

# HEIWA SHUGI RYU-AIKIDO

平和主義



(Heiwa Shugi)

L' Heiwa Shugi Ryu-aikido c'est:

- ... un aikido nouveau créé par Peter Van de Ven
- ... un aikido nouveau et moderne pour le 21<sup>ème</sup> siècle
- ... un aikido pacifique en tant que soin de soi
- ... une pratique d'art martial en tant que participation culturelle adulte
- ... une pratique civile d'art martial envisageant l' épanouissement
- ... une forme de culture de paix

## Table de contenus

<i>Contexte</i> .....	2
<i>L'aikido comme technique de combat</i> .....	2
<i>L'aikido comme art de paix</i> .....	4
<i>Défauts et imperfections de l'aikido nouveau</i> .....	4
<i>Le nom</i> .....	5
<i>L' innovation</i> .....	6
<i>Rendre l'aikido universel dans un monde globalisé</i> .....	6
<i>Formuler une définition nouvelle</i> .....	6
<i>Etudier les origines d'aikido historiquement</i> .....	7
<i>Chercher un but de pratique adéquat</i> .....	7
<i>Déterminer une philosophie nouvelle de non-violence</i> .....	7
<i>Enrichir la pratique de l'extérieure</i> .....	7
<i>L'entraînement</i> .....	7
<i>Un choix libre de survêtement</i> .....	7
<i>Nos 5 thèmes de base</i> .....	8
<i>Une leçon de HSR-aikido</i> .....	9
<i>La technique</i> .....	9
<i>Notre groupe-cible</i> .....	10

## Contexte

### *L'aikido comme technique de combat*

L' aikido est connu comme un art martial d'origine japonaise, dans lequel on se défend principalement en utilisant des projections et des clés. Cependant, la discipline évoluant, le terme général "aiki-do" a acquis de différentes significations, ce qui cause parfois des malentendus et de la confusion. La raison pour cette ambiguïté est simple: le concept "aiki" que "do" peuvent avoir tous les deux un contenu complètement différent à cause du développement historique des arts martiaux japonais.

Historiquement "aikido" réfère exclusivement à la technique de combat à mains nues. Dans ce cas, l' aikido fait parti d'une école d'art martial large ("ryu") qui comprend des techniques armées à côté des techniques à mains nues, comme la maîtrise du sabre ou de la lance, chaque discipline avec sa propre dénomination.

Dans ce sens, "aiki" fait référence a un concept martial ancien qui signifie "synchroniser avec le mouvement de l'adversaire". Il apparaît pour la première fois autour de 1800 dans des traités sur les arts martiaux rédigés par le clan Takeda, une famille japonaise en vue depuis des siècles. Ils parlaient de "Aiki In no Yo", de l' "aiki de yin et de yang". Plus tard le concept était développé plus, et les maîtres comprenaient ai-ki comme l'opposé de ki-ai, le cris martial pour impressionner et intimider l'adversaire, et pour libérer de l'énergie pendant l'exécution des techniques.

"Aiki", synchronisation, rejoint "ju", souplement céder, mais ce n'est pas la même chose. Certaines techniques sont aiki, des autres sont ju, encore des autres sont les deux. De là le nom "aiki ju-jutsu", parfois abrégé à "aikido". En conséquence d'un

entraînement intensif et d'une expérience de siècles pendant le shogunat, aussi sous l'influence du wushu chinois, ces techniques "aiki"- et "ju" se sont développées à l' hauteur d'une habilité martial sublime et stupéfiante.

Les techniques à mains nues ne faisaient pas seulement partie de l'éducation de samouraï pour se défendre contre l'agression de leurs égaux, les autres samouraï, mais ils servaient aussi pour arrêter des criminels. Non seulement l'armée, mais aussi la police était exclusivement recrutée parmi les samouraï: leur tâche était d'arrêter les criminels sans excès de violence.

