkido « Aikido Sanshinkai : Buki Waza ». Deux articles de ce numéro du SSKL y sont consacrés pour vous donner envie ! Une traduction en anglais est en cours pour l'ouvrage sur les armes et une autre œuvre sur l'Aïkido lui-même est en gestation ! Tout cela explique donc pourquoi le SSKL est resté quelques années au frigo, par ailleurs, le fruit tombe lorsqu'il est mûr.

Profitez des ces pages qui recèlent des informations et des idées qui ont parfois été acquises au prix de beaucoup d'efforts et d'années de persévérance. Je ne change pas d'avis et reste contre les secrets. Ce numéro en recèle. Si vous avez des yeux pour voir, scrutez bien, ou alors, activez votre troisième œil...

Mai 2013, EGR

Leader

Dear readers, I wish you a very pleasant reading of this new seventh issue of the San Shin Kai Letter.

Five years have passed since the last publication. But these weren't years without doing anything. Indeed, we have published a book on "Regenerative Gymnastics: Genkikai" (in French and German Language) and another on the practice of weapons in Aikido "Aikido Sanshinkai: Buki Waza". Two articles of this SSKL issue are dedicated to them to awake your curiosity! An English translation is in progress for the work on weapons and another work on Aikido itself is on its way! All this explains why the SSKL spent a few years in the fridge, and moreover, as one say, the fruit falls when it is ripe.

Enjoy these pages which harbour information's and ideas that have sometimes been gained to the price of many efforts and perseverance. I do not change my mind and remain to be against secrets. This issue contains many. If you have eyes to see, scan well, or, activate your third eye...

Mai 2013, EGR



Table des matières

Aïkido Switzerland <i>Nevill Borel-Jaquet, Fabienne Gfeller, Eric Graf</i>	7
Le sabre japonais et le samouraï <i>M. Ikeda Sensei</i>	11
Hojo no kata - printemps <i>Eric Graf & Fabienne Gfeller</i>	19
Nouvelle publication sur le Genkikai <i>Eric Graf</i>	33
Les sceaux japonais en Aïkido <i>Sander van Geloven</i>	35
Glossaire d'Aïkido <i>Sander van Geloven</i>	37
Comment recevoir le San Shin Kai Letter	41

Table of content

Aïkido Switzerland <i>Nevill Borel-Jaquet, Fabienne Gfeller, Eric Graf</i>	
The Japanese sword and the samourai <i>M. Ikeda Sensei</i>	
Hojo no kata - spring <i>Eric Graf & Fabienne Gfeller</i>	
New publication about Genkikai <i>Eric Graf</i>	
Japanese seals in Aikido <i>Sander van Geloven</i>	
Aikido glossary <i>Sander van Geloven</i>	
How to receive the San Shin Kai Letter	

合氣道

Aikido Switzerland

New Aikido association --- Nouvelle association d'Aikido

Nevill Borel-Jaquet, Fabienne Gfeller & Eric Graf



AIKIDO SWITZERLAND

www.aikido-switzerland.org

En 2011, une nouvelle association nommée *Aikido Switzerland* a vu le jour. Elle a regroupé 10 *dojo* au début, notamment d'anciens membres de l'ACSA. Actuellement elle regroupe 20 *dojo* représentant plus de 450 aikidokas.

Son but est de promouvoir l'Aikido, de l'explorer et d'en distribuer le savoir. Sa particularité est de présenter une grande flexibilité, notamment quant au style d'Aikido pratiqué.

Grâce au travail du comité et de ses membres, elle a la reconnaissance du Hombu Dojo, et peut donc délivrer des grades reconnus par ce dernier.

Dans cette association, les divers *dojo* peuvent former des groupes, selon leurs envies et intérêts et le style d'Aikido pratiqué. Actuellement il existe un groupe *San Shin Kai* poursuivant le travail de Maître Ikeda, un groupe *Tissier Line* du style de Maître Tissier, un groupe *Mutokukai* ainsi que des *dojo* non groupés constituant un groupe à eux seuls.

Le premier stage de l'association a eu lieu à Marin (NE) en novembre 2011, avec Michele Quaranta, 6^e dan, Daniel Vetter, 6^e dan, et Christophe Flock, 6^e dan. Ce stage a rassemblé environ 90 participants. Il a présenté la particularité de proposer également une partie culturelle "en dehors des *tatami*", avec la présence de M. Ogasawara, attaché culturel de l'ambassade du Japon, qui a exposé quelques éléments concernant le Japon actuel; ainsi qu'un petit concert. A l'occasion de ce stage, le président, Andreas Hänggi, tirait déjà un bilan positif en ce qui concerne l'évolution de cette association: «*Nous sommes en train de grandir, lentement, doucement, il y a des demandes de dojo, qui ont compris qu'il y a un chemin à faire avec cette association, ce qui est très positif. De plus, après seulement une demi-année, nous*

2011, a new association called *Aikido Switzerland* was born. It grouped 10 *dojo* at the beginning, in particular ex-members of ACSA. Actually 20 *dojo* are members, what represents more than 450 aikidokas. Its goal is to promote Aikido, to explore it and to distribute its knowledge. Its particularity is to offer a large flexibility, especially about the style of Aikido which is practised.

Thanks to the work of the committee and of its members it has the Hombu Dojo recognition, and therefore, can deliver the ranks recognised by it.

In this association the different *dojo* can form groups according to their desire, interest and the Aikido style which they practise. Currently there is a *San Shin Kai* group pursuing the work of Ikeda Sensei, a group *Tissier Line* from the style of Tissier Sensei, a *Mutokukai* group, and also other ungrouped *dojo* which are groups for themselves.



Stage à Marin, nov. 2011

The first seminar of the association took place in Marin (NE) in november 2011, with Michele Quaranta, 6th dan, Daniel Vetter, 6th dan, and Christoph Flock, 6th dan. This seminar gathered together about 90 participants. A specificity of this seminar was to propose also a cultural part "outside of the *tatami*", with the presence of M. Ogasawara, cultural attaché of the Japanese Embassy, who presented a few elements about

sommes déjà reconnus par le Hombu dojo pour passer des examens, ce qui est un bon signe pour le futur. »

Une vidéo de ce stage à Marin est disponible sur *youtube*

(Partie 1:

<http://www.youtube.com/watch?v=1MdLpDDh9eY>,

Partie 2 :

<http://www.youtube.com/watch?v=IbcyothyduQ>),

et on trouve également des photos sur le site internet de l'association: www.aikido-switzerland.org/gallery

Michele Quaranta, responsable du Dojo de Bâle et membre d'*Aikido Switzerland*, nous donne son avis et ses impressions quant à cette nouvelle association.



Michele Quaranta, stage à Marin, nov. 2011

Que pensez-vous d'Aikido Switzerland ?

Aikido Switzerland est pour le moment unique au monde dans son genre, car elle permet à plusieurs formes didactiques de cohabiter dans une association. Jusqu'à maintenant, il existait des associations qui étaient dédiées à un seul maître, et qui développaient leur propre style, donc une seule didactique. Aujourd'hui nous enseignons plusieurs didactiques sous le chapeau d'une seule et même association : *Aikido Switzerland*.

Croyez-vous qu'Aikido Switzerland puisse un jour dépasser d'autres associations en Suisse ?

Je ne pense pas que le but est de dépasser ou de se comparer à qui que ce soit, mais c'est d'avoir la liberté de pratiquer la forme que l'on a choisie.

Allez-vous vous investir le plus possible pour Aikido Switzerland ?

Oui, bien sûr, mais le but n'est pas que je m'investisse en tant que tel, c'est plutôt que tout le monde reconnaisse que c'est leur propre association, et pas l'association d'une ou

contemporary Japan; as well as a little concert. On the occasion of this seminar, the president, Andreas Hänggi, already evaluated positively the evolution of this association: "*We are growing, slowly, quietly, they are applications from dojo, which understood that there is a path to follow with this association, and this is very positif. Furthermore, after only half a year, we are already recognised by the Hombu dojo to pass exams, and this is a good sign for the futur.*"

A video of this seminar in Marin is available on *youtube*

(Part 1:

<http://www.youtube.com/watch?v=1MdLpDDh9eY>,

Part 2 :

<http://www.youtube.com/watch?v=IbcyothyduQ>),

and there are also fotos on the website of the association: www.aikido-switzerland.org/gallery

Michele Quaranta, in charge of the Dojo of Basel and member of *Aikido Switzerland*, gives us his opinion and his feelings about this new association.

What do you think about Aikido Switzerland?

Aikido Switzerland is for the moment worldwide unique, because it allows to different didactic forms to cohabit inside of one association. Until now, they were associations dedicated to a single master, and which were developing their own style, therefore one didactic. Today we teach several didactics under one single association: *Aikido Switzerland*.

Do you believe that Aikido Switzerland could once become bigger than other associations in Switzerland ?

I don't think that the goal is to become bigger than or to compare ourselves with anyone else, but to be free to practise the form that we have chosen.

Will you throw yourself into Aikido Switzerland as much as possible?

Yes, of course, but the goal is not that I throw myself into it as such, but rather that everybody recognises that this is their own association, and not the association of one or some people.

Do you have some ideas to stimulate Aikido Switzerland ?

The aim of the association is mostly to promote

certaines personnes.

Avez-vous quelques idées pour dynamiser Aikido Switzerland ?

Le but de l'association est surtout de promouvoir la pratique sur les *tatami*, et de ne pas perdre de temps en politique inutile, mais justement de se concentrer sur les choses réellement importantes, c'est-à-dire que tout le monde puisse évoluer comme il le souhaite.

Avez-vous des attentes particulières par rapport à Aikido Switzerland ?

J'aimerais que chaque groupe faisant partie d'*Aikido Switzerland* puisse s'exprimer au maximum de ses possibilités, et que les rencontres entre nous soient des rencontres de joie et de partage et non des rencontres de comparaison et de méfiance l'un envers l'autre.

Vous imaginez-vous un jour occuper une place importante au sein d'Aikido Switzerland, plus que simple membre ?

Non, cela ne m'intéresse pas. Je suis un enseignant qui croit avoir étudié sérieusement la didactique de Maître Ikeda, dont je n'ai pas encore percé tous les secrets, et mon seul et unique but est d'en faire profiter les générations actuelles et futures.

Le deuxième stage de l'association a eu lieu Aarau en septembre 2012 ; les entraînements furent donnés par Michel Erb, 6^e dan, Paul Daher, 5^e dan et Eric Graf, 4^e dan ; dans la partie culturelle les aikidokas purent se familiariser avec l'art de l'*origami*. Des photos sont visibles sur le site Internet.

La prochaine rencontre annuelle de *Aikido Switzerland* se tiendra de nouveau à Marin le **21 septembre 2013**.

the practice on the *tatami*, and not to waste time in useless politic, but precisely to focus on really important things, that is that everybody can develop as he wishes.

Do you have specific expectations in relation to Aikido Switzerland ?

I would like that each group member of *Aikido Switzerland* can express itself optimally, and that the meetings between us are meetings of joy and sharing, and not meetings of comparing and of distrust.

Do you imagine, that you could once occupy an important position inside of Aikido Switzerland, more than simple member?

No, I'm not interested in that. I'm a teacher who believes he studied seriously the didactic of Ikeda Sensei, of which I haven't yet cracked all the secrets, and my only goal is to allow the future generations the opportunity to benefit from it.



Stage à Marin, nov. 2011

The second seminar of the Association was held in September 2012 in Aarau, trainings were given by Michel Erb, 6th dan, Paul Daher, 5th dan and Eric Graf, 4th dan, in the cultural part aikidokas could familiarize themselves with the art of *origami*. Photos are to be seen on the website.

The next annual meeting of *Aikido Switzerland* will again be held in Marin **September 21, 2013**.

Le sabre japonais et le samourai

Der japanische Schwert und der Samurai

The japanese sword and the samurai

Masatomi Ikeda



In Wikipedia, Miyamoto Musashi, self-portrait ~1640

Français

Etant donné que ce texte est présenté ici en trois langues les textes dans les différentes langues sont placés à la suite, et non en parallèle dans plusieurs colonnes comme dans les autres articles, ceci afin que la lecture reste agréable. Le premier texte ci-dessous est celui en français, le texte en anglais commence en p. 14 et le texte en allemand se trouve en en p. 16.

