

## La méthode Hida



Paris, le 15 juin 1995

### **Introduction**

Bien qu'elle touche à l'amélioration de la santé et au bien-être, la méthode de Hida est différente de la plupart des pratiques de qi-gong ; contrairement à ces dernières, celle-ci ne s'appuie pas sur une sensation particulière ; elle vise directement un renforcement du bas-ventre (centre du corps) en rapport avec différents muscles. Cette démarche, s'appuyant sur les exercices musculaires, est très concrète et tangible.

Cette méthode est très souvent utilisée dans les arts martiaux ou pour la recherche de bien-être mais personne, mis à part son fondateur lui-même, n'a pu acquérir autant de capacités. C'est qu'elle est une création originale de Me Hida. On peut alors se demander si cette efficacité est limitée à sa personne, ou bien s'il manque quelques éléments pour qu'elle puisse être applicable. Je pense que c'est cette seconde éventualité qui s'avère être juste. Pourquoi ? Parce qu'un très grand ascétisme est nécessaire pour appliquer cette méthode ; on peut même dire qu'elle la caractérise. Lui-même l'affirme clairement : « il est inutile que j'enseigne cette méthode à des personnes qui ne veulent pas l'approfondir », c'est-à-dire qui ne veulent pas y engager la totalité de leur existence. L'application de cette méthode totale nécessite une régularisation de la vie toute entière, au point de vue du rythme de la vie, de la nourriture, de la manière de voir les choses, etc. Une application partielle ne permet pas de produire des résultats comparables à ceux de Me Hida lui-même.

Bien qu'elle ait été mise au point par Me Hida, qui était en très mauvaise santé, elle nécessite paradoxalement une très bonne condition physique. Pour ceux qui n'ont pas eu une pratique progressive, la posture très cambrée du bassin risque de causer des problèmes. C'est là un premier point auquel il faut faire très attention ; après

chacun des exercices, il conviendra de veiller à la posture du bassin pour compenser le surplus des efforts.

La méthode en question n'est pas magique. C'est une pratique globale qui englobe toute une manière de vivre. Certes, les exercices pratiqués dix minutes chaque matin, mettent le moteur énergétique en marche pour la journée, mais ce n'est qu'à condition de vivre de la manière qui convient, à la notion de voie qu'implique cette méthode. C'est là un problème et une difficulté majeurs.

A la fin du texte figurent, en annexe, quelques dessins, tirés de documents personnels, destinés à favoriser la mémorisation pour les élèves qui suivent mon enseignement. Parmi ceux-ci on trouvera dix kata de base ; il convient que le lecteur constitue ses commentaires et son propre aide-mémoire à partir de sa pratique.

Kenji Tokitsu

### **La méthode de Hida : comment renforcer le corps et l'esprit**

Aujourd'hui, la méthode des arts martiaux trouve en grande partie sa signification dans l'équilibre qu'elle apporte à notre vie. De ce point de vue, j'ai constaté un déséquilibre dans le travail des arts martiaux qui nécessite sans cesse le recours à d'autres méthodes spirituelles ou énergétiques pour compenser certaines défaillances ou déséquilibres. En ressentant les manques de la méthode du karaté, j'ai entrepris une recherche qui m'a mené à l'étude de différentes écoles qui, au Japon et en Chine, pratiquent un travail énergétique et parmi elles la méthode Hida.

### **Qui était Harumitsu Hida ?**

Harumitsu Hida était de santé très fragile. Adolescent, il décida d'améliorer son état de santé et commença à étudier seul, l'anatomie, la physiologie, en même temps que les différentes méthodes traditionnelles de renforcement physique orientales et occidentales. Il aboutit à prendre conscience du rôle essentiel du tanden, clef de voûte des arts martiaux orientaux et en approfondit la connaissance. Par ses longues recherches solitaires, et par un travail d'introspection dirigé principalement sur son corps, il finit par établir sa propre méthode qu'il nomma « Sei-chûshin-dô » (la voie du centre véritable). Grâce à cette méthode, il acquit des capacités physiques et mentales exceptionnelles et réalisa, à plusieurs reprises, des exploits surprenants.