Alors, en vue du précédent, ce n'est pas surprenant que l'aikido dans ce sens est aujourd'hui partiellement entraîné comme technique de combat en vue de sécurité physique, de protection et d'un ordre public sûr. En suite, par ce que l'usage de sabre est défendu dans la société contemporaine, les attaques à mains nues sont devenues un peu un substitut pour les attaques de sabres, et en plus les arts martiaux, purement comme technique de combat, sont toujours quelque peu instrumentaux. Par conséquent, la compétition s'approche, et la pratique d'aikido change ainsi très vite dans un sport de démonstration ou de combat. Mais, dans des cas extrêmes, à cause de son insistance sur la sécurité physique et sur le maintien de l'ordre public, on arrive très vite aussi au monde imaginaire des ultranationalistes d'extrême droite qui chérissent des fantasmes paramilitaires- et de garde civique.

Néanmoins, la plupart des écoles d'aikido (aiki jujutsu) veulent aller plus loin que l'entraînement dans les techniques de combat sans armes. Ils conçoivent leur pratique comme une formation de caractère et comme un moyen de faire une contribution positive à la société. A quel genre de société ils aspirent précisément, n'est pas évident, et ainsi on remarque de nouveau que dans cette interprétation on ne part pas de la voie purement instrumentale de la discipline.

Cette approche instrumentale de l'aikido comme technique de combat, ou comme formation de caractère, devenait problématique dans les années 1930, quand le Japon s'était lancé vers l'impérialisme et le militarisme. Beaucoup de maîtres d'art martiaux, néanmoins eux-mêmes des patriotes conservatifs, observaient avec impuissance comment la tête de l'armée mettait la pratique d'arts martiaux en fonction de la conduite de la guerre moderne. Jigoro Kano, le fondateur du judo moderne, tenait beaucoup à des bonnes relations internationales et était un adversaire prononcé de ce militarisme.

Le professeur d'aiki jujutsu Morihei Ueshiba, était ainsi récupéré par les forces de la droite militariste en ultranationaliste, ce qui l'emportait en mauvaise compagnie (notamment des gangs ultranationalistes comme le Kokuryukai et son chef Mitsuru Toyama), mais finalement lui aussi en avait assez de leur fanatisme. En environ 1937 il rompait toutes les relations avec son professeur Sokaku Takeda, avec son chef sectaire religieux Onisaburo Deguchi et avec la famille influente Inoue, sa belle-famille (son neveu était son assistant dévoué), bien qu'il continuait à croire à l'origine divine de la "race" japonaise. Un peu plus tard il s'est retiré sur la campagne. Ces contacts rompus ne seront jamais remis.

## ***L'aikido comme art de paix***

Après la fin de la deuxième guerre mondiale, encouragé par des élèves nouveaux, Morihei Ueshiba mettait sa pratique d'aikido sous le signe du pacifisme de base et généralisé au Japon de ce moment. Dans les années 1960 l'aikido de Morihei Ueshiba était recueilli par les protestes pacifiques contre la guerre du Vietnam et contre la prolifération nucléaire. Par le confluent de ces trois courants (le rejet du militarisme à l'intérieur des arts martiaux, le pacifisme d'après guerre japonais et le pacifisme anti-nucléaire occidental), murait le concept de l'aikido comme art de paix. Morihei Ueshiba et son entourage direct parlaient d'un "budo nouveau", où les principes de "non-nuisance", "victoire de soi" et "harmonie" devenaient importants.

L'aikido dans ce sens n'est plus une technique de combat purement instrumentale, à mains nues, mais un art martial pacifique. "Aiki" ne réfère plus purement à une synchronisation avec l'adversaire mais plutôt à l' "unification avec l'univers", "do" ne réfère plus à l' "étude technique" mais au "tao" chinois, à "La Voie", et l'aikido devient un art martial où techniques avec et sans armes étudient les mêmes principes. "Aikido" dans ce sens n'est donc plus une abréviation de "aiki jujutsu", mais plutôt celle d'un "aiki budô" qui aspire à un idéal de paix.