Ce texte a été traduit du japonais à l'allemand par Kiyoka Äppli, de l'allemand au français par Eric Graf, et de l'allemand à l'anglais par Joe McHugh. Il fut publié une première fois en en 2000 dans l'*ACSA Bulletin*, le journal de l'*Association Culturelle Suisse d'Aikido* dont Maître Masatomi Ikeda était le directeur technique ■

Deutsch

Da dieser Text in drei Sprachen übersetzt ist sind diese Texte hintereinander gestellt und nicht nebeneinander in drei Kolonnen. So wird das Lesen etwas angenehmer gestaltet. Der erste untenstehende Text ist auf Französisch, der englische Text beginnt auf der Seite 14 und der deutsche Text auf Seite 16.

Dieser Text wurde aus dem Japanischen von Kiyoka Äppli ins Deutsche übersetzt, von Deutsch auf Französisch dann von Eric Graf und von Deutsch auf Englisch von Joe McHugh. Es wurde im Jahre 2001 im *ACSA Bulletin* schon publiziert, die Zeitschrift der *Association Culturelle Suisse d'Aikido* wovon Meister Masatomi Ikeda technische Direktor war. ■

English

Since this text is translated in three languages, the texts are placed one after the other and not side by side, in order to make the reading more comfortable. First is the text in French, the English text begins at page 14 and the German text at page 16.

This text was translated from Japanese to German by Kiyoka Äppli, from German to French by Eric Graf and from German to English by Joe McHugh. It has been published the first time in 2001 in the *ACSA Bulletin*, the journal of the *Association Culturelle Suisse d'Aikido* from which Master Masatomi Ikeda was the technical director. ■

Le sabre japonais et le samouraï

Masatomi Ikeda, Aïkido 7^e dan

Pendant plusieurs centaines d'années, les samouraïs ont porté des sabres, et jusqu'au siècle dernier s'en sont servis pour se défendre.



Samurai

Au Moyen Age, les samouraïs formaient une classe guerrière aristocratique ; en tant que détenteurs du pouvoir militaire, ils soutenaient le système féodal au Japon malgré leur revenu modeste.

Au premier coup d'œil déjà, les sabres, instrument de la mort, fascinent par leur perfection technique.

En fait le sabre, résultat d'un perfectionnement de la technique de forge s'étendant sur des siècles remplissait parfaitement les attentes des samouraïs. Il ne casse pas, ne plie pas et coupe avec une incroyable précision.

Dans son travail, le forgeron ne pense pas seulement à faire une lame forte, coupante et dure, mais il améliore son efficacité en déterminant exactement la forme et l'angle de la courbure. Pour ce faire, il choisit le meilleur matériel et atteint grâce à sa technique une perfection inégalée.

Mais est-ce tout ? un parfait instrument de mort ? N'y a-t-il pas d'autres aspects à considérer ?

Effectivement, il y en a d'autres.

Le sabre japonais mérite aussi d'être considéré comme une œuvre d'art très élaborée. Il montre sans aucune fioriture la beauté de la fonctionnalité pure.

Il existe assez de connaisseurs qui admirent dans le sabre japonais la fusion parfaite de l'esthétique et de la fonction, et qui sont prêts à donner le prix fort pour les meilleures lames japonaises du monde au même titre que pour celles de Tolède ou de Damas.

Malgré les progrès techniques de la physique du plasma moderne, il est impossible d'égaliser les œuvres des forgerons les plus connus.

Pour nous pratiquants d'arts martiaux (Budo-ka) l'éloge et la valorisation du sabre sont une évidence et même une nécessité, qui évoquent le style de vie et l'état d'esprit des forgerons et des samouraïs qui portaient quotidiennement ces sabres.

Les samouraïs appartenaient à la classe dirigeante, mais leur fonction était le combat. Sur le champ de bataille, c'était vivre ou mourir. Nulle part ailleurs le dilemme de l'existence était concentré en un seul instant. Jusqu'à hier le samouraï pouvait avoir mené une vie saine et paisible, mais aujourd'hui il doit regarder la mort en face, pas simplement une mort accidentelle, par un engagement total de toutes ses facultés. Comme ils étaient confrontés à cette mort tout au long de leur existence, la valeur de l'être et de la vie prirent un aspect tout particulier.

Le défi constant de la mort à la vie ne permettait pas la moindre négligence, elle demandait un art de vivre conscient face à la mort.

C'est pourquoi le sabre était pour le samouraï le signe d'une vie consciente et d'une mort digne.

Le danger perpétuel obligeait donc les samouraïs à harmoniser les forces et les possibilités conscientes et inconscientes qui naissent d'un entraînement de toute une vie. Ils développaient une puissance physique et psychique qui leur valaient d'être reconnus comme l'élite par les classes inférieures.

En d'autres mots, le samouraï vivait constamment avec la question :
« Comment vit-on ? », « Comment meurt-on ? »

Face à cette question s'éveilla une conscience de la dignité humaine et de la valeur de la vie. C'est de là que provient leur mode de vie.

Celui qui se rend compte de la dignité de la vie peut supporter la tragédie et la souffrance, sans être brisé dans sa joie de vivre. Il vit chaque seconde pleinement.

Rien que l'aspect physique des samouraïs montrait le résultat de l'effort quotidien que représentait cette forme de vie. Les samouraïs représentaient une réalisation complète d'un idéal esthétique de l'homme.

Le sabre japonais les guidait sur cette voie royale, il est un symbole de ce processus. Le sabre montre un mode de vie qui dépasse la question de la vie ou de la mort. C'est justement pour cela que le samouraï aimait son sabre, symbole de son âme. Sa vie reposait sous sa protection.

Le style de vie des samouraïs a eu une influence profonde sur toute la société japonaise.

Les premiers à vivre également dans cet état d'esprit étaient les grands forgerons. Avec le même engagement que le guerrier sur le champ de bataille, ils mettaient toutes leurs forces à réaliser une œuvre de maître. Avant de l'entreprendre, ils pratiquaient un rituel purificateur de plusieurs jours pour préparer l'âme et l'esprit à cette tâche importante. Leur travail n'était pas seulement artisanal mais aussi spirituel.

C'est pourquoi les sabres sont l'union du samouraï et du forgeron. De leur alliance naît un art complet.

Jusqu'à aujourd'hui la culture japonaise a été profondément imprégnée par l'esprit et le style de vie relatifs au sabre. Ce ne serait pas exagérer de prétendre que des exercices tels que les Ikebanas, la cérémonie du thé, les calligraphies, la peinture au lavis et le zen sont des manifestations de cet état d'esprit.

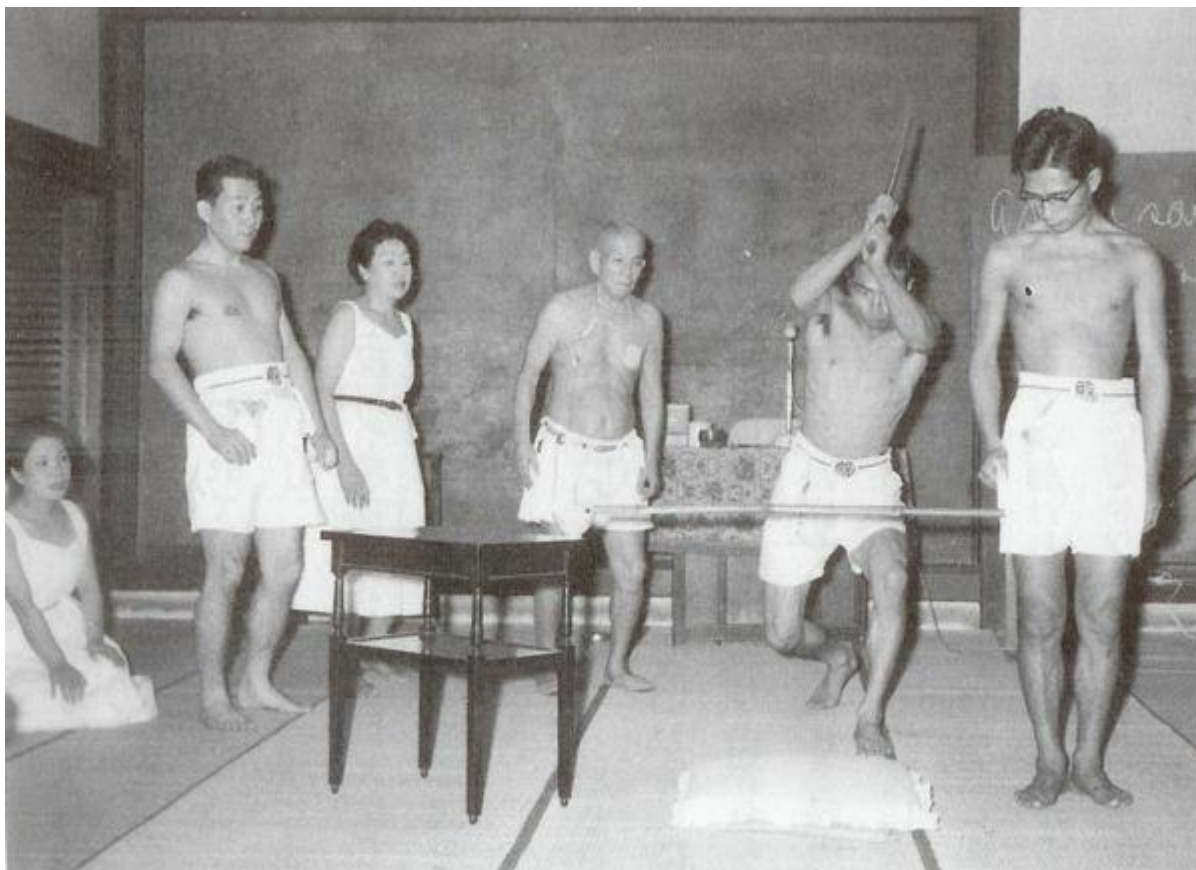
Ce que nous vous enseignons aujourd'hui dans les arts martiaux tels que l'Aïkido, le Judo et le Karaté provient de ce style de vie et des exercices au sabre des samouraïs. Ce n'est pas seulement du passé, mais cela vit encore aujourd'hui et doit remplir un devoir, au-delà des classes des samouraïs, au-delà du Japon, pour toute l'humanité, pour l'aider à vivre plus consciemment.

Le sabre n'a plus de signification en tant qu'arme. Mais sa fascination demeure, et les arts martiaux attirent de nombreux adeptes dans le monde entier. Le sabre n'est pas un instrument de la mort, mais un moyen pour se développer. L'art martial également doit nous amener à être un homme meilleur... c'est notre plus belle espérance. ■

The Japanese sword and the samurai

Masatomi Ikeda, 7th dan Aikido

What is presented here is the sword of the Samurai, which was carried by them as a means of defence for hundreds of years up until about a century ago.



Ikeda Sensei stands on the left; Tada Sensei (2nd from the right) is practicing cutting bamboo at a Tempukai summer training camp, 1959

The Samurai formed an aristocratic warrior class, an institution of military power, which existed since the middle ages and which supported the feudal system in Japan. However they only enjoyed a modest income.

Their weapons, the swords, fascinate the naked eye, by their technical brilliance as matchless instruments of killing.

In actual fact these swords meet completely the expectations of the Samurai in their practical use. This was the result of centuries of proficient refinement of the smithing technique. The sword does not break, it does not bend and cuts with an unbelievable sharpness.

The blacksmith thought not only to create a blade that was strong, hard and sharp, but that also increased its efficiency through momentum and the precisely calculated angle of the arc. To this end only the best material was chosen and the technology developed to an unparalleled degree of perfection.

But is that all? A perfect instrument of killing. Are there other aspects to be considered?

So it is in fact

The Japanese sword also deserves attention as a work of art, from a sophisticated craft. Without any frills it shows the beauty of pure functionality.

There are enough connoisseurs that award the Japanese sword the absolute prize, because of the perfect union of the aesthetic and the practical in comparison with all the other famous blades of the world even the Toledo or the Damascene

Even using the highly developed techniques of modern plasma physics it is not possible to improve on the instruments of the most famous sword smiths.

This praise and this high valuation is for Martial Artists (Budo-ka) a matter of course and even a necessity, because it reflects the lifestyle and the spirit of the samurai who daily carried these swords, not to mention the famous sword smiths responsible for their production.

