



Saïto Hitohira senseï

# La lignée d'Iwama

par Olivier Eberhart

Saïto Hitohira senseï était à Rennes pour y donner un 3<sup>ème</sup> stage international du 7 au 9 novembre 2014. Fils et successeur de Saïto Morihiro senseï, Saïto Hitohira est l'un des rares enseignants à avoir vécu et pratiqué sous l'égide d'Osenseï depuis sa plus tendre enfance. Il a bien voulu prendre le temps de répondre aux questions de son élève et organisateur du stage, Olivier Eberhardt.

**N**é le 12 février 1957, Hitohira Saito est le fils et successeur de Morihiro Saito Sensei. Agé de 7 ans, il débute l'Aïkido auprès du fondateur Morihei Ueshiba. Après le décès de Ô Sensei en 1969, il continue sa pratique auprès de son père et devient instructeur officiel du dojo d'Iwama en 1986. Il inaugure son propre dojo, le « Tarenkan » en 2000. Un an avant le décès de son père, Hitohira Saito Sensei prendra en charge le dojo du Fondateur de l'Aïkido ainsi que l'Aiki-jinja, le temple mondial de l'Aïkido. Il conservera la charge du dojo d'origine de l'Aïkido jusqu'en 2004.

**Dragon Magazine :** Maître Saito, quel est le lien entre la famille Ueshiba et votre famille ?

**Saito Hitohira :** Mon père est devenu disciple d'Osensei en 1945 et a suivi son enseignement jusqu'à sa mort en 1969. Il a aussi reçu du Fondateur un terrain situé juste à côté de sa demeure, où il a construit la maison où je vis encore aujourd'hui. Osensei avait beaucoup d'affection pour mon père. Ma mère également a servi la famille Ueshiba pendant dix-huit ans. Même si j'ai pris mon indépendance, j'éprouve encore beaucoup de gratitude envers la famille Ueshiba pour tout cela. Par ailleurs, cette indépendance, je l'ai prise après en avoir reçu l'autorisation et l'approbation du troisième Doshu Ueshiba Moriteru. Ainsi, il n'y a aucune dispute entre nous, et aujourd'hui encore Moriteru sensei est pour moi comme un grand-frère. La pérennité de la famille Ueshiba est très importante à mes yeux, et je souhaite profondément que nos familles conservent cette relation maître-élève dans l'avenir.

**D. M. :** Maître Saito, quelles sont les caractéristiques de l'entraînement (keiko) d'Aïkido dans votre école Iwama Shinshin Aiki Shuren Kai ?

**S. H. :** Avant de parler des caractéristiques de l'entraînement, il est impor-

tant de bien garder à l'esprit que mon père, Saito Morihiro, a été le disciple direct d'Osensei pendant de longues années et qu'il a ensuite dirigé son dojo jusqu'à sa mort. Tout cela s'est écoulé sur un demi-siècle, 50 ans..

Mon père m'a transmis tel quel l'Aïkido que pratiquait Osensei et qui était basé sur trois éléments fondamentaux : la pratique des armes (bukiwaza), des techniques à mains nues (taijutsu), ainsi que de la spiritualité Shinto. Aujourd'hui, seul l'Aïkido de style Iwama Shinshin propose une pratique fidèle à

l'Aïkido de Osensei, c'est à dire une pratique qui intègre simultanément ces trois éléments fondamentaux.

Osensei a eu de nombreux disciples. Parmi ceux-ci, certains ont très tôt pris leur indépendance. D'autres sont restés à l'Aïkikai mais parmi eux, peu ont vraiment compris réellement profondément son enseignement. Mon père est resté 23 ans et a pratiqué chaque jour auprès de Osensei qui lui a transmis directement son enseignement. Et il a transmis tel quel cet enseignement au dojo de Iwama. Et moi, je ne fais que perpétuer

cet héritage : notre forme de pratique restitue fidèlement dans tous ses aspects l'Aïkido que pratiquait Osensei.

Pour ce qui est de l'entraînement, il y a un point sur lequel beaucoup de monde se trompe. Dans les Budo, la règle est simple : si vous êtes immobilisé par une saisie et que vous ne pouvez pas vous libérer, vous êtes mort.