### ***Défauts et imperfections de l'aikido nouveau***

Le budô nouveau "aikido" est donc tout jeune. Le concept d' "art martial pacifique" était certainement acquis, l'élaboration concrète de ce concept dans la discipline, c' était encore une autre chose. L'application sur les technique d'aikido du principe de non-nuisance restait inachevée.

Le but d'entraînement de Morihei Ueshiba devenait de créer un "monde en paix", notamment par faire naître une humanité comme grande famille (japonaise) pacifique. Par conséquent, un aspect sectaire et utopique se faisait: la pratique d'un art de paix devenait quelque peu la confession d'un culte hiérarchique de personnes et de la paix, avec une insistance sur l'orthodoxie et sur l'orthopraxie.

De plus, l'image de l'humanité comme d'une grande famille provient de la coutume d'adorer l'empereur japonais en shinto d'Etat, dans lequel celui ci est vu comme "tête de famille" mondial. Comme le militarisme d'avant guerre, le pacifisme japonais d'après guerre a des traits impérialistes, et aussi l'aikido d'après guerre est japonais-japonais d'intention.

Parmi les courants d'aikido se déclarant pacifiques, la différence entre l'aikido comme technique de combat et l'aikido comme art martial pacifique, n'est pas toujours bien comprise. En fait, il existe un mélange, dans deux directions: plusieurs écoles de jujutsu "ordinaires" ont eux aussi développé une idéologie pacifique, et dans les écoles d'aikido on n'a pas toujours beaucoup d'attention pour les bases pacifiques qui sont prônées par cet art martial nouveau. Dans beaucoup de cas un art martial hybride a surgi avec autant de caractéristiques ultranationalistes que pacifiques, dépendant de l'organisation de la pratique, et de l'intention et de la compréhension des pratiquants.

L'aikido de Morihei Ueshiba et de son entourage n'était pas du tout une "fin de histoire", ni une "unité monolithe". Il formait plutôt seulement un premier pas précieux, et l'ambiguïté du concept "aikido" a causé cependant quelques luttes et désaccords au sein de la communauté d'aikido.

A fin de développer l'aikido plus loin comme art martial pacifique et de l'universaliser, j'ai créé un aikido moderne et nouveau, un aikido pour le 21<sup>ème</sup> siècle, orienté vers le développement et le soin de soi.

### ***Le nom***

Concluant le précédent, on peut dire que l'aikido n'a jamais été "un", et qu'il a toujours eu de différentes significations. Un entraînement d'aikido unique en soi n'existe pas. Toutes les organisations ont leurs propres préférences, bien qu'elles ne sont pas toujours mentionnées comme telles. Cette diversité n'est pas un problème en soi, si elle mène à une collaboration enrichissante et à une inspiration réciproque.

Pour l'honnêteté, et pour être clair concernant la sorte de pratique que nous organisons, j'ai choisi un nom spécifique qui devait refléter le but que je poursuis dans la pratique. Ce nom est "Heiwa Shugi Ryu-aikido", soit "HSR-aikido".

En cela "Wa" se réfère aux cultures anciennes du Japon. Elles étaient sous la direction de reines chamanes, dont la reine Himiko est la plus connue. "Wa" signifie en même temps "typiquement japonais" et "harmonie", parce que l'harmonie sociale est une valeur typiquement japonaise. Probablement c'est la mémoire de la civilisation harmonieuse d'autrefois qui a mené à la signification de "wa" comme harmonie.

"Hei" signifie "dans le style de, dans la ligne de". "Heiwa" se réfère donc à "dans l'esprit de l'harmonie", la paix. Shugi signifie "pratique quotidienne".

Heiwa shugi se traduit par "techniques de paix". Ainsi, dans la constitution du Japon d'après guerre, on demande la paix mondiale, "sekai heiwa shugi".

