

## KOKYU RYOKU

« Europe aikido n° 22 – 1983 »



Si vous pouvez soulever 54 cl de son vous pouvez faire de l'aikido. Cela veut dire que les techniques de l'aikido ne réclament point l'emploi de la force physique.

Si vous utilisez la force comme elle doit l'être, si vous êtes plein de KI. que vous vous en servez alors vous pouvez pratiquer.

Peu de force mais dirigée dans le bon sens

Vraiment si l'homme emploie cette méthode il peut développer plus de force qu'il n'en a, aller au-delà de sa propre puissance

Chacun de nous possède cette force mais chacun de nous l'ignore et ne sait comment l'exprimer, la faire sortir. Chacun de nous donc ne peut s'en servir.

On dit que tout le monde peut pratiquer l'aikido : vieillards, femmes, enfants. Cela veut dire que cette force dont nous parlons n'est pas qu'utilisable seulement dans les exercices d'aikido mais aussi dans la vie, à tout moment de la vie, même dans une attaque

J'ai déjà auparavant parlé de KOKYU ou respiration physiologique.

Pour aller plus avant nous dirons que la bonne méthode de respiration consiste à inspirer l'énergie de l'univers. Mieux encore l'univers et vous-même devenez un.

Dans cet état la force qui est en vous, qui émane de vous, à travers vous, est la force de l'univers.

Donc KOKYU RYOKU sera cette force accumulée dans le SEKA TANDEN qui semblable à l'eau jaillit pour emplir tout le corps et jamais ne s'arrête.

Pour arriver à cela le corps et l'esprit doivent toujours être calmes sereins, détendus.

Alors en cas de besoin cette force pourra être immédiatement utilisée, pourra exploser.

Cette force est un cadeau du ciel. Au contraire si vous avez la nuque, les épaules, les bras contractés cette force ne pourra sortir.

Que vous vous croyiez le plus fort ou le plus faible, que vous pensiez que c'est impossible...

Tout cela est déchets, saletés qui font obstruction, constituent un barrage comme lorsque pour arroser vous branchez un tuyau à un robinet et que l'eau ne peut pas sortir parce que le tuyau est pincé ou bien encore écrasé ou obstrué par de la terre.

C'est ce qui se produit avec la force.

O SENSEI répétait souvent : l'Aikido est un nettoyage du corps, de l'esprit, de l'âme. C'est enlever la crasse du corps.

Sachez nettoyer la crasse intérieure et extérieure de votre corps pour que votre mental soit léger, clair, rayonnant, que votre circulation sanguine soit facilitée que vous soyez mentalement fort.

Pour un geste aussi simple que lever un bras avancer un pied le pratiquant d'aikido doit vivre KOKYU RYOKU

Une technique d'aikido exécutée sans emploi de KOKYU RYOKU n'est pas une technique d'aikido.

C'est un Champagne sans bulles une bière éventée.

KOKYU RYOKU compris intellectuellement est inutilisable.

Il se découvre dans le travail par le travail de chaque jour. Il est une découverte personnelle

Il arrive comme cela, un beau jour C'est un travail d'empilage.

O SENSEI disait : un exercice de trois jours donne une pile de trois jours, d'un an une pile d'un an, de dix ans, une pile de dix ans etc etc...

SANS KOKYU RYOKU IL N'Y A PAS D'AIKIDO.

Si vous ne pratiquez pas vous ne découvrirez pas KOKYU RYOKU, vous ne saurez jamais ce qu'est KOKYU RYOKU.

Si vous croyez que KOKYU RYOKU existe ou au contraire si vous pensez que KOKYU RYOKU n'existe pas. Le résultat sera différent.

NOBUYOSHI TAMURA