Je pense que votre intérêt pour H. Hida et pour sa démarche augmentera si vous savez à quelle sorte de capacités il était parvenu, bien qu'à première vue leur véracité suscite quelques doutes. Cependant, il existe de nombreux témoignages concordants sur ces points. Citons quelques phrases que je traduis de son ouvrage « Sei-chûshin-dô », Hidashiki kyôkenjutsu, Ed. Sôjinsha, Saïtama 1980 :

*« Le 18 Juin 1922 (il était âgé de 39 ans), dans la nuit, je suis monté dans mon dôjô qui est une petite cabane de 4 m<sup>2</sup> solidement bâtie sur les grosses branches d'un arbre énorme... J'ai fait l'exercice des muscles grand oblique, qui est le quatrième de mes exercices de base. C'est celui des exercices de base auquel j'attache la plus grande importance.*

*Je me suis mis en position debout, les pieds largement écartés, en cambrant le bassin, j'ai levé les mains par les côtés jusqu'au-dessus la tête, tout en inspirant. A ce moment les genoux sont bien tendus et il faut sentir le poids du corps descendre jusqu'aux orteils.*

*J'ai croisé les mains au-dessus de la tête et abaissé les bras tendus en expirant. En même temps, j'ai rentré la poitrine, creusé le plexus solaire, poussé le bassin en arrière et donné une forme ronde à la partie basse du ventre. En même temps, j'ai fléchi les genoux et j'ai abaissé le centre de gravité en ramenant le poids du corps sur les talons.*

*J'étais absorbé dans la répétition de cet exercice, ignorant ce qui était en face de moi.*

*J'ai ressenti tout d'un coup une grande puissance, effrayante, qui a jailli à partir du centre de mon corps, situé entre le bassin et le ventre, comme si j'avais entendu un son puissant.*

*J'ai eu l'impression que cette force traversait le parquet, pénétrait dans la terre, atteignait le centre de la terre, puis partait vers l'infini de l'univers. Je me suis dit :*

*« Oh ! C'est une force infinie ! »*

*J'ai été convaincu qu'il s'agissait de l'énergie infinie, celle de l'univers, la source même de la vie. J'ai été rempli d'une immense joie, une joie consistante et tranquille à la fois, comme une montagne dans le calme profond du cosmos...*

*Rempli de joie, j'ai effectué l'exercice des muscles obliques en utilisant du kiai. Lorsque j'ai posé puissamment mon pied droit sur le sol avec un kiai, j'ai entendu un bruit sourd. Qu'est ce qui était arrivé ? J'ai vu un trou de la forme de mon pied dans une solide planche de 2,5 cm d'épaisseur. Une seconde fois, puis, une troisième fois, j'ai effectué le même exercice. A chaque essai, mon pied a traversé la planche qui n'offrait aucune résistance. Au quatrième essai, en traversant la planche, mon pied a rompu le bois de support de 12 cm d'épaisseur en marquant nettement la forme du talon. Aujourd'hui je conserve dans mon dôjô la planche et le bois du support cassé pour commémorer cette expérience.*

*Qu'est ce que cela veut dire ? Par la suite j'ai examiné avec soin la position et le mouvement de mon corps lorsqu'une si grande énergie l'a traversé. J'ai attentivement cherché pour quelle raison une telle force avait jailli.*

*J'ai compris. C'est du centre, brûlant comme un fer rouge, qu'émane une sincérité pure. J'avais traversé et étais allé au-delà des exercices basiques du kata, c'est-à-dire que j'avais formé deux forces équivalentes dans le ventre et dans l'arrière de bassin, ce qui nécessite une forme cambrée du bassin, les fesses sont bien poussées en arrière, le bas du ventre est poussé vers le bas, le plexus solaire n'est plus creusé et le centre de gravité était dirigé au-dessus du centre de chaque pied. C'est cela la forme juste.*

*Après avoir traversé bien des difficultés, j'étais parvenu à une victoire finale. Il n'y a que ce principe qui puisse renforcer le corps et l'esprit à ce degré. Que cette sensation est agréable et pure. Comment pourrais-je communiquer aux autres cette expérience ? ».*

### **La méthode de transformation**

En poursuivant l'élaboration de sa méthode, H. Hida tente ensuite de diminuer le temps requis pour les exercices quotidiens car il pense qu'il ne s'agit pas de s'exercer durant plusieurs heures chaque jour, mais de s'exercer le plus brièvement possible pour déclencher une marche juste du corps pour toute la journée. Il pense que dix minutes par jour d'exercice quotidien doivent suffire pour appliquer la méthode. Il écrit ensuite :

*« Au fur et à mesure que j'avançais dans ma recherche j'ai commencé à raccourcir le temps. En commençant à dix minutes, je suis arrivé à cinq minutes, à deux minutes et demie. Finalement, aujourd'hui je n'ai besoin que de 40 secondes pour effectuer*

*les vingt gestes de mon exercice afin de faire jaillir une grande énergie du centre du corps. Pourtant je n'aurais jamais imaginé qu'une telle chose soit possible... ».*

Dans sa démarche H. Hida adopte une attitude scientifique mais, depuis la nuit du 18 Juin 1922, il semble avoir acquis des capacités inexplicables. Il effectue, devant de nombreuses personnes, différentes expériences surprenantes, en disant : « *Ce sont des choses dérisoires, tout à fait logiques.* ».