The Samurai belonged to the governing stratum of society but their actual task was to fight. On the battlefield the decision over life and death fell. Nowhere else was the question of existence concentrated in a single moment. Yesterday the Samurai would like to lead a happy and peaceful life, but today he had to look death in the eye, not a random accidental death, but a conscious engagement with all its features. Because his whole existence was a permanent involvement in "His Death" His whole existence had an unimagined splendour regarding value of humanity and of life.

The constant challenge of death allowed no space for superficialities, but called for a conscious lifestyle and leadership in the face of death

The sword carrier therefore saw the sword as symbolizing a more conscious life and a dignified death

This constant challenge forced the Samurai to integrate the conscious and unconscious forces and made possible opportunities in a life long training in which physical and mental prowess of this class developed to such an extent, that the lower classes recognized them as an elite

In other words the Samurai continually confronted the question
„How does one live?“ „How does one die?“

Faced with this question the consciousness awoke to the dignity of people and the value of life. This resulted in the practice of their particular lifestyle.

Who has become aware of the value of life can bare tragedy and suffering without losing the joy of life. He lives every second as a fulfilled moment.

Their physical appearance even showed the result of this daily commitment to this way of life. This type of person represented the perfect realisation of the aesthetic ideal of a human being.

The Japanese sword accompanied them on this royal way. It is the symbol of this process. The sword represents a way of life, which crosses the dividing line between life and death. This is precisely why the Samurai loved their swords. Their own lives depended on the care of the sword. It was the symbol of their soul.

Their lifestyle exerted a far-reaching effect on the whole of Japanese society.

The master sword smiths were the first to resonate in harmony with the feelings of the Samurai. With the same engagement as the warriors on the battlefield they applied all their power to creating a masterpiece. Many days were spent in purification of mind and body in order to prepare, before

embarking on this elevated task. Their work was not just simply a handcraft, but was placed in a ritualistic context.

These swords exhibited here are therefore the result of an agreement between the Samurai and the sword smiths. From this interaction a work of perfect art was created.

Up to today Japanese culture has been deeply influenced by the spirit and lifestyle of the sword. It would be no exaggeration to say that this spirit is apparent in different disciplines such as Ikebana, the tea ceremony, calligraphy and Zen.

The martial arts we show you today: Aikido, Judo, Karate, all these developed from the lifestyle and sword work of the Samurai. This is not just simply to do with the past but is still alive today and has a role to play, which extends beyond the Samurai class to the whole of humanity, to lead a more conscious and meaningful lives.

As a weapon the sword no longer is relevant. But it fascinates people in spite of this and the martial arts attract many people in the world. The sword is not a weapon of killing but a medium to increase humanity. Martial arts also should help to increase our humanity. That is our best hope. ■



Ikeda Sensei ~1990

Der japanische Schwert und der Samurai

Masatomi Ikeda

Was auf dieser Bühne ausgestellt ist, sind Schwerter der Samurai, die während vielen hundert Jahren, bis vor einem Jahrhundert, diese Waffen ständig getragen haben, um sich zu verteidigen.

Die Samurai bildeten die aristokratische Kriegerklasse, die als Träger der militärischen Macht seit dem Mittelalter das Feudalsystem in Japan stützte, selbst aber nur über bescheidene Einkünfte verfügte.

Für das blosse Auge schon faszinieren diese Waffen durch ihre technische Brillanz als unübertreffliche Instrumente des Tötens.

In der Tat entsprechen diese Schwerter vollkommen den Erwartungen der Samurai in der praktischen Anwendung als Resultat einer durch Jahrhunderte geübten Verfeinerung der Schmiedetechnik. Es zerbricht nicht, verbiegt sich nicht und schneidet mit unheimlicher Schärfe.

Der Schmied denkt bei seiner Arbeit nicht nur daran, eine starke, scharfe und harte Klinge zu schaffen, sondern steigert ihre Effizienz noch durch den Schwung und genau berechneten Winkel des Bogens. Dazu wählt er nur das beste Material und entwickelt die Technik zu einer nirgendwo sonst erreichten Perfektion.

Aber ist das alles: ein vollkommenes Instrument des Tötens? Gilt es nicht noch andere Aspekte zu betrachten?

So ist es in der Tat.

Das japanische Schwert verdient auch Beachtung als Kunstwerk eines hochentwickelten Kunstgewerbes. Ohne jeden Firlefanz zeigt es die Schönheit der reinen Funktionalität.

Es gibt genug Kenner, die dem japanischen Schwert, wegen der perfekten Vereinigung von ästhetischen und praktischen Gesichtspunkten, unter allen berühmten Klingen der Schmiedekunst der ganzen Welt, sogar im Vergleich mit den Toledo- oder Damaszenerklingen, den absoluten Preis zusprechen.

Selbst mit den hochentwickelten Techniken der modernen Plasmaphysik gelingt es nicht, die Produkte der berühmtesten Schwertschmiede zu übertreffen.

Dieses Lob und diese hohe Bewertung sind für uns Kampfsportler (Budo-ka) eine Selbstverständlichkeit und sogar eine Notwendigkeit, denn darin spiegelt sich der Lebensstil und die Geisteshaltung der Samurai, die diese Schwerter täglich auf sich trugen, sowie der grossen Schwertschmiede.

Die Samurai gehörten zwar zu herrschenden Schicht, aber ihre eigentliche Aufgabe war Kampf. Auf dem Schlachtfeld fiel die Entscheidung über Leben und Tod. Nirgendwo sonst war die Frage der Existenz der Massen auf einen einzigen Augenblick konzentriert. Bis gestern mochte der Samurai ein gesundes, friedliches Leben geführt haben, aber heute musste er dem Tod ins Auge schauen, und zwar nicht einem zufälligen Unfalltod, sondern einem bewussten Engagement aller seiner Fähigkeiten. Weil ihre ganze Existenz daher ein ständiges „Sein zum Tode“ war, fiel auf den Wert des Menschseins und des Lebens ein ungeahnter Glanz.

Die Ständige Herausforderung des Todes an das Leben gestattete keine leichtfertige Bummelei, sondern forderte eine bewusste Lebensgestaltung und –Führung im Angesicht des Todes.

Deshalb wurde das Schwert für seinen Träger das Medium eines bewussteren Lebens und eines würdigen Todes.

Diese ständige Herausforderung zwang die Samurai zur Integration der bewussten und unbewussten Kräfte und Möglichkeiten in einem lebenslangen Training, welches die physischen und psychischen Potenzen dieser Klasse dermassen zur Entfaltung brachte, dass sie von den unteren Klassen als Elite anerkannt wurden.

Mit anderen Worten, der Samurai lebt ständig vor der Frage:

„Wie lebt man?“ „Wie stirbt man?“

Vor dieser Frage erwachte das Bewusstsein von der Würde des Menschen und vom Wert des Lebens. Daraus ergab sich die Praxis ihrer Lebensführung.

Wer sich der Würde des Lebens bewusst geworden ist, kann die Tragik und die Leiden ertragen, ohne in seiner Lebensfreude gebrochen zu werden. Er lebt jede Sekunde als erfüllten Augenblick.

Ihre physische Erscheinung selbst zeigte das Resultat dieser täglichen Bemühung um diese Lebensform. Dieser Menschentyp stellt eine vollkommene Verwirklichung eines ästhetischen Idealbildes des Menschen dar.

Das japanische Schwert begleitete sie auf diesem königlichen Weg. Es ist das Symbol dieses Prozesses. Das Schwert zeigt eine Lebensweise, die die Entscheidung zwischen Tod und Leben überschreitet. Gerade deshalb liebten die Samurai ihr Schwert. Ihr eigenes Leben ruhte in der Hut des Schwertes. Es war das Symbol seiner Seele.

Sein Lebensstil aber übte auf die ganze japanische Gesellschaft eine tiefgreifende Wirkung aus.

Wer zuerst im Gleichklang mit diesem Fühlen der Samurai mitschwang, waren die grossen Schmiedemeister. Mit dem gleichen Engagement des Kämpfers auf dem Schlachtfeld setzten sie alle ihre Kräfte ein, um ein Meisterwerk zu schaffen. Voraus ging ein mehrtägiges Reinigungsritual, um Geist und Leib für die hohe Aufgabe vorzubereiten. Ihre Arbeit war nicht einfach Handwerk, sondern stand in einem kultischen Zusammenhang.

Diese Schwerter auf der Bühne sind daher die Einigung von Samurai und Schmied. Aus ihrem Zusammenwirken entstand dieses vollkommene Kunstwerk.

Bis heute ist die japanische Kultur tief von diesem Geist und dem Lebensstil des Schwertes geprägt. Es wäre durchaus keine Übertreibung zu sagen, dass selbst in so verschiedenen Übungen wie Ikebana, Teezeremonie, Kalligraphie, Tuschmalerei und Zen dieser Geist in Erscheinung tritt.

Was wir Ihnen heute als Kampfsport zeigen: Aikido, Judo, Karate, alle diese entwickelten sich aus dem Lebensstil und den Schwertübungen der Samurai. Das ist nicht bloss Vergangenheit, sondern lebt noch heute und hat eine Aufgabe zu erfüllen, über Samuraiklasse hinaus, über Japan hinaus, für die ganze Menschheit, um sie zu einem bewussteren, sinnvolleren Leben zu führen.

Als Waffe hat das Schwert keine Bedeutung mehr. Aber es fasziniert die Menschen trotzdem, und der Kampfsport zieht viele Menschen in aller Welt an. Das Schwert ist nicht eine Waffe des Tötens, sondern ein Medium der Steigerung des Menschen. Der Kampfsport ebenfalls soll uns zu einem höheren Menschen führen. Das ist unsere schönste Hoffnung. ■

Hojo no kata

printemps - spring

Eric Graf & Fabienne Gfeller

Les pages suivantes présentent le printemps du *kata* de *hojo* de la *Kashima Shinden Jikishinkage ryu*. Cet article est un extrait du nouveau livre « *Aïkido Sanshinkai Buki Waza : La pratique des armes en Aïkido* » par Eric Graf, 184 pp. Il est le fruit d'une collaboration avec ses élèves et amis Grégoire Fasel et Fabienne Gfeller ainsi qu'avec son ami de longue date Sander van Geloven. Tous ont travaillé intensément et avec passion.

Bien qu'en Aïkido l'accent soit mis sur la pratique à mains nues, la pratique des armes fait partie intégrante de cet art martial. Si un livre ne peut en aucun cas remplacer la pratique et l'entraînement, il constitue un complément utile, d'une part comme aide-mémoire pour se souvenir des *kata* en détails, d'autre part pour approfondir ses connaissances techniques et intellectuelles.

Dans ce livre, vous trouverez :

- les *kamae* (positions) et *suburi* de base du travail aux armes,
- les 4 *kata* courts au *jo* de Maître Ikeda,
- les *kata* 38 mouvements *omote* et *ura* au *jo* de Maître Tada, mais présenté dans le style Ikeda,
- les 20 *suburi* au *jo*, enseignés internationalement par presque tous les maîtres d'Aïkido,
- les 6 *kata* de *bokken* : *ichi no tachi*, *ni no tachi*, *san no tachi*, *yo no tachi*, *go no tachi* et *ki musubi no tachi*.
- Des informations sur la *Kashima Shinden Jikishinkage-ryu*, comme pourquoi nous pratiquons le *hojo no kata* en complément à l'Aïkido dans la systématique d'enseignement *sanshinkai*, ainsi que les spécificités de notre pratique par rapport à d'autres écoles enseignant le *hojo*,
- les quatre saisons du *hojo no kata* ainsi que le cinquième *kata* de la variation (spécificité de Maître Ikeda).

Tous les *kata* et *suburi* sont illustrés de manière unique et très précise, avec de nombreux détails

The next pages present the spring from the *hojo kata* from the *Kashima Shinden Jikishinkage ryu*. This article is an extract of the new book "Aïkido Sanshinkai Buki Waza : La pratique des armes en Aïkido" by Eric Graf, 184 pp. It's the fruit of a collaboration with his students and friends Grégoire Fasel and Fabienne Gfeller, as well as with his old friend Sander van Geloven. All of them worked intensely and with passion.

Although in Aïkido we put emphasis on unarmed practice, weapon practice is an integral part of this martial art. If this book can by no means replace practicing and training, it is a useful complement, on one hand as an aide-memoire to remember the details of the *kata*, on the other to deepen the technical and intellectual knowledge.

