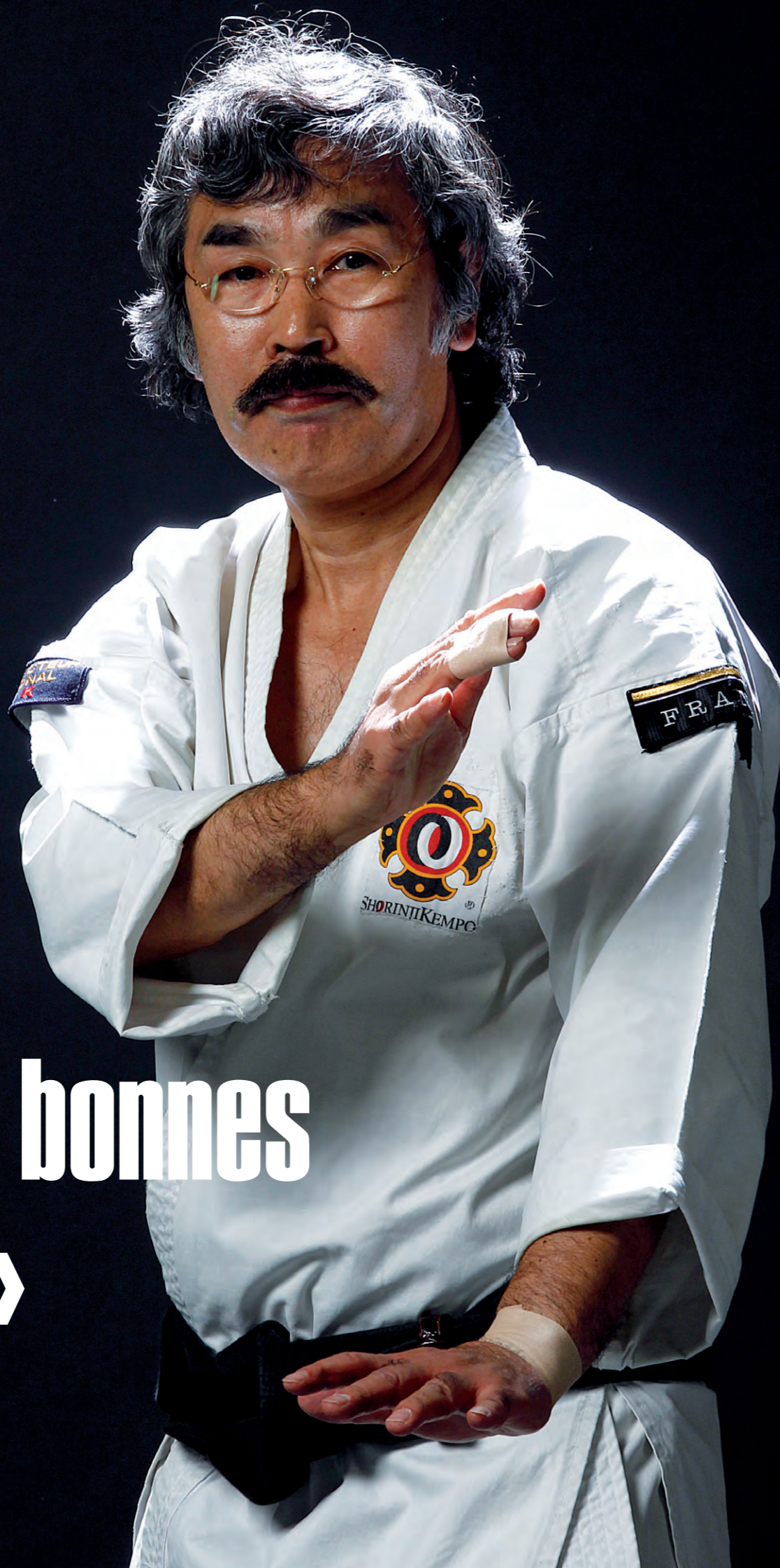


Posé comme un samouraï dont il a gardé l'apparence, souriant comme un vieux maître Shaolin, Hiroshi Aosaka est un mélange puissant de cultures asiatiques, fondu par quarante ans d'histoire avec la France. Rencontre avec un homme de discipline. RECUEILLI