### **Témoignage sur les expériences**

- « Le maître a fait couvrir sa tête avec un cylindre en acier de double épaisseur qu'il a fait recouvrir d'une étoffe, ce qui fait qu'il était couvert jusqu'aux épaules ; il est impossible de voir quoi que ce soit dans ces conditions. Il prenait alors la main d'une personne et lisait les lignes de la main et trouvait aussi la moindre tache sur les mains. Il pouvait connaître la partie cachée des vêtements et le contenu des poches d'une personne. Il était aussi capable de lire couramment un livre que tenait une personne qui se trouvait de l'autre côté d'une cloison. Pour cela, il n'avait pas besoin de regarder dans la direction de la personne en question. Il se mettait dans cette direction uniquement pour que les assistants puissent entendre plus facilement sa voix afin de constater la concordance entre sa lecture et le texte du livre. Il pouvait nous raconter ce qui se passait à la station du bus, cinq à six cents mètres plus loin. Il savait voir ce qui se passait dans les pays étrangers et souvent connaissait les événements à l'avance.
- Il prenait un petit arc d'enfant. Je me plaçais à n'importe quel endroit en tenant un morceau de fil de fer à la main ; sa tête était couverte du cylindre en acier et, par conséquent, il ne pouvait pas me voir. Mais, à chaque tir, la flèche touchait mon fil de fer. Il en allait de même quand je me déplaçais. Je lui ai demandé : « Sur mille ou dix mille essais, vous pouvez peut-être rater une fois ? ». Le maître répondit en souriant : « Impossible que j'échoue car je lâche la flèche après avoir touché la cible. »
- Le maître a fait des expériences de calcul de chiffres avec des experts en boulier. Le maître disait que cela lui était égal, même s'il y avait trente six mille chiffres. Mais cela est impossible avec les bouliers, ils ont fixé le nombre de chiffres à une vingtaine. Il s'agissait de faire des calculs de multiplication, de division, de soustraction et d'addition avec des nombres d'une vingtaine des chiffres. Ils commencèrent ensemble et le maître trouva la réponse chaque fois en moins de huit secondes et attendit la réponse des experts en boulier. Il ne s'est jamais trompé dans la réponse.
- Quelqu'un écrit sur le tableau un nombre composé de plus de dix chiffres. Une autre personne écrit aussi un nombre composé de nombreux chiffres. Le maître se place toujours dans des conditions où il ne peut pas voir le tableau. Il dit à quelqu'un : « Vous divisez le premier chiffre en deux ou en trois, comme vous voulez. » Il effectue, à plusieurs reprises, des additions, soustractions, multiplications et divisions. Finalement, il obtient le nombre écrit par l'autre personne.
- Il fait préparer vingt à cinquante dés et, sur chaque face, écrit un nombre composé de trois chiffres. Les nombres écrits sur les faces de tous les dés sont différents. Le maître dit que le nombre de dés n'a pas d'importance mais, pour la commodité du calcul, nous l'avons limité à ce nombre. On pose tous les dés sur une planche et on les jette en l'air. Les dés tombent sur le tatami, sur le bureau, sur la chaise. Le maître écrit immédiatement deux nombres dont l'un correspond à l'addition totale des nombres écrits sur la surface du haut de tous les dés, l'autre correspond à celui de surface cachée. Parfois, il écrivait la réponse avant que quelques dés lancés en hauteur ne s'arrêtent de rouler sur le sol.