In this book you will find:

- the basic *kamae* (positions) and *suburi* of the work with weapons,
- the 4 short *jo kata* from Sensei Ikeda,
- the *jo kata* 38 moves *omote* and *ura* from Tada Sensei, but presented in the Ikeda style,
- the 20 *jo suburi*, internationally taught by almost all the Aïkido masters,
- the 6 *bokken kata*: *ichi no tachi*, *ni no tachi*, *san no tachi*, *yo no tachi*, *go no tachi* and *ki musubi no tachi*,
- Informations about the *Kashima Shinden Jikishinkage-ryu*, like why we practise *hojo no kata* as a complement to Aïkido in the teaching systematic *sanshinkai*, as well as the specificities of our practice compared to other schools teaching *hojo*,
- The four seasons of the *hojo no kata*, as well as the fifth *kata* of the variation (which is a specificity of Ikeda Sensei).

All the *kata* and *suburi* are illustrated in a very precise and unique way, with many details about for example moves, changing grasp, name of the positions, etc. Although the book is in French, all

concernant par exemple les déplacements, les changements de saisie, le nom des positions, etc. Les pages qui suivent vous en donnent un aperçu. Bien que le livre soit en français, tous les commentaires dans les illustrations sont également en anglais. Une traduction du livre en anglais est prévue.

Ce livre peut être commandé par internet sur www.dojo-ne.ch

Toute personne intéressée à nous aider à traduire ce livre, en allemand ou en anglais, est encouragée à nous contacter. Nous accueillerons toute une initiative allant dans ce sens avec grand plaisir !

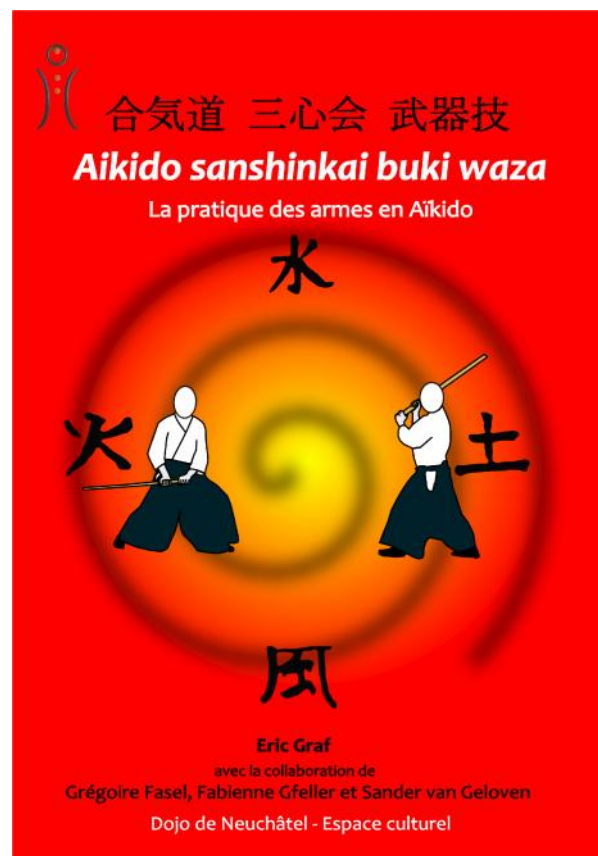
En ce qui concerne les illustrations qui suivent, le rengainement (images 26 et 27) ne s'effectue que si le printemps est effectué de manière isolée. Si l'on enchaîne sur d'autres saisons, on ne rengaine que lorsqu'on a terminé tout le cycle. ■

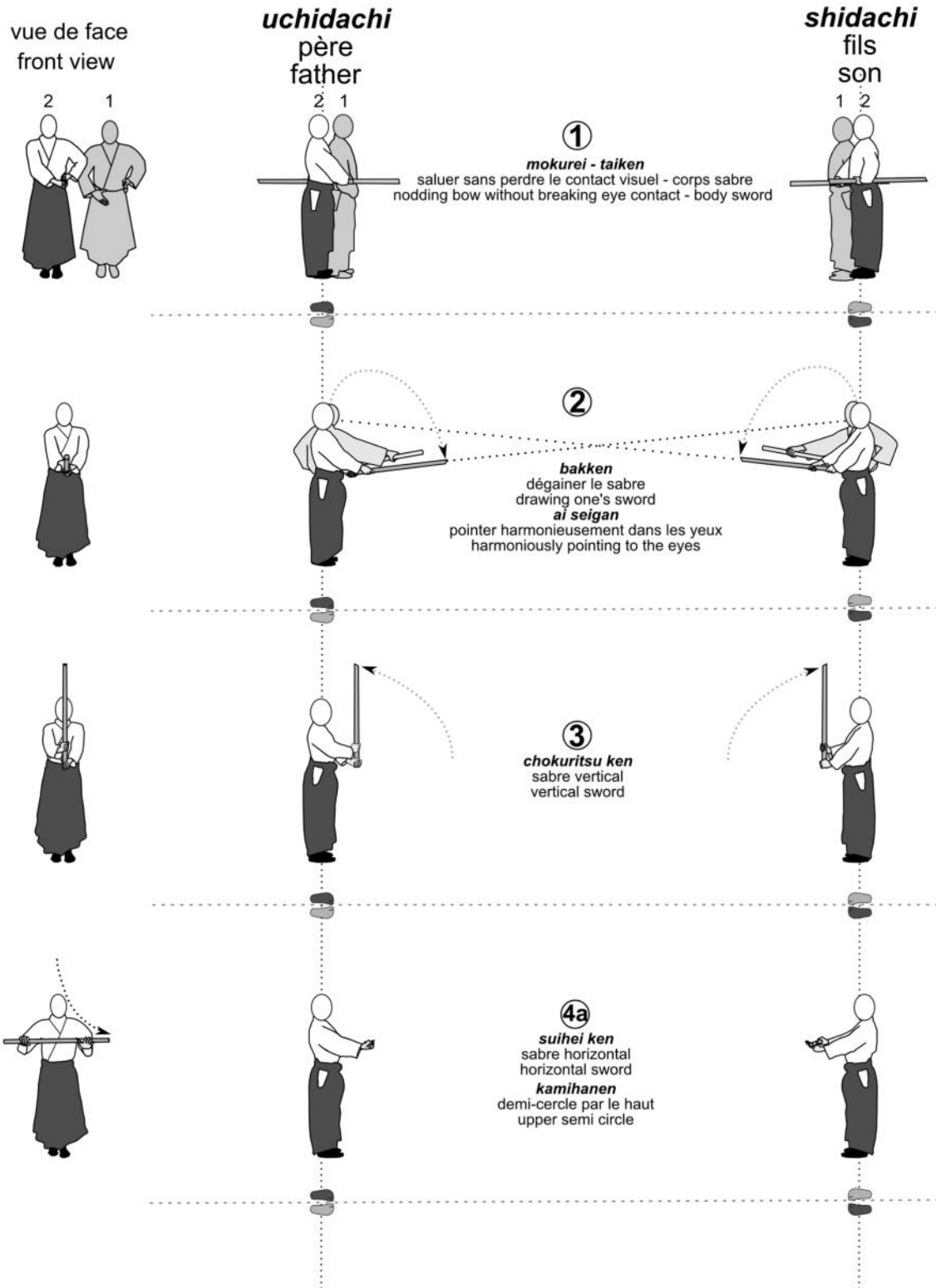
the comments in the illustrations are also in English. A translation of the book to English is planned.

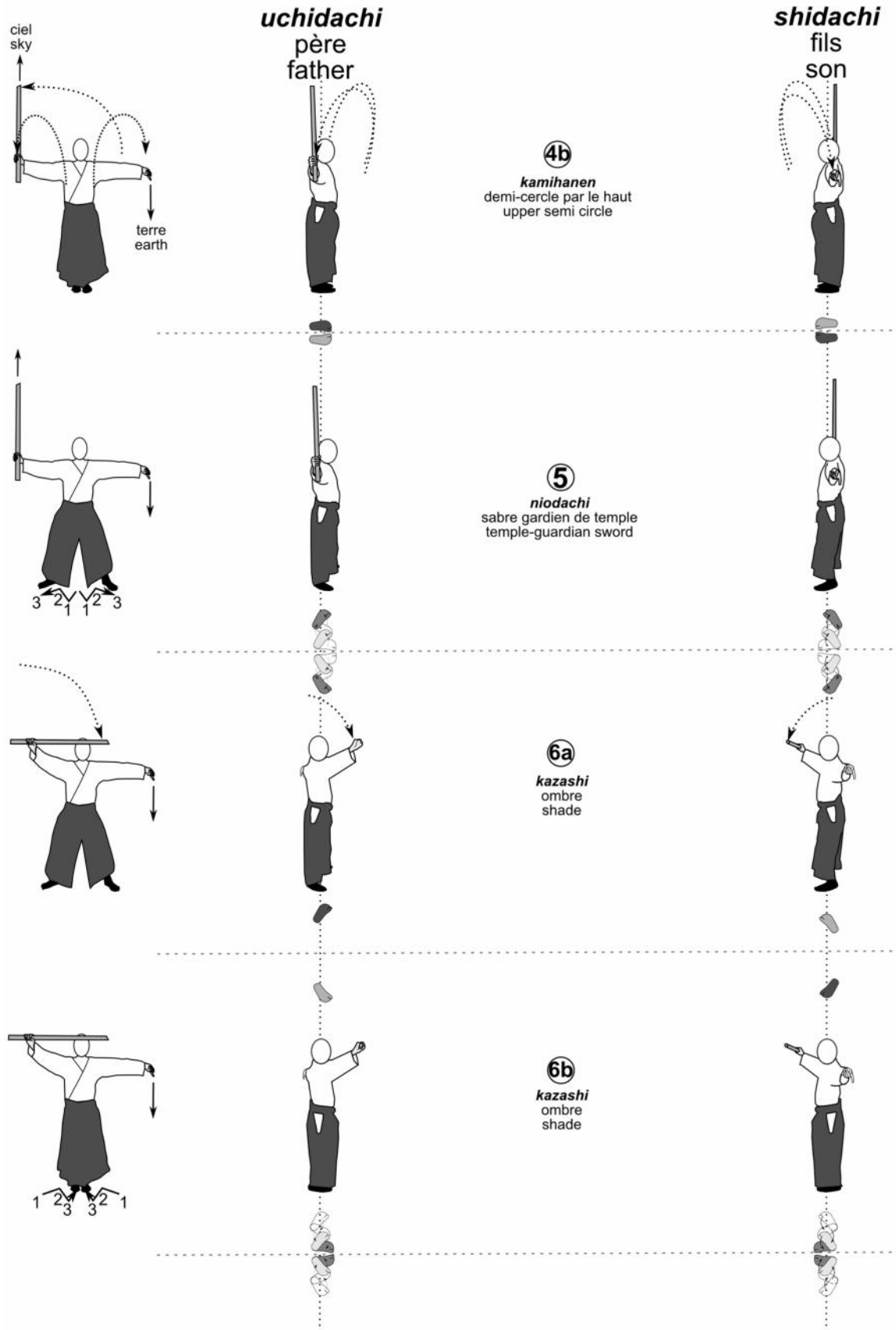
This book can be ordered on the internet on www.dojo-ne.ch