"Ryu" signifie "école", comme on parle de l' "école de peinture de Rubens" ou comme dans l'expression "faire école".

Dans l'aikido le Japonais est un peu un "vocabulaire technique", et à cause de ça il est évident de choisir un nom japonais. Ceci dit, on peut aussi transférer le nom vers une autre langue. Pour l'anglais je pense à "Aikidoschool of lasting peace", en français "Ecole d'aikido de paix durable", "Aikidoschool duurzame vrede" en néerlandais.

Bien que l'on universalise l'aikido, ces "racines" restent évidemment japonaises.

## ***L' innovation***

### ***Rendre l'aikido universel dans un monde globalisé***

La philosophie de fond de l'HSR-aikido part des conditions de vie changées et parfois difficiles, causées par la mondialisation, et des crises que celle-ci déclenche. En HSR-aikido on s'occupe du renforcement et du soin de soi comme instruments de gérer le surmenage du monde globalisé. C'est une discipline tournée vers l'avenir et universelle, qui réconcilie la tradition et la modernité. Dans ce sens large, l'HSR-aikido est progressif et humaniste.

L'HSR-aikido est une universalisation de l'aikido. Nous défaisons la discipline de son caractère strictement japonais et nous considérons Morihei Ueshiba bien comme une des figures importantes de l'histoire des arts martiaux japonais et de l'aikido, à qui nous référons avec respect et gratitude, mais aussi pas plus que ça: son oeuvre est inspirante mais pas un point d'étalonnage ou de référence.

Dans notre pratique, nous partons des caractéristiques générales de l'homme, et de cette manière on fait l'aikido plus universel. Ainsi se fait un aikido moderne, créatif et naturel, envisageant la réconciliation de la modernité et de la tradition. HSR-aikido est un art martial qui a comme thèmes centraux la non-violence et le bien-être humain, enracinés dans les conditions de vie de la société contemporaine.

Dans la perspective de cette universalisation il est nécessaire de contraster l'aikido comme budo japonais avec le wushu chinois, qui contrairement au rôle socialement contrôlant des arts martiaux japonais, avait un tempérament plutôt rebelle et qui était pratiqué par des hommes et de femmes dans des sociétés secrètes. Ce contraste incite à considérer comment l'art martial aurait pu être avant qu'il a été compromis par le sexisme et par les hostilités d'un pouvoir d'état bureaucratique. Ainsi je peux faire la promotion du concept d'un "art martial originel" d'esprit critique et égalitaire.

### ***Formuler une définition nouvelle***

Pour donner une signification à l'aikido sans référer à son fond japonais, ou à Morihei Ueshiba, premièrement il est nécessaire de définir l'aikido de façon instrumentale, mais bien visée vers la paix. En court ceci revient à un aikido comme art martial qui hausse la qualité de vie des pratiquants. L'entraînement d'aikido est donc un moyen pour améliorer le bien-être des pratiquants, leurs familles et de leurs proches.

Ceci implique que nous concrétisons l'ambition d'aikido de manière modeste et réaliste. Nous ne poursuivons pas des plans utopiques et grandiose. Le but de cette pratique est une amélioration de soi qui doit être visible chez les pratiquants, et de faire ainsi possiblement une petite contribution à l'aspect pacifique de la société. On regarde l'aikido comme étant seulement une discipline de paix, entre beaucoup d'autres.

### ***Etudier les origines d'aikido historiquement***

Deuxièmement, nous avons replacé les “mythes de création” courantes d' aikido dans leur contexte socio-historique. De là on constate le caractère mixte de l'aikido par la présence simultanée d'éléments militaro-nationalistes et pacifiques, mais surtout ainsi il devient clair que la discipline est restée inachevée, et a besoin d'une plus profonde élaboration.