PAR E. CHARLOT / PHOTOS: D. BOULANGER

« Former de bonnes personnes »



UN PETIT SEIGNEUR

Mon père était originaire d'une ancienne famille samouraï, avec 600 ans d'histoire derrière elle, et possédait des terres. C'était une petite seigneurie, avec ses contremaîtres, sa vie de campagne. Mais la guerre venait de finir. Pour nous, il n'y avait pas de problème de nourriture, mais il n'y avait que du coton pour les vêtements. La vie était encore très difficile.

J'ai commencé le jujutsu avant ma dixième année dans le club du village. C'était pour jouer, mais il y avait déjà beaucoup de choses à apprendre, du sabre, du nunchaku... J'avais le désir de devenir fort et à 15 ans, j'ai commencé le judo.

LE SECRET DES TROIS DOIGTS

Le judo, ce n'est pas mal du tout ! Il y avait encore de la philosophie dans l'enseignement. On parlait de *Jita Kyoei*, le principe de l'entraide pour un développement commun, développé par Jigoro Kano, un homme très proche des préoccupations du créateur du *shorinji kempo*, So Doshin. J'y ai forgé mon corps. On y apprenait l'art de contrôler par les trois doigts du bas de la main [auriculaire, annulaire, majeur, NDLR], pour plus de précision, de souplesse articulaire, de vivacité. C'est un des secrets des arts martiaux japonais qu'on retrouve aussi bien en *kendo*, en *aïkido* ou en karaté, même s'il n'est pas toujours connu. Ne pas verrouiller tout le poing pour laisser passer le « snap » du fouetté, la vibration. Les boxeurs connaissent ça aussi.

Malheureusement pour moi, je faisais 60 kilos. Il n'y avait pas de catégorie de poids – ce qui est juste dans l'esprit martial – mais frustrant. Je me retrouvais avec des *sumotoris* et je ne pouvais pas les vaincre avec les techniques que je maîtrisais bien. Je cherchais aussi à connaître l'art des frappes et celle du jujutsu ne valaient pas grand-chose... En feuilletant un de ses livres, *Hidden shorinji kempo*, j'ai découvert So Doshin. Voilà comment j'ai commencé. Mais s'il y avait eu des catégories de poids à mon époque, qui sait, je serais peut-être encore judoka.

UNE PREMIÈRE LEÇON PHILOSOPHIQUE

À 17 ans, j'ai débuté le *shorinji kempo* à l'université. À 18 ans, j'ai fait pour la première fois le voyage que j'allais faire bien souvent, pour aller voir So Doshin, qui enseignait dans une autre ville. J'étais fort et impatient de l'être davantage. Pour la première leçon, je m'attendais à des techniques mystérieuses et spectaculaires... Il n'a fait que nous parler ! J'ai été très surpris, mais c'était passionnant. Il nous interrogeait : « Pourquoi vivez-vous ? », « Qu'est-ce qu'un homme ? », « Quel est votre pays pour vous ? » et il nous admonestait : « si vous n'êtes ici que pour la force, achetez-vous un couteau ». Les premières démonstrations que j'ai vu de lui étaient faites simplement, avec beaucoup de naturel. C'est en territoire ennemi que So Doshin avait compris qu'il fallait établir un vrai contact avec l'autre pour obtenir quelque chose.