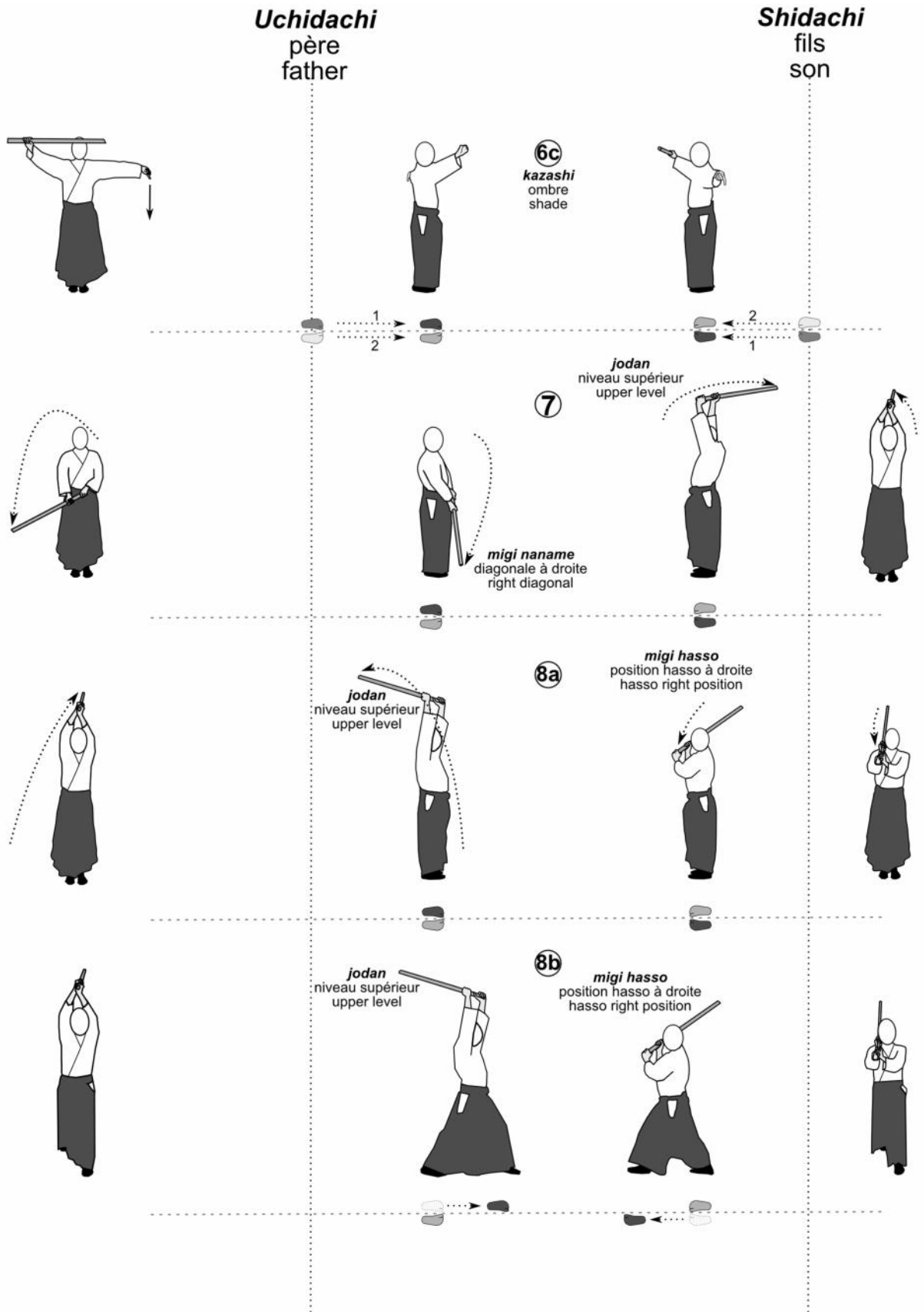
Any person interested in helping us to translate this book in German or in English is encouraged to contact us. We will welcome each initiative going in this direction with great pleasure!

Concerning the following illustrations, the sheathing of the sword (pictures 26 and 27) is executed only if the spring is performed for itself without going on to the next season. If one moves on to other seasons, the sword will of course be sheathed only at the end of the whole cycle. ■







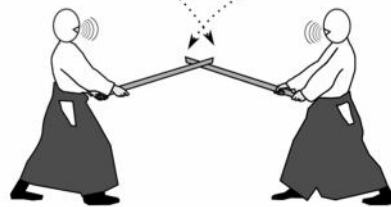


uchidachi
père
father

shidachi
fils
son

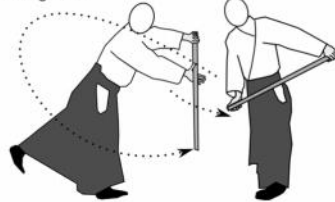
9
uchi komi
exercice répétitif
repetitive exercise

long kiai
"AAooooooooooooo"



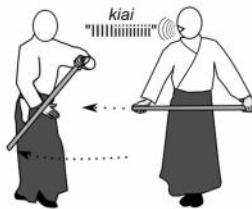
10
migi naname
diagonale à droite
right diagonal

hidari muki hitoemi
le côté droit fait face à
l'adversaire
the right side faces the
opponent



11

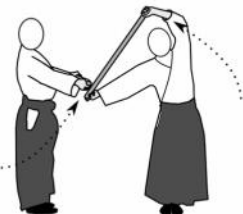
tai atari
bodycheck



12a

yoko ichimonji
ligne horizontale
sideways line

tate ichimonji
ligne verticale
standing line



uchidachi
père
father

shidachi
fils
son



yoko ichimonji
ligne horizontale
sideways line



tate ichimonji
ligne verticale
standing line



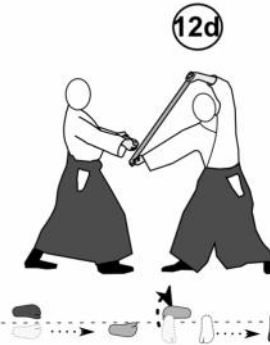
yoko ichimonji
ligne horizontale
sideways line



tate ichimonji
ligne verticale
standing line



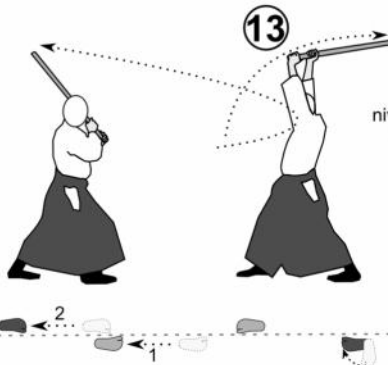
yoko ichimonji
ligne horizontale
sideways line