La première base des Budos consiste donc naturellement à être capable de se défaire d'une saisie réelle, puissante et immobilisante. C'est la raison pour laquelle il est fondamental que le prati-

quant s'entraîne tout d'abord à partir de la position qui lui est la plus défavorable, en statique. Evidemment, l'objectif ultime est d'être capable d'esquiver avant que l'adversaire ne puisse saisir pleinement et d'exécuter les techniques en dynamique, mais imaginez ce qui se passe si justement, pour une raison ou une autre, une erreur de timing par exemple, vous ne pouvez esquiver à temps. Vous êtes mort. C'est pour cela que nous considérons comme primordial, comme la première base, l'entraînement qui consiste à travailler les techniques en

partant de la position/situation la plus défavorable pour soi. La première étape de l'apprentissage est de savoir que faire dans tel ou tel cas. Ensuite, progressivement le pratiquant intègre toutes ces bases dans son corps et devient peu à peu capable d'exécuter les techniques en dynamique.

Cette progression par étape n'est pas unique à l'Aïkido. Elle existe également en calligraphie où elle est reflétée par trois styles d'écriture (Kaisho, Gyosho et Soshō) (1), et il en va exactement de même dans les Budos.



Hitohira Saito Sensei en action lors du stage.

Mieux, il en va de même dans tous les domaines de la vie : regardez quelqu'un faire du vélo pour la première fois. Au début il n'y arrive pas car il n'a pas l'équilibre, celui-ci vient peu à peu, au fur et à mesure qu'il monte sur son vélo. Il progresse à mesure qu'il intègre les différentes sensations dans son corps. L'entraînement pour nous suit le même cheminement. Notre méthode consiste à partir de la position la plus défavorable et réelle, en statique. On apprend ainsi à exécuter les techniques correctement, à rester stable et à déséquilibrer le partenaire. Progressivement on acquiert de plus en plus de précision technique dans les angles, dans le timing, et l'on devient un jour capable d'exécuter pleinement les techniques en dynamique. L'objectif de l'Aïkido est bien sûr de pratiquer les techniques en dynamique, mais pour être un jour capable de cela, il faut passer par un apprentissage contraignant en statique. Il est impossible de comprendre le meilleur timing d'esquive tant que le corps n'a pas intégré le moment et le point à partir duquel il est immobilisé. L'entraînement ne peut pas se limiter à l'exécution de techniques dans des conditions idéales de facilité.

Ceci est aussi une attitude : comment faire lorsque l'on n'est pas en forme, lorsque l'on est malade ? La réalité, la vie, n'offrent pas toujours les conditions favorables pour agir. Que faire quand on a un pied bloqué, quand il fait sombre, et qu'on ne peut réagir avec le bon timing ? Depuis les temps anciens, les Japonais portent une importance toute particulière au travail des bases, parce qu'ils savent que les conditions offrent toujours des situations différentes et pas forcément optimales : la maladie, la boue, la nuit...

Le fait d'avoir incorporé ces bases, ou non, est justement ce qui fait la différence dans les moments critiques, ce qui protège ou non votre vie. Bien sûr, on trouve des gens très forts partout quelle que soit la méthode d'entraînement, mais pour que le plus grand nombre d'entre nous puisse vraiment y parvenir, le point de départ du keiko consiste à intégrer les situations les moins favorables dès le début. Ceci est vrai dans tous les Budo. Cette démarche est celle de l'Aïkido de style Iwama, et est celle qu'enseignait Osensei. Nous y sommes fidèles.

Il y a des étapes de progression comme mentionné plus haut, et il faut en premier lieu être capable de bouger même en étant très fortement saisi/immobilisé.

Osensei disait : "kasshira tsumete" dans son dialecte de la région de Wakayama. Ceci signifie : "saisissez fermement". Pour lui, un vrai Budo doit apprendre au pratiquant à bouger même si il est très fermement saisi/immobilisé. Ce n'est pas parce que le partenaire est bloqué qu'il faut relâcher la saisie, sinon le Budo perd tout son sens. Il ne suffit pas d'expliquer que "normalement il suffit de faire ceci ou cela dans telle ou telle situation et avec tel ou tel timing". Ce type d'enseignement ne respecte pas l'esprit authentique du Budo. Il ne fait que "dire ce qui devrait se passer idéalement" dans telle ou telle situation, mais n'enseigne pas comment arriver à ce niveau idéal. Tout ceci n'est pas réaliste et c'est pourquoi mon enseignement commence par la base : comment faire à partir de la situation la plus défavorable (être immobilisé)...