- Le maître avait une mémoire extraordinaire. il gardait en mémoire tout ce qu'il avait lu depuis son entrée à l'université. Les codes civils, les soutra, la bible, les ouvrages littéraires et scientifiques japonais ou étrangers. Il s'était entraîné pour pouvoir ressortir immédiatement tout ce qu'il avait mémorisé. Il m'a dit : « Vous aussi, vous mémorisez tout ce que vous avez vu et entendu mais, seulement, vous ne savez pas le classer, ni le stocker, ou plutôt vous ne faites pas d'effort pour le classer, c'est pourquoi vous ne pouvez pas le retrouver à votre guise. ». J'ai supposé, en entendant ces paroles, que sa mémoire est bien classée, comme des livres dans une bibliothèque. Je regrette de ne pas lui avoir demandé de m'apprendre les exercices de base pour acquérir cette capacité car j'étais chaque fois trop ému.
- Vous ôtez le fond d'une boîte à thé cylindrique. Le maître place une mince feuille de papier à la place du fond et remplit d'eau cette boîte. Il lève cette boîte mais aucune goutte d'eau ne tombe. Il pose une autre feuille de papier sur l'autre côté et il attache un fil au milieu et il tient cette boîte cylindrique en équilibre horizontalement. Il laisse cette boîte accrochée, aucune goutte ne tombe, même après plusieurs jours.
- Vous coupez un papier ordinaire en lamelles de trois centimètres sur douze environ. Vous le pliez en deux endroits pour former un U. Sur chaque partie pliée, vous accrochez un anneau de fil de fer et vous prenez un des deux anneaux avec vos doigts de sorte que l'autre anneau reste suspendu sur l'autre pli du papier. Parfois le papier ne peut pas retenir le poids de l'anneau. Maintenant, sur cet anneau, vous attachez un bloc de pierre que vous ne pouvez soulever qu'avec effort (20 kg). Comment peut-on songer à le soulever dans ces conditions ? C'est impossible. Pourtant, après avoir déterminé sa position avec un kiaï, le maître l'a soulevé. La chose incroyable est que les plis du papier sont demeurés inchangés et la lourde pierre a été soulevée. Il répéta plusieurs fois le même essai. Il n'y avait aucun trucage, nous étions si près que pouvions toucher les objets. Le maître expliqua ainsi ce phénomène : il avait employé la force cosmique qui, en traversant les objets tels que le papier et le fils de fer, les rend bien plus puissants. Pour avoir recours à cette force, il forme une sorte de globe en plaçant une force égale au bas du ventre et derrière le bassin. Il place le centre de ce globe au milieu de l'écartement des pieds, puis il oriente ces deux points exactement vers le centre de la terre afin que ces trois points forment un seul alignement. Le maître disait qu'il ne s'agissait pas d'un pouvoir étrange, ni d'un miracle et que tous peuvent le faire, s'ils s'entraînent correctement. ».

### **Religion ou méthode de formation ?**

Un grand nombre d'exploits similaires accomplis par H. Hida sont rapportés. Ils ont tous été réalisés entre 1920 et 1956, il existe donc un grand nombre de publications les rapportant. Nous pouvons prendre une position sceptique à propos de tout ceci. Personnellement, je n'ai aucune possibilité de démontrer l'authenticité de ces expériences et je n'ai pas non plus de moyen de les démentir. Il reste le nombre important de publications convergentes qui vont dans le sens de l'authenticité. J'ai rencontré jusqu'ici quelques personnes qui m'ont montré des capacités peu ordinaires, ce qui m'incline à croire à l'authenticité des expériences de H. Hida. Mon jugement est donc partagé : je ne peux pas proposer d'interprétation scientifique de ces expériences, mais mes observations me montrent que des phénomènes de cet ordre peuvent exister. Il est vrai aussi que beaucoup de phénomènes extraordinaires s'expliquent par les trucages dont nous connaissons le raffinement par l'art des prestidigitateurs. Mais il s'agit d'une dimension différente.

J'ai effectué, il y a plusieurs années, une recherche sur la formation des groupes religieux au Japon et j'ai été surpris d'apprendre que le nombre des groupes déclarés

officiellement est supérieur à cent mille. Ces groupes forment, pour la plupart, une constellation autour d'un personnage « sacré ». Nombre d'entre eux m'ont paru douteux, mais une centaine de groupes semblent s'être formés autour d'un personnage aux capacités peu ordinaires. La personne centrale exerce souvent un pouvoir important et certaines expériences faites publiquement sont considérées comme des « miracles ». En étudiant les religions avec quelque distance, nous pouvons remarquer un certain nombre de phénomènes inexplicables qui sont considérés comme des miracles et des signes de divinité. Par exemple, Wanisaburō Deguchi, maître de Morihei Ueshiba, dirigea le groupe religieux d'Omoto-kyō avec ses capacités peu ordinaires. Notons que ce groupe fut une des cibles critiques de H. Hida qui le jugeait comme une tromperie envers le peuple. En effet, H. Hida a toujours refusé énergiquement que son groupe ne devienne un groupe religieux. Sa thèse est en effet que toute personne qui s'investirait à fond et correctement dans la méthode qu'il a mise au point pourrait atteindre les capacités qui sont les siennes.