### ***Chercher un but de pratique adéquat***

Troisièmement, nous choisissons pour une interprétation séculière de la pratique. C' est pourquoi nous choisissons de mettre la famille au premier plan. Les pratiquants font bien de se rappeler constamment qu'il s'entraînent pour le bien-être en non pour la vanité ou pour une indulgence égoïste.

### ***Déterminer une philosophie nouvelle de non-violence***

Quatrièmement on a besoin d'une philosophie nouvelle de non-violence pour fonder la discipline. Celle-ci comprends le développement de huit piliers. Nous travaillons la compréhension de la nature humaine, que nous voyons comme étroite, limitée et quelque peu d'un état désespérée. De la compréhension de cette désespérance existentielle naît la conscience que les êtres humains ont besoin l'un de l'autre et qu'il sont réciproquement connectés. Cette imperfection humaine essentielle donne parfois lieu à des conflits, et notre défi est de gérer ces conflits sans causer de nuisance. Pour être de taille de ce défi quotidien, nous prenons soin de notre santé, et nous voulons distinguer vérité et fausseté. En ceci il est nécessaire de développer quelque dignité pour mener une vie moralement justifiée, inspirée par la compassion et par la simplicité volontaire. De cette façon nous pouvons contribuer à la sécurité de la société, de sorte qu'on puisse vivre notre vie en paix et sans soucis.

### ***Enrichir la pratique de l'exterieure***

Finalement nous enrichissons la pratique à partir d'autres arts martiaux (i.e. wado ryu karate) pour développer plus de compréhension et d'habilité. Aussi on étudie la technique et la philosophie des “classiques” de l'aikido et de figures historiquement importantes de l'art martial, et en plus des concepts comme “katsujinken”, “Le sabre qui donne la vie”. Cette philosophie date du seizième siècle et était développée sur les bases du Zen au giron de l'école de sabre Yagyu-shinkage par des maîtres inégalés comme Nobutsuna Kamiizumi et Yagyu Muneyoshi.

## ***L'entraînement***

### ***Un choix libre de survêtement***

Les pratiquants sont libres dans leurs choix de “survêtement” (dans la mesure où celle-ci protège suffisamment et ne dérange pas les mouvements), donc le keiko-gi

et le hakama traditionnel ne sont donc pas obligatoires. Que nous nous entraînons dans un survêtement librement choisi est la caractéristique la plus remarquable de l'HSR-aikido. En HSR-aikido nous n'utilisons pas de "dress-code". Il n'y a qu'une exigence: l'habillement utilisé doit être apte à la pratique. De cette manière, nous défavorisons volontairement l'esprit le militariste, la nostalgie de la féodalité, le conformisme en l'uniformité, et de promouvoir la liberté d'expression et l'universalisation.

Nous n'employons pas de système de grades formelles (les "ceintures"), mais nous avons bien un programme de progrès clair et constructif. Les pratiquants sont subdivisés en catégories: débutants, pratiquants, avancés, et professeurs. Par ceci la pratique d'aikido s'émancipe des grades, devient encore plus universel et mieux focalisé sur l'aptitude réelle des pratiquants.

### ***Nos 5 thèmes de base***

L' HSR-aikido comprends 5 thèmes de base qui suivent 10 lignes de développement.

Le premier thème est la philosophie et l'arrière-plan, auxquels j'ai déjà référés. Un pratiquant a besoin d'une certaine compréhension de la discipline qu'il pratique. Il s'agit d'une philosophie de non-violence, l'étude historique de l'aikido, une définition instrumentale nouvelle qui met au centre la qualité de vie, une vision sur la tenue, sur l'étiquette et sur l'aikido comme discipline de soin de soi.