Mais ce n'est pas moi qui ai inventé cette manière de pratiquer, c'est celle de Ueshiba Morihei, que mon père puis moi conservons vivante.

**D. M. : Sensei, votre école Shinshin Aiki Shurenkai vient de célébrer ses 10 ans en 2014. Quel est votre bilan de ces années et quelles sont vos perspectives ?**

**S. H. :** Je suis né en 1957, pour ainsi dire sur les genoux de Osensei, auprès duquel mon père était élève à demeure depuis 12 ans. Mon père et ma mère servaient Osensei et son épouse tous les jours. La vie quotidienne était centrée sur le Dojo d'Osensei à Iwama, dans la préfecture d'Ibaraki.

Ainsi, lorsque j'ai pris mon indépendance il y a 10 ans, j'ai été la proie d'un stress très puissant. J'étais déchiré entre l'envie de rester et l'envie de protéger



Hitohira Saito devant une photo de son père, Morihiro Saito Sensei.

cet héritage. J'étais tiraillé par ces deux options mais finalement, prendre mon indépendance était la seule solution.

C'était comme sauter d'un gros navire sans bouée ni gilet de sauvetage. Personne ne voulait me suivre ni m'aider. Mais je ne suis pas parti avec l'envie qu'on m'aide ou qu'on me suive. Je suis parti afin de souscrire à mes obligations envers mon père. Saito Morihiro sensei et envers Ueshiba Morihei sensei. Je suis parti pour cette raison "pure", adjectif que j'emploie ici à dessein. En effet, de mon point de vue, la relation de filialité à Osensei s'est atténuée progressivement depuis Ueshiba Kisshomaru sensei. Aujourd'hui, on en est à ma génération, à la génération du troisième Doshu Ueshiba Moriteru sensei,



Le Kamiza du dojo Torenkan.



L'entrée de l'Aiki-jinja, le temple mondial de l'Aikido.

## Notre méthode consiste à partir de la position la plus défavorable et réelle, en statique. On apprend ainsi à exécuter les techniques correctement

et entre temps, deux courants, celui de l'Aikikai et celui d'Iwama, se sont progressivement séparés et se sont développés partout dans le monde.

Toutefois, ces deux courants proviennent d'une même source unique : Osensei. Ainsi, il n'est pas exact de dire que nous pratiquons quelque chose de complètement différent. En revanche, nos visions ne sont plus les mêmes et cela apparaît dans nos enseignements et notre manière de pratiquer. Ainsi à Tokyo, on pratique dès le début en ki-no-nagare (en dynamique), tandis qu'à Iwama nous conservons la méthode traditionnelle. Je ne critique ni ne renie la méthode suivie à Tokyo, car au final, l'objectif et la forme sont les mêmes. Dans les deux cas d'excellents aikidokas sont formés. L'enseignement à Iwama est peut-être un peu plus dur au début pour le débutant, mais c'est une forme d'enseignement au cours duquel les incompréhensions et les difficultés s'évanouissent peu à peu.

En effet, j'ai des doutes sur un enseignement qui n'incorpore pas les situations les plus contraignantes, qui interdit de saisir fortement le partenaire, étape

nécessaire afin de prendre en compte tous les aspects de la réalité, mais qui inclue directement les formes dynamiques (niveau le plus élevé). Cette méthode laisse pour certains étudiants des doutes quand à l'efficacité des entraînements et des techniques, et il arrive ainsi que certains arrêtent de pratiquer.

Inversement, l'enseignement de Ueshiba Morihei sensei est difficile au début, mais au fur et à mesure de la pratique, les difficultés disparaissent ne laissant derrière elles aucun doute. Pour moi, un véritable enseignement de qualité est celui qui permet aux étudiants de progresser en résolvant leurs doutes et difficultés. Ainsi, au bout d'une dizaine d'années de pratique, on peut ainsi commencer à toucher de ses propres doigts le trésor légué par mon père Saito Morihiro sensei.