Après la découverte de sa méthode, il a effectué pendant de longues années un grand nombre de conférences en vue de provoquer une réflexion pour construire une meilleure société à partir d'une formation globale de l'homme. Sa santé extraordinaire masquait son âge réel : à 55 ans, personne ne lui donnait plus de 25 ans et il a dit qu'il devenait de plus en plus fort et qu'il ne voyait pas la limite de sa progression. Cependant, avec ces mêmes capacités, il entre dans l'action politique pour éviter que le Japon n'entre en guerre et, dès le début de celle-ci, il prévoit le destin tragique du Japon et voit en noir l'avenir de l'humanité. Il s'éloigne alors de la société pour vivre dans la nature. Surtout après la guerre, s'étant retiré dans sa demeure à la campagne, il refuse obstinément de recevoir des visiteurs.

A partir du début juillet 1956, il cesse de manger et de boire et s'éteint de lui-même au bout de 49 jours. Qu'est-ce que signifie cette mort volontaire ?

J'ai présenté très rapidement la personne de Harumitsu Hida qui est, pour moi, le plus grand maître de notre époque dans la voie du corps conçue comme une recherche de perfectionnement de l'homme. Par la formation de sa méthode et par son expérience, il nous enseigne une possibilité ouverte aux efforts de chacun. Il dépasse largement la préoccupation d'être efficace en art martial. Cependant, il a reçu à plusieurs reprises des experts d'arts martiaux qui ont reconnu immédiatement leur défaite car son approche touche en plein la question de l'efficacité. Nous le verrons en retraçant son itinéraire.

Je pense que le meilleur élément de réflexion est la lecture directe des textes du fondateur d'une méthode. C'est pourquoi je présenterai les grandes lignes des ouvrages de H. Hida avec un minimum de commentaires.

Harumitsu Hida est né le 25 Décembre 1883. Son père, Tatemitsu Kawai, était médecin. Lorsqu'il avait six ans, sa mère et trois de ses frères et soeurs moururent de maladie et, lui-même, était très fragile et maladif.

Voici comment il se présente dans ses écrits.

## **Enfance**

« J'étais le huitième enfant d'une famille à la vie peu lumineuse. Mon père avait déjà 50 ans à ma naissance et ma mère, âgée, manquait de lait... J'étais très fin, avec un visage et aussi une démarche de fille. En jouant, les autres enfants me portaient

souvent sur leurs dos car j'étais très léger. Les invités de la maison me demandaient souvent si j'étais une fille. Mes os étaient fins et ma peau était pâle, sèche et sans graisse. C'est pourquoi on me mettait souvent de l'huile sur tout le corps...

C'est ainsi que la mort s'apprêtait à venir me chercher, comme mes frères et soeurs. Quand j'avais six ans, j'ai été atteint du typhus qui a provoqué une pneumonie et de l'asthme accompagné de violentes diarrhées. Avec 40 de fièvre, j'étais tellement affaibli que les médecins ont déclaré mon cas sans espoir.

Mon père, qui avait perdu un fils la même année, était au bord du désespoir. Le jour de la fête des morts approchait. Il a dit : « J'aimerais qu'il survive, ne serait-ce que pour ces trois jours, afin de passer la fête des morts avec lui. ». Je ne suis pas mort, mais j'avais littéralement la peau sur les os...

J'ai été continuellement malade pendant toute mon enfance et je me suis familiarisé avec toutes sortes de médicaments. Mon système digestif était fragile, j'avais en permanence des migraines et des étourdissements, je m'enrhumais tout le temps. L'espace de ma vie était un lit de malade. L'image de mon enfance est celle d'un garçon qui n'a que la peau sur les os, et se met tristement debout en rétrécissant son corps misérable dans le vent froid. Quelle sombre enfance !...

Plus tard, mes camarades m'ont surnommé « feuille de roseau », je n'étais pas capable de me révolter contre un surnom aussi humiliant. Je n'avais qu'à l'accepter et, quand c'était trop pénible, je partais sans me faire remarquer... Mes biceps n'étaient pas plus gros que mes poignets, j'avais honte de mon corps. Je soupirais en pensant que mon corps ne pouvait pas supporter le moindre effort. J'ai été effectivement une « feuille de roseau » ... ».

## **Il décide de se transformer**

A dix-huit ans, la conscience de sa fragilité désespérante va faire naître en lui la décision de transformer son propre corps.