Le deuxième est la créativité. L'aikidoka doit apprendre de se développer ("apprendre à apprendre") par l'entraînement et par l'autodidaxie. Aptitudes de base sont cruciales avant tous, ainsi que la méthode générative qui est bâtie sur celles-là. Plus spécifique, on part de quelques exercices de base et de quelques points de repère, et nous cherchons les autres techniques par la variation. Le programme de progrès et l'entraînement obtiennent ainsi une "structure en arbre". Cette approche crée une espace pour la réflexion et pour la créativité des pratiquants.

Comme troisième thème il y a mouvement, attitude et énergie. Apprendre à bouger avec (et à partir de) son corps tout entier, à développer une attitude naturelle, à viser son énergie et à gérer celle de l'adversaire, sont ici fondamentaux. Aussi il y a les modèles types de mouvement qui unissent les différentes techniques, et aussi il y a l'intégration des techniques armées et à mains nues. Il est donc important de travailler sur la source de la technique. Les techniques d'aikido naissent d'une attitude naturelle et après le contact avec l'adversaire. L'extension, le fait de guider et l'harmonisation d'énergie sont en ceci principales. Par un mouvement de corps adéquat nous développons des patrons multiples applicables. Aussi, les techniques d'aikido sont interactives. Parfois nous essayons d'inciter une réaction chez l'adversaire comme un "écho" pour savoir mieux le guider après. Entrer direct et tourner sont des déplacements caractéristiques.

Apprendre les techniques d'aikido, apprendre à varier ces techniques de base, apprendre à désarmer et apprendre le travail d'armes, forment le quatrième thème. Ici, le développement d'aikido comme soin de soi est principal, y compris



le principe de non-nuisance . Le travail d'armes est intégré, part d'ouvertures et d'options, et envisage de désarmer. Cette technique provient de la philosophie de "muto", la défense "à mains vides" contre des attaques avec armes.

Finalement, comme cinquième thème, nous souhaitons aborder en particulier le sujet de la méditation. Avec ceci il s'agit d'une part de la méditation comme développement de la paix intérieure et d'autre part de méditation comme introspection ("ou ?", "vers quoi ?" en "comment ?"). De cette façon la méditation est un élément indispensable de la pratique. On s'apaise, résout les tensions intérieures et on devient capable de se concentrer sur des questions de vie spécifiques.

Par le développement dans ces 5 thèmes le pratiquant fait un travail sur soi, s'approprie les principes, et développe l'aptitude de neutraliser une attaque sans causer de nuisance. Malgré le contexte de conflit (attaque et défense), le développement d'une attitude positive est prioritaire. Par ceci l'entraînement incite à un effet général de convalescence. Le soin de soi, l'épanouissement et l'autodéfense sont les buts principaux de la pratique.

### ***Une leçon de HSR-aikido***

Avant tout un entraînement doit être sûr, aussi bien physiquement que mentalement. L'exigence de non-violence et d'égalité s'applique à tous les facettes: la technique, l'enseignement, la pratique, et aussi l'organisation.

Notre leçon d' HSR-aikido contient quelques "parties". Nous commençons avec une préparation qui comprend la relaxation, l'assouplissement et la coordination de base. Dans l'étiquette que l'on utilise là, c'est n'est pas la forme qui est importante, mais l'intention du "rituel" ou de la règle. Les exercices de santé généraux sont déjà une sorte d'autodéfense. Après, il y a la partie de travail à mains nues, avec des clés et projections douces et contrôlées. Et en fin on a une partie d'entraînement avec les armes - en bois - (comme se défendre avec un bâton contre une attaque de sabre). La pratique avec et sans armes forment une unité intégrée. Les techniques pratiquées sont sélectionnées à partir d'un principe ou sujet central d'aikido. Au début et à la fin de la leçon nous nous saluons en signe de gratitude pour l'ardeur, l'attention et le temps que nous nous sommes "accordé". Ainsi, nous pratiquons l'appréciation et le respect réciproques.