EN BREF

Hiroshi Aosaka

C'est directement avec le maître Sho Doshin, personnage étonnant, ancien espion japonais tombé amoureux des arts chinois de Shaolin et du Bouddhisme Zen, qu'Hiroshi Aosaka a appris le shorinji kempo, la méthode martiale inspirée de Shaolin que ce dernier avait fondé en 1947. Installé en France depuis 40 ans, il a diffusé le shorinji kempo dans toute l'Europe. Il est 8^e dan FFKDA

CINQ ANS DE LIBERTÉ

J'avais 26 ans, j'étais bijoutier et peu à l'aise avec les nécessités du commerce, la recherche du profit et les mensonges pour vendre. J'enseignais aussi le shorinji kempo à l'université. J'ai décidé d'être pleinement heureux en ne vivant que de la recherche de mon idéal. J'ai pris une carte et j'ai choisi à l'aveugle. Ce fut Paris! J'ai débarqué à Orly sans aucun contact, et en commençant par un contrôle douanier complet (une aventure qui m'arrive souvent, un douanier à qui j'ai posé la question, m'a répondu que c'est parce qu'il y a quelque chose d'« impressionnant » quand je passe). J'ai commencé à aller dans les dojos, à pratiquer avec les uns et les autres. J'ai finalement débuté à Rueil-Malmaison, grâce à certains qui avaient entendu parler du shorinji kempo. J'ai eu beaucoup de chance. Grâce à ma famille, j'avais de quoi vivre pendant cinq ans. J'ai pu prendre mon temps, enseigner comme je voulais – notamment en conservant dans mon enseignement les débats intellectuels et la médiation que le « *time is money* » a supprimé des autres disciplines martiales. J'ai forgé doucement mes *deshi*, qui ne sont pas des élèves, mais comme mes enfants, selon mon idéal exactement.

À LA JAPONAISE

Je donnais des cours comme je les avais reçus. Strict, mais gentil, comme mon père! Un samouraï, mais un homme droit et honnête. Beaucoup de gens sont venus par curiosité, des débutants, des pratiquants d'autres disciplines, du karaté bien sûr, et certains déjà expérimentés. Ils sont restés. Il faut dire que si aujourd'hui le mélange des frappes et des projections est devenu à la mode, à l'époque il n'y avait que nous. L'étiquette est essentielle dans le *budo*. Les paroles ne sont pas importantes, les gestes comptent plus, et cela commence par la façon de ranger ses *zoris* au bord du tapis. C'est comme de dire « *je t'aime* », c'est facile. Ce sont les gestes qui comptent. Dans cette discipline, on a absolument besoin de beaucoup de philosophie, de morale et d'une attitude stricte, parce que les techniques sont dangereuses. Ce n'est pas un sport. On travaille les attaques les plus efficaces. *Igi Soku Buppo*, « *le cérémonial, c'est déjà du Bouddhisme* » dit l'expression. Ne pas se relâcher à ce niveau-là, au début c'est difficile, mais progressivement on comprend mieux, et puis un jour c'est peut-être le *satori*, l'éveil spirituel. Je ne suis pas devenu français. Je suis resté un samouraï, peut-être le dernier puisqu'il n'y en a plus beaucoup même au Japon! C'est peut-être pour cela que je suis resté utile pour mes élèves. Si je ne proposais pas quelque chose de différent, quel intérêt?

LA COMPÉTITION OU LA VIE

Se comparer pour quoi faire? Tu es unique, je suis unique, alors quoi? Ce qui compte c'est le développement de soi-même, aujourd'hui, demain, dans deux ans. Voilà ce qu'on peut comparer. Alors bien sûr il est impossible de progresser et donc de se développer

sans combattre un petit peu. Mais pas trop souvent et bien protégé, parce que le plus important, c'est la vie. Il y a des professionnels qui sont vraiment de bons combattants, mais ils se cassent et doivent cesser de s'entraîner. Si votre vie ne marche pas, le combat ne sert à rien...