« J'ai commencé un jour à penser à mon avenir, à mon destin social, j'ai eu peur et ai commencé une autocritique. Je me suis dit : « Hé ! Harumitsu, qu'est-ce que tu vas faire en étant si nul ! Un peu de froid et tu es déjà enrhumé. Tu manges un peu et tu as déjà mal au ventre, puis une diarrhée. Tu marches un peu et tu es fatigué. En dormant, tu n'as que des cauchemars. Quel intérêt y a-t-il à vivre de cette façon ? Quelle triste vie que tu mènes, la seule chose à laquelle tu es bon est de nourrir la terre de ta tombe. »

Cette pensée horrible m'a traversé le coeur et un grand tourbillon s'est élevé dans ma poitrine si opprimée par un sentiment d'infériorité...

Au fond de moi-même, j'ai voulu obtenir une bonne santé et un corps robuste, comme un assoiffé désire boire. Je ne voulais pas obtenir une bonne santé seulement pour n'être pas malade mais je voulais devenir fort, vraiment fort, afin de pouvoir faire quelque chose courageusement pour les autres. Ce désir était une détermination dans laquelle je m'investissais tout entier, ce qui m'a permis finalement de transformer mon corps et mon esprit. C'était au mois d'avril de l'année 1900, j'avais 17 ans...

Les plantes grandissent comme une flamme en été, l'automne arrive, puis l'hiver, elles se rétractent sous la neige. Pourtant elles vont se réjouir du soleil dès l'arrivée du printemps. Mais si la neige les couvrait lourdement durant quatre ou cinq années, ces plantes mourraient toutes. Est-ce que mon corps n'est pas semblable à ces plantes recouvertes trop longtemps de neige pour pouvoir repartir au printemps ? Ma vitalité ne s'est-elle pas complètement étiolée ? Si, dans ces conditions, je fais des

exercices, je risque de me détruire complètement. Comment faire alors ? Eh bien ! Il suffit que je meure...

Dans mon état, il n'y a que deux solutions : ou je gagne ou je meurs. C'est l'honneur de l'homme de mourir en tentant de réaliser son but. C'est ainsi que j'ai fait le premier pas...

J'ai pensé qu'il fallait acquérir une base solide pour ma démarche. Je devais donc connaître la structure du corps humain. Pour cela, j'ai rassemblé les livres d'anatomie et de physiologie de la bibliothèque de mon père. Je me suis plongé dans la lecture de ces livres que j'ai lus avec respect, comme un chrétien lit la Bible..., car il s'agissait d'ouvrages déterminants pour mon existence en ce monde...

En étudiant les fonctions internes du corps, des organes et des viscères, j'ai été profondément frappé par le mystère de la vie qui existe dans la nature. Avec une surprise et une profonde admiration, j'ai dû reconnaître l'oeuvre divine et j'ai acquis la conviction qu'il existe un rapport étroit entre la croyance et la science.

Apprendre ce que sont le métabolisme et le renouvellement des cellules m'a particulièrement encouragé. Le corps humain n'est pas comme une statue en pierre ou de caoutchouc, il fonctionne activement et est capable de se renouveler. Si je réussissais à développer correctement cette capacité vitale immanente, j'étais sûr de pouvoir transformer complètement l'état actuel de mon corps, si lamentable et si laid. Si les cellules de ceux qui sont en bonne santé se renouvellent au bout de 7 ans, je mettrai 10 ans pour sortir de ma situation de faiblesse. Je mettrai 15 ans pour arriver à l'état d'un corps ordinaire et en persévérant pendant 20 ans, en y investissant ma vie, je pensais pouvoir dépasser le niveau ordinaire. Au printemps, un prunier fleurira d'autant plus parfumé qu'il a traversé un hiver plus sévère. L'émotion de cette décision m'a fait monter les larmes aux yeux...

Lorsque j'ai lu la phrase : « Une exquise odeur de prunier printanier se forme, justement parce qu'il a traversé la sévérité de l'hiver sous la neige. », j'ai été ému jusqu'aux larmes. Il me faut de la patience et des efforts soutenus ! Mon chemin est certainement long et difficile. Je dois devenir comme une fleur de prunier. Patience et effort ! ! ». ».

### **L'étude solitaire**

« A la suite de mes lectures sur l'anatomie et la physiologie, j'ai collectionné toutes sortes de livres sur les exercices physiques et j'ai lu aussi des livres de médecine, d'hygiène, de physiologie des sports.

Chaque fois que j'ai rencontré un nouvel exercice, je l'ai pratiqué immédiatement et y ai réfléchi. L'abondance des pratiques m'a imposé la nécessité de choisir. Il faut dire que je n'ai jamais recherché une méthode personnelle, je cherchais uniquement le moyen de me sauver de ma misère physique...