Au cours de la pratique de l'Heiwa Shugi Ryu-aikido nous étudions aussi les "classiques de l'aikido". Celles-ci contiennent entre autres le "31- Jo-kata", exécuté seule ou avec partenaire, donc comme "kumi-jo" (attaque et défense avec un bâton)

### ***La technique***

Il y a quelques aspects sur lesquelles nous insistons en particulier. Le "défenseur" travaille à partir d'un centre stable, autour duquel il laisse bouger l'adversaire. Comme dans le reiki, les prises manuelles doivent être exécutées avec autant de douceur que possible. Nous ne voulons pas "saisir" l'adversaire mais plutôt établir

un contact avec lui, de sorte que la technique puisse avoir un effet de convalescence. Le travail des pieds, des coudes et des mains exige une étude spéciale, de même que le déplacement d'équilibre. Finalement nous voulons créer un rythme dans le mouvement, qui mène à une projection ou à un contrôle. La confrontation avec l'adversaire peut être "brutale", mais l'intention est de dissoudre cette brutalité, et de laisser chuter l'adversaire de façon maîtrisée. Les clés sont guidantes, envisagent le déséquilibre et suivent la direction naturelle des articulations. En suite l'approche pour les attaques frontales et celles de derrière est la même, et il y a peu de différence entre les projections "ordinaires" et les projections de hanche.

Nous commençons les techniques d'une position naturelle, les pieds l'un à côté de l'autre, en repos, et nous ne prenons l'attitude "de combat" avec un pied en avant que pendant l'arrivée de l'attaque. Après avoir achevé la technique nous reprenons cette position naturelle et tranquille. Le procès d' "attaque et défense" n'est donc qu'une petite interruption de la vie quotidienne, une "exception sur la règle". Après que le danger est écarté, c'est le rétablissement de la tranquillité qui est essentielle pour finir la défense. Donc nous travaillons de shizentai à shizentai pour compléter le procès de défense.

Nous avons un travail nouveau de sabre en bois. Ici on commence avec un sabre non dégainé, "au fourreau", et nous finissons en désarmant l'adversaire. En même temps nous accordons de l'attention aux techniques de base, la respiration, l'énergie et le timing. Nous ne pratiquons pas des exercices d'habileté (avec bâton ou sabre en bois) comme des exercices obligatoires mais comme expression libre des techniques de base. Nous travaillons aussi les "attaques enchaînées". Et on a aussi notre propre éducation pour faire des chutes contrôlées.

### ***Notre groupe-cible***

La pratique s'adresse à ceux qui s'intéressent à la culture au sens large, à l'épanouissement physique et à élargir leurs aptitudes en dehors d'un contexte compétitif, qui attachent de l'importance au soin de soi, à la non-violence et au bien-être humain, et qui, dans cette perspective, cherchent un moyen nouveau à s'exercer physiquement, peuvent certainement considérer de se consacrer à cet aikido nouveau.

L' HSR-aikido offre une interprétation relativement accessible et moderne de la pratique d'art martial, dans une unité intégrée à base du principe de non-nuisance. La pratique d'HSR-aikido peut améliorer la qualité de vie, et signifie ainsi aussi une plus-value pour la famille et pour l'entourage du pratiquant.

D'autre part il n'y a pas de "prix" ou de "trophées" à gagner, et notre approche est moderne et donc non-traditionnelle.

Comme art martial interne ou comme discipline de soin de soi l'HSR-aikido peut être comparé au tai chi chuan ou au yoga. L'HSR-aikido est plus dynamique que ces disciplines par ce qu'il demande plus de l'endurance (physique) par le travail avec partenaire et par les chutes douces.

La pratique d'HSR-aikido peut être vue comme un massage, ou l'attaquant est la personne qui reçoit un massage du défenseur, ou comme une ballade gaie et bien-faisante pour rétablir l'équilibre intérieur après une journée de travail surchargée. En HSR-aikido le soin de soi c'est l'autodéfense, et l'autodéfense le soin de soi.

*Peter Van de Ven - janvier 2009*