GYO, L'ENTRAÎNEMENT

Des journalistes japonais m'ont demandé ce qu'était ma spécialité et j'ai fini par répondre que c'était l'harmonie avec le partenaire. Dans une discipline comme la nôtre on doit travailler étroitement avec l'autre. D'ailleurs on ne parle pas d'entraînement dans le *budo*, on dit *gyo*, qui veut dire strictement : « *l'homme fort protège le plus faible* ». On se développe en aidant au développement du partenaire, dans un esprit de collaboration. Et doucement, tranquillement, dans cette époque individualiste, on développe les techniques qui pourront aider à se défendre, à défendre ceux qu'on aime, mais aussi l'amitié vraie, la compréhension de l'autre. Le vrai trésor, ce sont les amis! Cela permet aussi de développer le sens du combat, le sixième sens si l'on veut. Il n'y a personne pour dire *hadjime*, pas d'arbitre dans le combat réel. Il faut sentir l'autre et agir en *sen-no-sen*. Avant même que l'action n'ait lieu. Pour cela, avoir développé l'empathie avec son partenaire est une très bonne école.

SHORINJI KEMPO, LA DUALITÉ

Notre art est celui du mélange de la force et de la douceur, de la violence des techniques et de la maîtrise de soi. C'est aussi le mélange des techniques dures de frappe avec les techniques souples de projection. Il faut pouvoir adapter ses gestes à toutes les situations et ce mélange donne beaucoup de variations possibles. Quelqu'un qui ne sait que frapper n'a pas beaucoup de moyen pour se dégager. Dans la vie, la force seule ne marche jamais! *Riki Ai Funi*, la Force et l'amour ensemble... Et je crois même aujourd'hui que la gentillesse, l'amour, sont ce qu'il y a de plus fort.

VALÉRA ARRÊTE LA LANCE

Il y a de très grands *budokas* en France. Un homme comme Christian Tissier en *aiki-do* est impressionnant. Dominique Valéra a fait un parcours remarquable. Il y a des années, il était fort, novateur sur beaucoup de plans. Par exemple, il a contribué à faire revenir le karaté vers des positions plus naturelles. Maintenant qu'il a vieilli, c'est différent. Il est modeste et même dans l'étiquette, il a une attitude juste. Il a compris de l'intérieur sans avoir spécialement étudié ça. Le *kokoro*, ça existe! J'aime aussi la spontanéité et la gentillesse d'un Francis Didier... Une fois, j'ai vu Valéra dans une discussion de cadres, alors que le ton montait légèrement à cause du

stress, dire d'un air calme et gentil à un organisateur énervé : « *C'est le bon moment pour aller fumer ta cigarette tu ne crois pas?* ». Ce qui a tout maîtrisé. Le *budo*, c'est exactement ça. L'art de stopper la lance. Ce n'est pas spectaculaire quand c'est parfaitement juste.

J'AI BIEN TRAVAILLÉ

J'ai désormais 65 ans. Je fais encore des progrès, au-delà de la technique, dans la respiration, l'équilibre énergétique. Certains parlent de *ki*, c'est difficile à expliquer. Il y a aujourd'hui plus de 60 000 personnes en Europe qui font du shorinji kempo. J'ai bien travaillé! Tout est parti de Paris. Il y a en France une affinité particulière avec l'esprit du samouraï, alors que dans d'autres pays, même physiquement, ils ont plus de mal. Les Français peuvent comprendre aussi la délicatesse et la courtoisie. C'est une grande culture, il suffit de voir votre cuisine! Nous n'avons pas beaucoup d'enfants dans notre discipline parce que le projet, c'est de forger des adultes. Ce sont les adultes qui ont besoin de discipline morale pour faire avancer la France. ➔

« Nous n'avons pas beaucoup d'enfants dans notre discipline parce que le projet, c'est de forger des adultes. Ce sont les adultes qui ont besoin de discipline morale pour faire avancer la France. »

Stage des experts en septembre 2010 à Coubertin : Hiroshi Aosaka a fait le plein pour son cours très animé sur le shorinji kempo.