Je n'ai pas pris mon indépendance pour être indépendant, mais parce que je voulais continuer à transmettre l'enseignement de Saito Morihiro sensei. Bien sûr cette indépendance a pris la forme d'une nouvelle structure nommée Shinshin Aiki Shurenkai, mais en fait, celle-ci ne fait que faire vivre et trans-

mettre l'enseignement d'Osensei, de manière authentique, fidèle et traditionnelle, en respectant et en intégrant la pensée du Fondateur au centre même de la pratique. C'est ainsi que nous pratiquons chaque jour que Dieu fait.

Je reçois de nombreux uchi-deshis (élèves à demeure) qui viennent des quatre coins du monde. Je m'efforce de leur faire vivre de la manière la plus fidèle possible l'entraînement qu'ils auraient eu avec le Fondateur, et cela commence le matin par des prières. Ces prières que pratiquait Osensei tous les jours expriment la gratitude envers les Dieux. La prière et la gratitude sont un dénominateur commun à toutes les religions du monde. Le Fondateur commençait et terminait chaque journée par des prières de gratitude au Créateur. C'est en mémoire de Osensei que notre groupe s'appelle Shinshin Aiki Shurenkai : "Shinshin" signifie "croire en Dieu". J'ai choisi ce nom afin de simplement indiquer que notre Dojo conserve et enseigne le Budo du Fondateur.

Cela fait maintenant 10 ans que j'ai choisi ce nom en mémoire de Osensei. Depuis, il y a eu des moments de joie, des moments tristes, des moments difficiles, mais ces 10 ans ont passé très vite. Ces moments, je les ai traversés en m'en remettant à Dieu, et j'ai fait ce que j'avais à faire chaque jour. Dans le même temps, de nombreuses personnes ont rejoint notre groupe qui est comme une famille et qui ne cesse de grandir. Aujourd'hui, chaque journée est belle. Quand j'étais jeune, j'étais tellement impliqué dans ma pratique que j'ai eu de nombreux accidents. J'ai dû me faire opérer des hanches, encore récemment j'ai dû me faire opérer du genou, mais si on pratique conformément aux enseignements du Fondateur, même avec un corps endommagé, c'est possible. En effet, les techniques du Fondateur ne sollicitent pas une partie précise du corps, mais tout le corps simultanément. Ainsi la pression sur un genou est facilement compensée. Toutefois, la pratique des kihons (base) sollicitant fortement les membres inférieurs, il m'arrive encore d'avoir mal aux genoux. Mais même ainsi je suis heureux et met à profit chaque journée. Oui, ces 10 années ont filé très vite.

Pour ce qui est des perspectives, je vais bientôt avoir 60 ans et je pense que mon rôle est maintenant de partager et de transmettre, ne serait-ce qu'à une personne de plus, l'enseignement de Osensei. Le rôle que s'était donné le >

Fondateur était de purifier ce monde de guerres et de créer le paradis sur terre. Et à la question de savoir où est ce paradis, la conclusion à laquelle il était arrivé est que le paradis est en nous tous, dans notre cœur. Je l'ai entendu dire que : "découvrir cela est l'objectif même de l'Aïkido". Je serai très heureux que même une seule personne de plus le comprenne. Ma mission est de transmettre l'enseignement de Ueshiba Morihei senseï et de mon père Saïto Morihiro senseï ( "Morihiro" est le nom d'Aïkido que Osenseï a donné à mon père ).

Même si, et justement parce que l'Aïkido est aujourd'hui toujours représenté par la famille Ueshiba. Je dois maintenant préparer la relève pour une nouvelle génération, à commencer par mes deux fils Yasuhiro et Mitsuyoshi qui pratiquent l'Aïkido. Je vais les encourager et les aider dans leur entreprise. Dans le même temps, Ueshiba

Morihiro senseï ne ménage pas ses efforts, son fils le 4ème Doshu Ueshiba Mitsuru est devenu un homme. Je souhaite que les familles Ueshiba et Saïto entretiennent de bonnes relations dans l'avenir.