tate ichimonji
ligne verticale
standing line

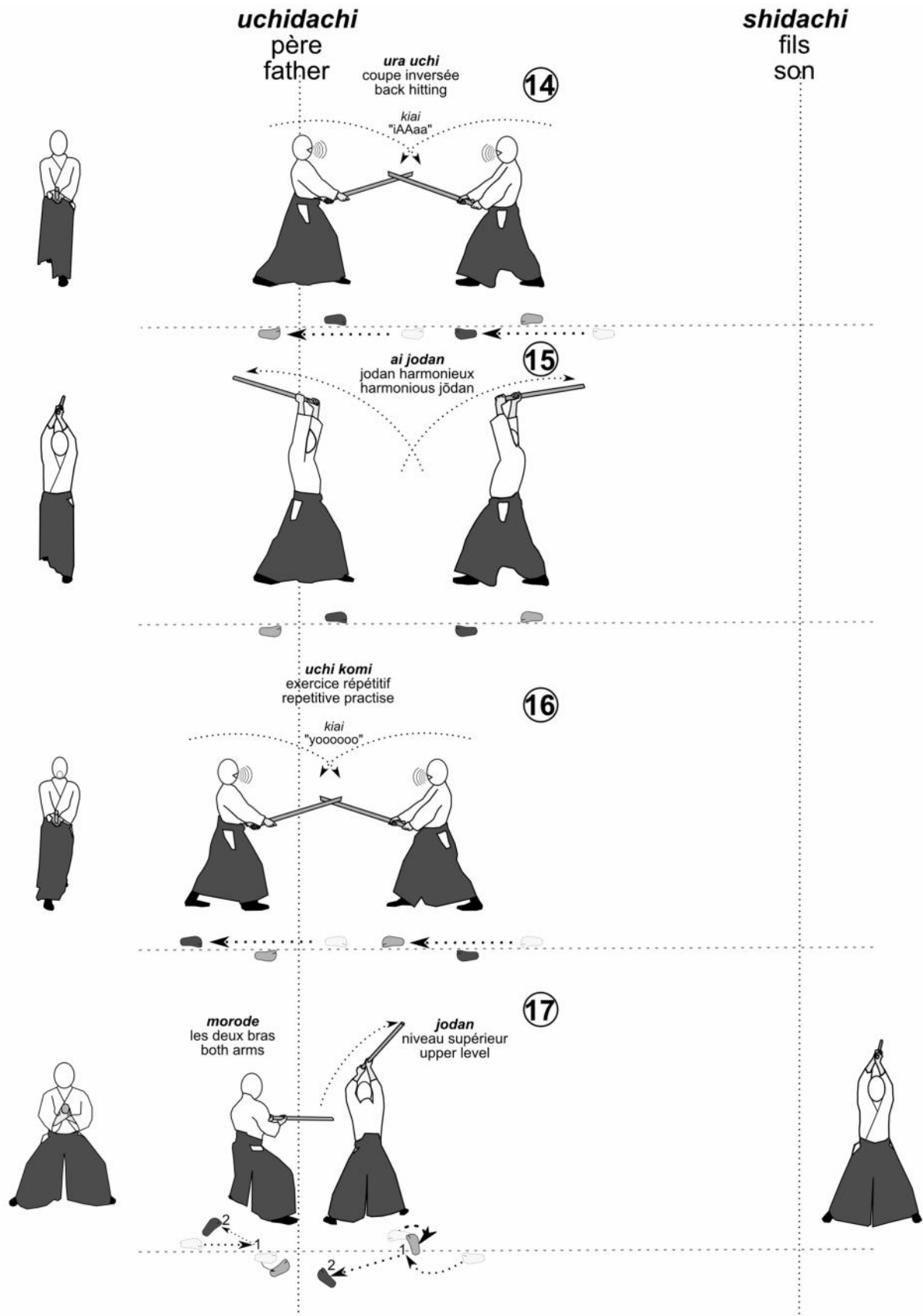


hidari hasso
position hasso
à gauche
hasso left position



jodan
niveau supérieur
upper level

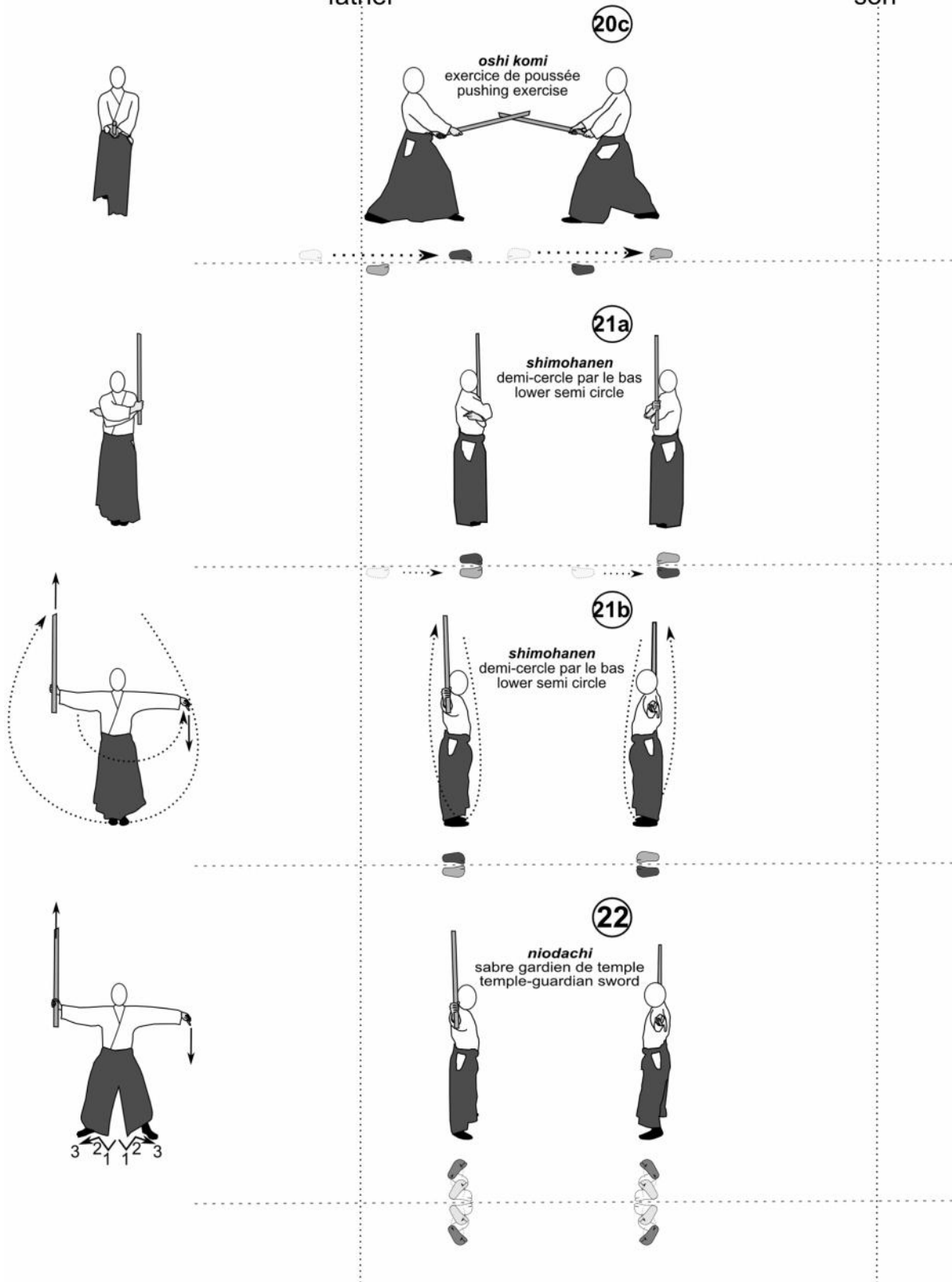




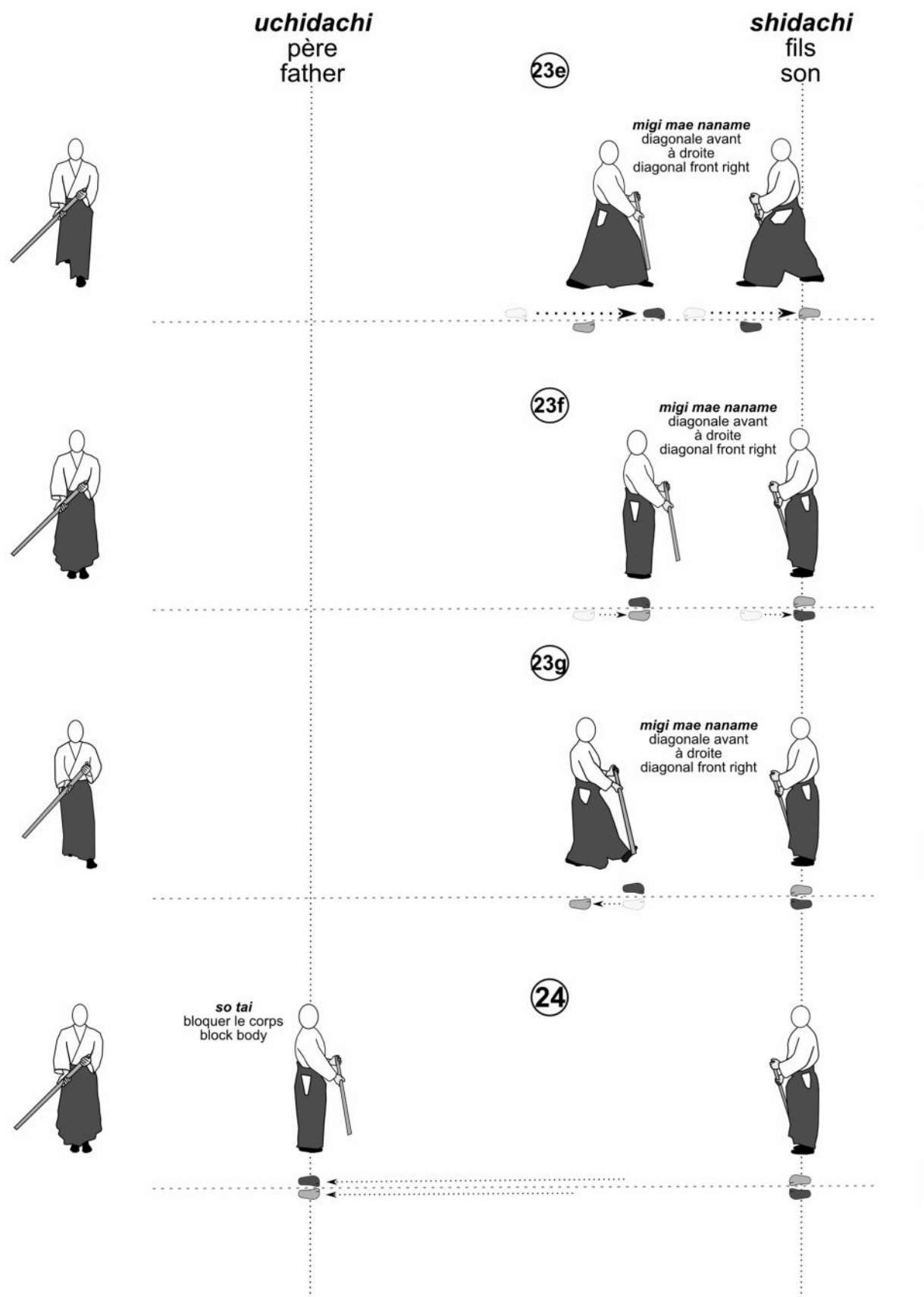
	<p>uchidachi père father</p> <p>ukeru recevoir to receive</p> <p>uchi komi exercice répétitif repetitive exercise</p> <p>kiai "le!"</p>	<p>shidachi fils son</p>
	<p>ai seigan pointer harmonieusement dans les yeux harmoniously pointing to the eyes</p>	
	<p>oshi komi exercice de poussée pushing exercise</p>	
	<p>oshi komi exercice de poussée pushing exercise</p>	

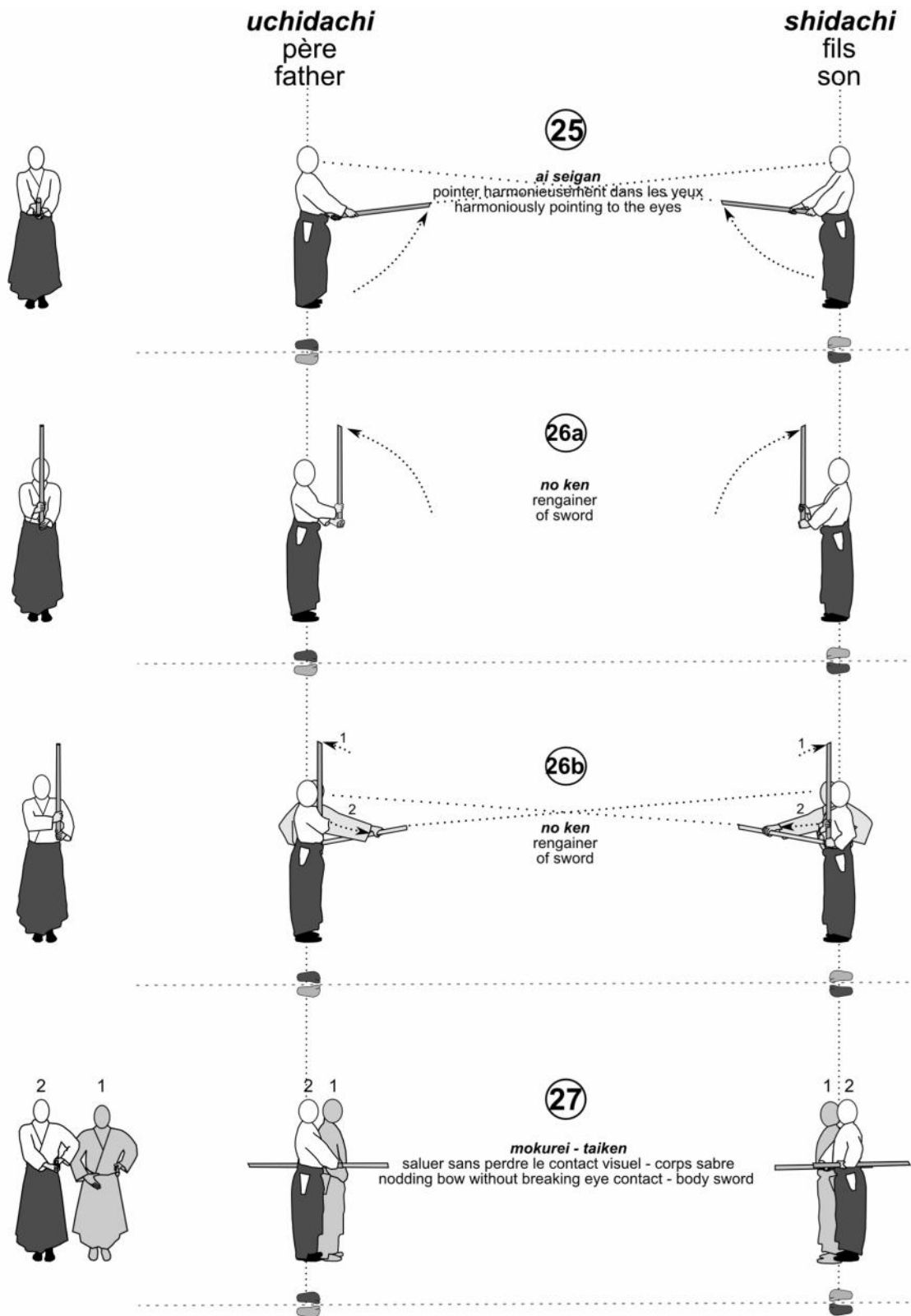
uchidachi
père
father

shidachi
fils
son



uchidachi père father	shidachi fils son
	<p>23a</p> <p><i>migi mae naname</i> diagonale avant à droite diagonal front right</p>
	<p>23b</p> <p><i>migi mae naname</i> diagonale avant à droite diagonal front right</p>
	<p>23c</p> <p><i>migi mae naname</i> diagonale avant à droite diagonal front right</p>
	<p>23d</p> <p><i>migi mae naname</i> diagonale avant à droite diagonal front right</p>

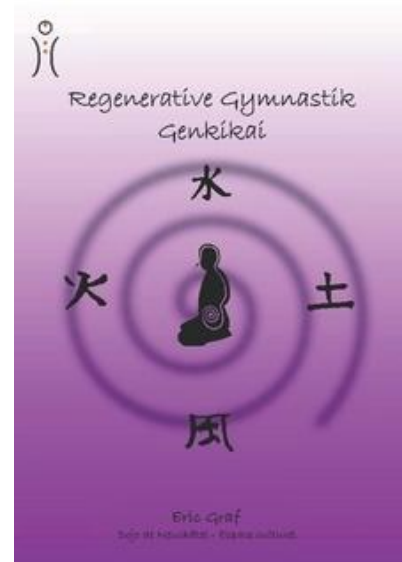




Publication sur le Genkikai

Publication about Genkikai

Eric Graf



En 2010 est sorti une édition augmentée du livre *Genkikai* d'Eric Graf, édité en 2002. Cette nouvelle édition se nomme « *Gymnastique régénératrice : Genkikai* », 100 pp. Le Genkikai, enseigné par Maître Ikeda, est une gymnastique dont les buts sont le maintien de la santé, la décontraction, la respiration juste et la méditation. Il peut se pratiquer seul ou à deux, et est composé de séquences de mouvements qui forment un cycle. La mémorisation de ces séquences peut parfois être difficile. Une des raisons d'être de ce livre est d'être un support où le savoir de l'auteur est fixé, afin que chacun puisse y avoir accès. D'autre part ce livre contient également de nombreux éléments pouvant intéresser celui qui cherche à mieux comprendre ce qu'est le Genkikai et d'où il vient.

On trouve dans ce livre:

- Des explications sur le Genkikai, ses origines et son évolution,
- Des explications et illustrations sur divers exercices de respiration tels que *su no kokyū*, *dai en kokyū*, *ki mussubi no te kokyū* et *au no kokyū* (qui sont également pratiqués au début de l'entraînement en Aïkido), les respirations par rapport aux 4 éléments et les

2010 an augmented edition of the book *Genkikai* by Eric Graf, edited in 2002, came out. This new edition is called “*Gymnastique régénératrice: Genkikai*“, 100 pp. Genkikai, taught by Sensei Ikeda, is a gymnastic whose goals are the maintaining of the health, relaxation, correct breathing and meditation. It can be practiced alone or with a partner, and is made up of movements' sequences constituting a cycle. The memorization of these sequences can sometimes be difficult. One of the reasons of being of this book is to be a support where the knowledge of the author has been fixed, so that everyone can access to it. Moreover this book contains a lot of interesting elements for those who would like to understand better what is Genkikai and where it comes from.