J'ai donc pris pour modèle un corps parfait : la structure osseuse, les muscles, la forme, les organes internes, la capacité sportive. D'une certaine façon, il était ridicule, pour celui qui était le plus minable de prendre pour modèle le corps idéal...

Je ne me suis donc pas arrêté aux méthodes banales, qui visent une efficacité dérisoire, telles que la gymnastique simple, la respiration profonde, les ablutions à l'eau froide et aussi quelques méthodes d'hygiène visant un petit bien-être. Mon but était d'augmenter la qualité et l'effet de tous ces exercices par un ensemble méthodique...

J'ai cherché une méthode qui réponde aux conditions suivantes :



- La pratique de la méthode ne doit pas être passive mais active puisqu'il s'agit d'obtenir un corps robuste et puissant ;
- L'exercice doit être un objectif en soi et ne doit pas être la préparation à une technique ;
- L'exercice ne doit pas nécessiter de dépense d'argent, ni d'instruments. La santé doit être créée par l'unique effort du corps ;
- Le plus important est qu'il ne faut pas pratiquer un exercice qui requiert beaucoup de temps. Si l'exercice est de longue durée, il devient difficile de le faire tous les jours car il risque de causer une fatigue inutile.

J'ai construit ainsi ma décision de traverser ce chemin de transformation du corps et, lorsque j'ai entendu parler d'une personne qui s'est investie profondément pour réaliser son but, j'ai sincèrement étudié sa démarche. Combien de fois ai-je été encouragé par les autres, lorsque j'ai failli abandonner ? Car je n'avais pas de certitude de réussir dans ma démarche, mais il fallait continuer quelles que soient les douleurs de l'échec...

Lorsque j'ai lu la traduction du roman « Monte Cristo » (Alexandre Dumas), j'ai été fortement ému qu'un prisonnier ayant creusé un tunnel durant 7 ans et s'étant trompé de direction s'était apprêté à recommencer sa tentative... Je mettrais 10 ans pour avoir le corps qui est capable de s'échapper d'une maladie et au bout de 15 ans j'obtiendrais un corps normal. Je réussirai, je réussirai... Un prisonnier s'efforce de réussir dans sa prison ; moi, au moins, je suis dans un monde libre. Comment pourrais-je ne pas essayer ?

Chaque fois que j'ai demandé à mon père un nouveau livre, il me l'a acheté sans demander mon but. Il était simplement content de me voir studieux.

Dans la maison, lors de mes exercices d'abdominaux et de renforcement des différents muscles, je chutais, frappais le sol avec les pieds et les mains, le dessus des tatamis a été déchiré en plusieurs endroits, les supports du sols ont été déréglés, les portes coulissantes cassées ou trouées, mais mon père ne m'a jamais grondé. Au contraire, il semblait heureux de me voir ainsi, moi qui avais toujours été si malade, de me voir bouger aujourd'hui avec tant de violence. M'a t-il laissé faire par amour doublé de pitié envers un enfant sans mère ? Mon père, comme mon frère aîné, m'a laissé faire tout ce que je voulais. Malgré ma fragilité, c'est grâce à leur amour que j'ai pu continuer à construire mon chemin. Chaque fois que je me rappelle mon père, si affectueux, j'en ai les larmes aux yeux... ».

### **Premier résultat**

« Rien n'est si extraordinaire qu'un acte effectué avec une détermination vitale ; la sincérité ultime est capable de toucher le ciel. J'ai réussi à atteindre mon premier objectif.

Car l'état de ma santé s'est amélioré rapidement. La couleur de ma peau a changé. Mes bras qui étaient minces comme des baguettes se sont ornés de muscles imposants, mes épaules sont devenues carrées. Comme je me sentais bien dans ma peau ! Mon visage reflétait la vitalité, mes yeux étaient vivants, mon nez et ma bouche tendus et pleins de force. Où était l'ombre du malade de jadis ? Pourtant deux années seulement s'étaient écoulées, alors que j'avais commencé en pensant mettre plus de dix ans à obtenir un corps ordinaire...

Ainsi, en avril 1902, à 19 ans (vingt ans dans le texte de H. Hida), j'ai pu entrer au collège de la Préfecture de Yamanashi, alors que mes amis d'enfance en étaient déjà sortis depuis quelques années. Fier de ma santé, j'ai fait chaque jour à pied le

long chemin jusqu'à l'école. Je n'ai jamais manqué la classe, ni été en retard, quel que fut le temps, pluie, neige ou vent, car je n'étais plus la « feuille de roseau »...