Le leadership revient à la famille Ueshiba, et historiquement à la mienne de l'épauler. Je souhaite vraiment que cette forme de pensée soit conservée dans l'avenir. C'est ce que je répète chaque jour à mes fils. Mais dans le même temps, nous devons protéger, conserver et transmettre les techniques traditionnelles d'Iwama : c'est là toute l'œuvre et l'héritage de mon père. Tous ceux qui apprécient cette forme de pensée sont nos amis, mais nous n'avons rien contre ceux qui ne partagent pas ces valeurs ou qui ne connaissent pas l'Aïkido. Ce qui compte vraiment, c'est que ces valeurs traditionnelles vivent et se répandent.

Ces valeurs sont l'âme du Japon, elles



Saïto Hitohira et Olivier Eberhardt.



La pratique des armes (bukiwaza) fait partie des fondamentaux de l'Aïkido enseigné à Iwama.

sont celles du Shinto ou du Bouddhisme. Je les pratique par le Shinto, comme le Fondateur : la journée commence en prière, puis commence la méditation, puis commence le keiko, passe ensuite la journée avec ses travaux aux champs comme nous l'a enseigné Osenseï.

C'est parce que Ueshiba Morihiro senseï a permis que je prenne mon indépendance que j'ai le temps de vivre ainsi, exactement comme le faisait le Fondateur. Autrefois, mon père et moi devions nous occuper du Dojo du Fondateur, de l'Aiki-Jinja avec tout ce que cela comprend. Nous étions très occupés même si nous avions le temps de travailler aux champs et d'en offrir le fruit en offrandes aux Dieux. Indépendant, je peux véritablement suivre le mode de vie de Osenseï. Pour cela aussi je suis très reconnaissant à la famille Ueshiba. Je suis également très reconnaissant envers toutes celles et tous ceux qui aujourd'hui s'occupent du Dojo du Fondateur et de l'Aiki-Jinja.

Il y a 10 ans, je faisais face à un certain stress. Mais aujourd'hui, je ne ressens plus que de la gratitude. Chaque jour-

née est une gratitude. Pour ce séminaire en France, à Rennes, je ressens également de la gratitude. Pour moi, tout cela est guidé par Osenseï. Je pense que le bonheur est de pouvoir pratiquer l'Aïkido chaque jour. Je vous en remercie. ●

**Les photos en noir et blanc sont issues des stages internationaux organisés à Rennes, et notamment celui des 7-8-9 novembre 2014. Elles sont l'œuvre de Mr Guillaume Prié. Photos en couleur d'Olivier Eberhardt.**

**Traduction : Charles Durand / Olivier Eberhardt.**

Note

(1) La calligraphie japonaise (Shodo 書道) a trois styles d'écriture qui s'enchaînent successivement et correspondent à des étapes de maîtrise. Le premier style qui est enseigné est appelé "kaisho" et consiste en caractères bien centrés, aux angles proéminents et dans lequel chaque détail est sanctionné sévèrement. Ce premier style permet d'acquiescer les bases. Il se caractérise par une impression de statique. Le deuxième style est appelé "gyo-sho" : les caractères sont encore proches de ceux du style kaisho mais montrent des courbes plus dynamiques et restituent plus le mouvement du pinceau. Les caractères écrits

dans le troisième style appelé soshō ou "écriture d'herbe" est illisible pour les néophytes, leurs formes s'enchaînent tandis qu'ils reproduisent le mouvement même du pinceau. Chacun de ces styles est une étape qui nécessite la maîtrise préalable du style précédent.

### Bio-express

*Olivier Eberhardt débute la pratique de l'Aïkido en 1991. Il devient élève de Daniel Toutain grâce à qui il découvre l'Aïkido Iwama ryu en 1992, et rencontre Saïto Hitohira pour la première fois. En 1994 il part étudier au Japon sous la direction de Saïto Morihiro.*

*Aujourd'hui Olivier Eberhardt travaille activement au développement de l'Iwama Shin Shin Aiki Shuren Kai de Hitohira Saïto à travers les stages qu'il dispense et les cours dans la région de Rennes, en particulier au Dojo rennais qu'il a fondé en 2014: [www.aikido-japon.com](http://www.aikido-japon.com).*



Une technique issue du Daito-ryu du maître Takeda.