In this book you will find:

- Explanations about Genkikai, its origin and its evolution,
- Explanations and illustrations about different breathing exercises like *su no kokyū*, *dai en kokyū ho*, *ki mussubi no kokyū* and *au no kokyū* (which are also practiced in the beginning of the Aikido training), the breathings in relation with the 4 elements and the exercises of *kokyū*

exercices de *kokyū soren*,

- Des explications et illustrations de la gymnastique couchée et de la gymnastique assise,
- Les connexions entre les gymnastiques assise et couchée, les quatre éléments naturels et l'Aïkido dans la systématique d'enseignement sanshinkai,
- Un chapitre consacré à la méditation, avec notamment des informations sur les *mudra* du Genkikai et les *tantien*,
- Un chapitre traitant du Seitai, avec des illustrations détaillant le *bio tai so*, des explications concernant *katsugen undo* et les exercices pour s'y préparer, ainsi que sur *yuki ho*, l'imposition des mains.

Ce livre est disponible en français et en allemand et peut être commandé par internet sur www.dojo-ne.ch. Nous accueillerons toute initiative de traduction vers l'anglais (ou d'autres langues) avec joie. Si vous vous sentez interpellés, n'hésitez pas à nous contacter !

■

soren,

- Explanations and illustrations of the lying gymnastic and the sitting gymnastic,
- The connexions between the lying gymnastic, the sitting gymnastic, the 4 natural elements and Aikido in the Sanshinkai teaching systematic,
- A chapter dedicated to meditation, in particular with information about the *mudra* of Genkikai and the *tantien*,
- A chapter dealing with Seitai, with illustrations about the *bio tai so*, explanations about *katsugen undo* and the preparation exercises, and also about *yuki ho*, touch healing.

This book is available in French and German and can be ordered over the Internet via www.dojo-ne.ch. Any initiative of translation to English (or any other language) is welcome. If you are willing to help us, please contact us. ■

Japanese seals in Aikido

Les sceaux japonais en Aikido

Sander van Geloven

In aikido a lot of Japanese culture can be found. One of these traditional aspects is usage of seals. These seals are created by stamps, usually made from stone, ivory or rubber, and red or black ink. Seals have been used for centuries all over in Asia to personally or officially certify documents and works of art. This article will discuss briefly the different kind of Japanese seals found in aikido.



mitomi-in (wikipedia)

If you happen to have an aikido passport or membership card with proper room for it, you can ask the *sensei* who has given a seminar which you just attended to sign your passport with his or her seal. These seals depict a surname, are called *mitomi-in* and are small and round or oval in shape. This can be compared to the German *Paraphe* or Dutch *paraaf*, a shortened signature including only your initials.

On more formal documents such as a *yudansha* passport and *dan* certificates, you will find official seals from the issuing organisation. These seals are often registered, are bigger than personal seals and are often square or round in shape. They are called *jitsu-in* and often make use of ancient characters. Note that these are read top-down and right-to-left.

You might have seen a hanging scroll or *kakemono* in your *dojo*. If you look carefully you may find that the artist has signed it with his or her seal. Seals used on graphical arts are called *gago-in* and are usually more in design.

On peut trouver beaucoup de culture japonaise en Aikido. L'un de ces aspects traditionnels est l'utilisation de sceaux. Ces sceaux sont créés avec des tampons, généralement faits de pierre, d'ivoire ou de caoutchouc, et d'encre rouge ou noire. Les sceaux ont été utilisés durant des siècles dans toute l'Asie pour personnaliser et certifier officiellement des documents et des œuvres d'art. Cet article présente brièvement les différents types de sceaux japonais que l'on trouve en Aikido.

Si vous possédez un passeport d'Aikido ou une carte de membre ayant l'espace nécessaire pour cela, vous pouvez demander au *sensei* ayant donné un stage que vous avez suivi de signer votre passeport avec son sceau. Ces sceaux représentent un nom de famille, ils sont appelés *mitomi-in*, et sont petits et de forme ronde ou ovale. On peut les comparer aux *Paraphe* allemands ou aux *paraaf* néerlandais, une courte signature comprenant seulement les initiales.

Sur des documents plus formels tels que les passeports de *yudansha* et les certificats de *dan*, on trouve les sceaux officiels de l'organisation émettrice. Ces sceaux sont souvent enregistrés, ils sont plus gros que les sceaux personnels et sont généralement de forme carrée ou ronde. Ils sont appelés *jitsu-in* et sont souvent composés de caractères anciens. Notons qu'ils sont lus de haut en bas et de droite à gauche.

Il se peut que vous ayez vu un rouleau suspendu ou *kakemono* dans votre *dojo*. Si vous regardez attentivement, vous remarquez que l'artiste l'a signé avec son sceau. Les sceaux utilisés dans les arts graphiques sont appelés *gago-in* et sont généralement conceptuellement plus recherchés.



jitsu-in on dan certificat /sur certificat de dan (wikipedia)

Personally, I have designed a few *gago-in* for aikido groups. First, this concerns choosing appropriate shape, size and characters. This is then followed by subtly altering the form of the characters in order to get arrive at a coherent and well-distributed design. Last but not least, I have rubber stamps manufactured from the design of which you can see three examples.



gago-in Aikido Sanshinkai Utrecht



gago-in dojo de Neuchâtel

This is just a short description on the many different uses of seals in Japanese culture. More information can be found in the Wikipedia article on Seal (East Asia) by visiting https://en.wikipedia.org/wiki/Seal_%28East_Asia%29 ■

Personnellement, j'ai conçu quelques *gago-in* pour des groupes d'Aïkido. Tout d'abord, il s'agit de choisir la forme, la taille et les caractères appropriés. Puis il faut altérer la forme des caractères de manière subtile, afin de parvenir à une composition visuellement cohérente et bien distribuée. Finalement, j'ai des tampons de caoutchouc manufacturés selon ce design, dont vous pouvez voir trois exemples.



gago-in (wikipedia)



gago-in Aikido Sanshinkai

Ce n'est qu'une courte description des nombreuses utilisations des sceaux dans la culture japonaise. Vous trouverez plus d'informations dans l'article wikipedia « Sceau (Extrême-Orient) »

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Sceau_\(Extr%C3%A4me-Orient\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sceau_(Extr%C3%A4me-Orient))

ou pour l'article en anglais « Seals (East Asia) » (plus complet) :

https://en.wikipedia.org/wiki/Seal_%28East_Asia%29

traduction française: Fabienne Gfeller ■

Aikido Glossary

Glossaire d'Aikido

Sander van Geloven

Currently, many glossaries explaining Aikido terms are available in books and on websites. Usually they convey the general meaning of the Japanese which is used in Aikido. Some of them are actually very extensive and explain even the origin of the terms and provide the Japanese writings in *kanji*.

One should note that many of these terms and especially the *kanji* can be an older style of Japanese and are nowadays rarely used. The information presented by these glossaries will unfortunately not enable one to fully read, write, speak or understand Japanese at all. However, they can assist you in learning, understanding and teaching Aikido more profoundly. They also form an international framework to easily communicate with other *aikidoka*.

The Aikido that is being taught and practised according to the didactic system of Masatomi Ikeda *shihan* uses a somewhat extended vocabulary. In order to safely and efficiently learn Aikikai Aikido, Ikeda sensei included parts of several other arts into his system that he called Sanshinkai Aikido. The term *san-shin-kai* can be translated as three-arts-united. The core art is of course Aikido and the other arts included to support Aikido are Genkikai and Hōjō Kata.

Genkikai was also created by Ikeda sensei and is in itself a unification of parts of different health exercise systems such as Seitai, Nishi-shi and Shin Shin Tōitsu-dō. It was created and added to his system for several reasons of which I will only discuss a few. Genkikai helps to prevent and cure illnesses and injuries and enables one to prepare for and recover more quickly from intense trainings.

Actuellement, de nombreux glossaires expliquant les termes de l'Aikido sont disponibles sous forme de livres et sur des pages internet. Généralement, ils présentent la signification générale du japonais utilisé en Aikido. Certains sont vraiment très vastes et expliquent même l'origine des termes et fournissent l'écriture japonaise en *kanji*.

Il faut noter qu'un grand nombre de ces termes, et particulièrement les *kanji* peuvent provenir d'un ancien style de japonais et sont rarement utilisés de nos jours. Les informations présentées par ces glossaires ne permettent malheureusement pas du tout de lire, écrire, parler et comprendre le japonais complètement. Cependant elles peuvent être une aide pour apprendre, comprendre et enseigner l'Aikido de manière plus approfondie. Elles forment également un cadre international facilitant la communication avec d'autres *aikidoka*.

L'Aikido enseigné et pratiqué selon le système didactique de Masatomi Ikeda *shihan* utilise un vocabulaire passablement étendu. Dans le but d'étudier pertinemment et efficacement l'Aikikai Aikido, Maître Ikeda a inclus des parties d'autres arts dans son système qu'il a appelé Sanshinkai Aikido. Le terme *san-shin-kai* peut être traduit par « trois-arts-unis ». L'art central est bien sûr l'Aikido et les autres arts inclus pour soutenir l'Aikido sont le Genkikai et le Hōjō no Kata.

Le Genkikai a également été créé par Maître Ikeda et est lui-même un amalgame d'éléments provenant de différents systèmes de santé tels que le Seitai, le Nishi-shi et le Shin Shin Tōitsu-dō. Il a été créé et ajouté à son système pour différentes raisons, j'en discuterai seulement quelques-unes ici. Le Genkikai aide à prévenir et guérir de maladies et de blessures, et permet de se préparer ainsi que de se remettre plus rapidement d'entraînements intensifs.

Also, the movements in these health exercises are merely other expressions of the exact same principles which we encounter in Aikido. Experiencing and studying the manifestations of these principles in a different context widens your consciousness on the vast possibilities of application of these principles. Discovering these parallels yourself provides one with more opportunities for development in Aikido.

Eventually, Ikeda sensei used the theories from these exercise systems to build the theory for his didactic system. If you are interested in these exercises, theories and background information, I can recommend Eric Graf's book *Gymnastique régénératrice : Genkikai* (see also p. 33 of the present newsletter).

The Hōjō Kata is one of five classical or orthodox *kata* from Kashima Shinden Jikshinkage-ryū. This ancient sword style has been handed down by tradition for over 500 years. Note that the four seasons which you might be familiar with, are four stages of this first *kata*. Ikeda sensei also taught a fifth stage which is in my humble opinion a sophisticated summary of the four seasons and an introduction into the second *kata*. The first *kata* is officially called Hōjō no Kata and the others Tō no Kata, Kodachi no Kata, Habiki no Kata and Marubashi no Kata (for more information on that topic, see on p. 19, the presentation of the new book *Aikido Sanshinkai: Buki Waza*).

One reason that Hōjō Kata is included in Sanshinkai Aikido is that it offers you the ability to improve basic skills such as focus, breathing, posture, distance, timing, rhythm. As you might know, the *kata* is highly stylised and all movements need to be minimised and executed in a prescribed way. Important is to realise that this framework enables one to further develop the before mentioned fundamental skills in body and mind.

Another reason is that, like in Genkikai, the same universal principles apply here too. It takes a great deal of study to discover the connections, but that is what makes it interesting and valuable. Only by really discovering the parallels yourself will they have meaning for you. That is the difference between one side *having someone heard talking about it* and on the other side *confirming that knowledge by first-hand experience*.

De plus, les mouvements de ces exercices de santé sont simplement d'autres expressions des mêmes principes que l'on rencontre dans l'Aïkido. Expérimenter et étudier les manifestations de ces principes dans un contexte différent élargit votre conscience des vastes possibilités d'applications de ces principes. Découvrir ces parallèles par soi-même fournit plus de possibilités de développement dans l'Aïkido.

Finalement, Maître Ikeda a utilisé les théories de ces systèmes d'exercices pour bâtir la théorie de son système didactique. Si vous êtes intéressés par ces exercices, leur théorie et leurs origines, je vous recommande le livre d'Eric Graf *Gymnastique régénératrice : Genkikai* (à ce sujet, voir aussi en page 33 du présent numéro).

Le Hōjō no Kata est l'un des cinq *kata* classiques ou orthodoxes de la Kashima Shinden Jikshinkage-ryū. Cet ancien style de sabre a été légué par la tradition sur plus de 500 ans. Notez que les quatre saisons qui vous sont peut-être familières sont quatre étapes de ce premier *kata*. Maître Ikeda a également enseigné une cinquième étape, qui est, à mon humble avis, un résumé sophistiqué des quatre saisons et une introduction au second *kata*. Le premier *kata* est officiellement appelé Hōjō no Kata et les suivants Tō no Kata, Kodachi no Kata, Habiki no Kata et Marubashi no Kata (pour plus d'informations à ce sujet, voir en p. 19, la présentation du nouveau livre *Aikido Sanshinkai: Buki Waza*).

Une des raisons pour lesquelles le Hōjō no Kata est inclus dans l'Aïkido Sanshinkai est qu'il offre une possibilité d'améliorer des compétences basiques telles que la concentration, la respiration, la posture, la distance, le timing, le rythme. Comme vous le savez peut-être le *kata* est hautement stylisé et tous les mouvements doivent être minimisés et exécutés de la manière prescrite. Il est important de réaliser que ce cadre permet de développer plus en avant les compétences fondamentales mentionnées ci-dessus dans son corps et son esprit.

Une autre raison est que, tout comme dans le Genkikai, les mêmes principes universels s'appliquent également ici. Découvrir ces connexions demande une grande implication dans l'étude, mais c'est ce qui rend la chose intéressante et précieuse. C'est seulement en découvrant réellement les parallèles par vous-même que ceux-ci prendront sens pour vous. C'est la différence entre d'une part *en avoir entendu parler par*

quelqu'un et d'autre part confirmer ce savoir par sa propre expérience.

The expressions are after careful exploration however not that different from the expressions in Aikido, be it in a less applied form. Some teachers even postulate that Hōjō Kata is an abstraction for many martial arts. Note that I write *for* and not *of*, because the lineage is either distant or unrelated with Kashima Shinden Jikishinkage-ryū.

You can find more informations on this sword school in its article on Wikipedia http://en.wikipedia.org/wiki/Kashima_Shinden_Jikishinkage-ry%C5%AB

Note that Genkikai and Hōjō Kata are added to Sanshinkai Aikido to support Aikido. Making progress in Aikido also improves your skills in the schools from which Genkikai and Hojo Kata originate because they are manifestations of the same principles. However it is not the intention of Sanshinkai Aikido to become an expert or master in those schools. For that, it takes years and years of practise under the guidance of a qualified teacher from those schools.

When discussing why and how Genkikai and Hojo Kata are supporting Aikido, I feel compelled to write why we do Aikido in the first place. What I have understood from my teachers, is that Aikido is an answer to conflicts within yourself, between you and people nearby and between you and the entire universe.

Some Aikido movements had no name but were very important in the system of Ikeda sensei. To name them and to explain them at the same time, he used terms of related movements from Genkikai and Hōjō Kata. That is why we use very specific names which can be unknown for *aikidoka* using different teaching methodologies and cannot be found in many books.

Because I wanted to understand these exotic terms used by Ikeda sensei, I started research these terms which resulted in my own glossary. This is the result of ten years of work and has been improved and translated into many different languages by the help of the following people.

Après une exploration minutieuse, les expressions ne sont cependant pas si différentes des expressions en Aikido, bien que ce soit peut-être sous une forme moins appliquée. Certains enseignants postulent même que le Hōjō no Kata est une forme abstraite pour de nombreux arts martiaux. Notez que j'écris *pour* et non pas *de*, car le lignée est soit distante soit sans lien direct avec la Kashima Shinden Jikishinkage-ryū.

Vous pouvez trouver plus d'informations à propos de cette école de sabre dans l'article sur Wikipedia http://en.wikipedia.org/wiki/Kashima_Shinden_Jikishinkage-ry%C5%AB

Notez que le Genkikai et le Hōjō no Kata sont ajoutés à l'Aikido Sanshinkai afin de soutenir l'Aikido. Faire des progrès en Aikido augmentera également vos compétences dans les écoles dont le Genkikai et le Hōjō no Kata sont issus car ce sont des manifestations des mêmes principes. Cependant ce n'est pas l'intention de l'Aikido Sanshinkai de devenir maître ou expert dans ces écoles. Pour cela il faut des années et des années de pratique sous la conduite d'un enseignant qualifié desdites écoles.

En discutant de pourquoi et comment le Genkikai et le Hōjō no Kata soutiennent l'Aikido, je me sens contraint d'écrire pourquoi nous pratiquons principalement l'Aikido. Ce que j'ai compris de mes enseignants est que l'Aikido est une réponse à nos conflits intérieurs, entre nous et les gens qui nous entourent et entre nous et l'Univers entier.

Certains mouvements d'Aikido n'avaient pas de nom mais étaient très importants dans le système de Maître Ikeda. Afin de les nommer et simultanément de les expliquer, il a utilisé des termes de mouvements liés au Genkikai et au Hōjō no Kata. C'est pour cette raison que nous utilisons des termes très spécifiques qui peuvent être inconnus à des *aikidoka* utilisant d'autres méthodologies d'enseignement et ils ne peuvent être trouvés dans de nombreux livres.

Comme je voulais comprendre ces termes exotiques utilisés par Maître Ikeda, j'ai commencé à les étudier et il en résultât mon propre glossaire. C'est le résultat de 10 ans de travail et cela a été amélioré et traduit en plusieurs autres langues grâce à l'aide des personnes suivantes.

Leon Bax and many books and Internet resources for the English and Dutch translation. Eric Graf and Francesco Nicastrò from Switzerland for the German and French translation. Jakub Hlosta (Kuba) from Czech Republic and Roman Daněk (Dandy) from Slovakia for the Czech translation. Damjan Cingarski from Macedonia for the Macedonian translation. Tamara Veljković from Serbia for the Serbian translation.

I have published the latest version, now with kanji! It is still work in progress and not all terms have been properly translated. The goal is to cover all general Aikido terms and the specific Sanshinkai Aikido terms which you can find the examination program, sheets A and B explaining the didactic system, the overview of the Hōjō Kata and the general terms in Genkikai.

If you want to make a contribution or would like to report some improvements, please contact me. Please use the English version as the reference translation. All translation are being maintained in one big XML file which is available on request if you would like to contribute a major review.

Without further talk, you can find the HTML and PDF versions here: <http://sanshinkai.eu/glossary> ■

Sander van Geloven
utrecht@sanshikai.eu

Leon Bax et beaucoup de livres ainsi que de ressources Internet pour l'anglais et le néerlandais. Eric Graf et Francesco Nicastrò de Suisse pour les traductions allemande et française. Jakub Hlosta (Kuba) de République Tchèque et Roman Daněk (Dandy) de Slovaquie pour le tchèque. Damjan Cingarski de Macédoine pour le macédonien. Tamara Veljković de Serbie pour le serbe.

J'ai publié la dernière version avec *kanji* ! C'est un travail encore en cours et tous les termes ne sont pas encore traduits complètement. Le but est de recenser tous les termes, et en particulier ceux spécifiques à l'Aïkido Sanshinkai, que vous pouvez trouver dans les programmes d'examens, sur les feuilles A et B expliquant le système didactique, la feuille récapitulative du Hōjō no Kata ainsi que les termes généraux du Genkikai.

Si vous désirez contribuer ou apporter certaines améliorations, n'hésitez pas à me contacter. Svp utilisez la version anglaise comme référence pour la traduction. Toutes les traductions sont gérées par un seul et grand fichier XML qui est disponible sur demande si vous désirez faire une révision majeure.

Sans nous étendre plus longuement, vous trouverez les versions HTML et PDF ici : <http://sanshinkai.eu/glossary> . ■

Sander van Geloven
utrecht@sanshikai.eu

Traduction française
Fabienne Gfeller & Eric Graf

Comment recevoir le How to receive the San Shin Kai Letter

Le San Shin Kai Letter est un journal gratuit.
Si vous désirez y contribuer, les articles,
souhaits et idées sont toujours les bienvenus.
N'hésitez pas à nous contacter:

The San Shin Kai Letter is a free newsletter.
If you wish to contribute, articles, wishes and
ideas are always welcome. Do not hesitate to
contact us:

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

Ecoles d'Aïkido de Neuchâtel-Bienne

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

Vous pouvez également simplement
télécharger tous les numéros à partir de notre
site Internet

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

(lien direct : [http://www.dojo-
ne.ch/fr/telechargements/san-shin-kai-letter](http://www.dojo-ne.ch/fr/telechargements/san-shin-kai-letter)),

ou encore,

www.sanshinkai.eu

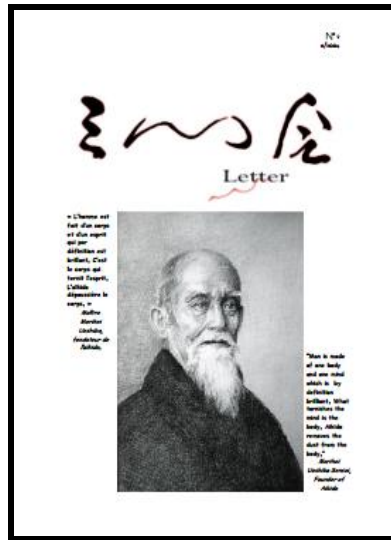
(direct link: [http://www.dojo-
ne.ch/fr/telechargements/san-shin-kai-letter](http://www.dojo-ne.ch/fr/telechargements/san-shin-kai-letter)),

or also,

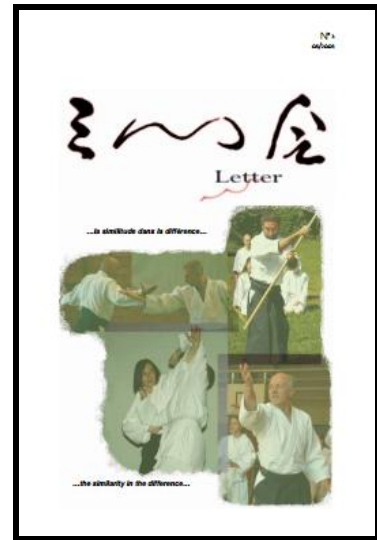
www.sanshinkai.eu



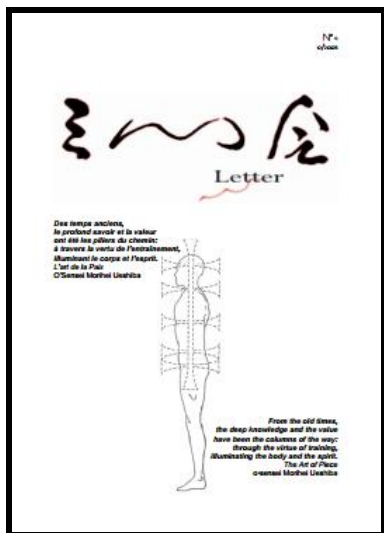
SSKL N°1, 02/2004



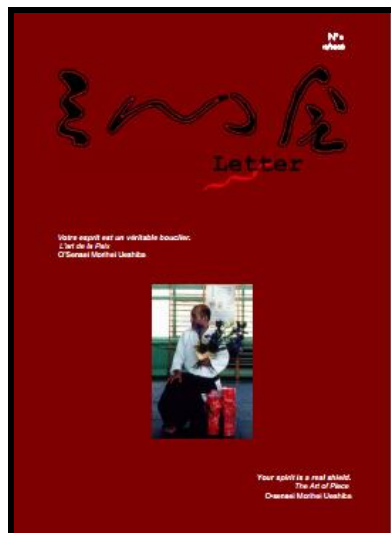
SSKL N°2, 11/2004



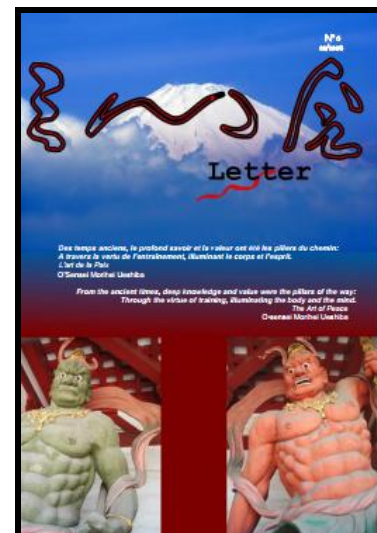
SSKL N°3, 05/2005



SSKL N°4, 12/2005



SSKL N°5, 12/2006



SSKL N°6, 02/2008



SSKL N°7, 05/2013

合氣道
三心会

San Shin Kai Letter