Je devais me lever très tôt le matin car il fallait marcher 8 kilomètres. Sitôt que je me levais, je faisais une série complète de mes exercices dans ma chambre non éclairée. Je me lavais ensuite à l'eau froide, puis prenais le petit déjeuner et partais pour l'école. En hiver, lorsque je rentrais de l'école après 8 kilomètres de marche, le jour s'était déjà assombri. Je me mettais dehors, torse nu, en caleçon, exposé au vent glacé qui descendait du mont Fuji et effectuais avec violence une série complète de mes exercices basés sur le renforcement du centre du corps. Les exercices effaçaient totalement la fatigue de mes jambes. Je n'ai jamais manqué de suivre ce programme.

Ainsi mes résultats m'encourageaient et je m'imposais chaque jour de violents exercices. En récompense de ma persévérance, j'ai découvert un principe qui traverse les activités physiques, ce qui m'a conduit à certaines convictions sur la méthode à suivre. Au cours de cette pratique passionnée, il m'est arrivé, spontanément, de transformer quelques méthodes en trouvant leurs défauts. Par exemple, durant un certain exercice, il arrivait quelques fois que mes jambes et mes mains refusent de suivre la série des mouvements dont j'avais établi la forme et elles bougeaient autrement. En y réfléchissant avec soin, j'ai découvert que souvent les nouveaux mouvements de mon corps étaient plus rationnels. Il s'agit d'une découverte personnelle mais aussi, je pense, il faut le dire, d'une illumination. Car ce que j'ai obtenu par cette recherche continue ne se limite pas au bonheur de la santé, mais j'ai pu m'approcher de la raison subtile de la création de la vie par la Nature.

J'ai persévéré dans ma recherche solitaire durant plus de dix ans et en avril 1911 (à 29 ans), en même temps que j'achevais mes études universitaires, j'ai publié mon premier ouvrage « Essai sur la méthode directe de renforcement physique ». Cependant, je n'avais jamais parlé à personne, même pas à ma famille, ni à mes amis, de ma recherche et de mon projet de publication. Quelles longues années d'efforts pour moi qui était si fragile. Mon père et mon frère aîné, qui m'ont élevé si affectueusement, se satisfaisaient de la seule amélioration de ma santé et n'ont jamais songé que je poursuivais une recherche aussi systématique.

Je pensais que la bouche était la porte de l'esprit. Si on ne surveille pas l'ouverture de la bouche, on risque de perdre la possibilité d'atteindre la vérité. Je me suis toujours comporté avec cette ligne de conduite qui m'a donné le courage et l'espoir grâce auxquels j'ai pu continuer seul, dans un espace clos, des exercices ascétiques. Tout au début, lorsque mes bras étaient encore semblables des baguettes, dès que j'essayais de mettre la force, mes muscles devenaient douloureux, mes os ont failli se casser. La partie du corps qui souffrait était enflammée, ce qui est signe de vitalité. J'ai eu quelquefois l'impression que mon corps était celui de quelqu'un d'autre car il était souvent paralysé de fatigue à cause des exercices. Mais je n'ai jamais cessé car j'y investissais ma vie. Si je devais mourir à cause de ces efforts, je me disais que ça m'était égal. Cependant, bien que la difficulté fût dans la pratique, j'avais la conviction que ma démarche était suffisamment scientifique. ».

Ainsi, H. Hida a, très jeune, déterminé une ligne de recherche qu'il a suivie avec la même intensité en ce qui concerne l'acquisition des connaissances que les exercices pratiques.

Au cours de sa vie, H. Hida a écrit plusieurs ouvrages sur la méthode qu'il a élaborée pour renforcer le corps, ce qui revient, pour lui, à renforcer aussi l'esprit. Dans ses différents ouvrages, il retrace en détail son itinéraire et le processus de ses

réflexions. Je précise qu'il n'existe pas de traduction de ses ouvrages et qu'aujourd'hui, même au Japon, ceux-ci ne sont édités qu'en petits tirages. C'est pourquoi, il me semble important de faire connaître cette méthode.

J'ai découvert cette méthode en 1980, au cours de ma recherche sur les méthodes internes et, à la première lecture, elle ne m'a intéressé que modérément. Par la suite, j'ai rencontré différents maîtres qui l'appliquaient partiellement, ce qui m'a incité à l'étudier de nouveau et, avec l'expérience du qi-gong et des méthodes de respiration, j'en ai apprécié la richesse. Je suis persuadé que cette méthode est directement applicable aux arts martiaux, ou plutôt qu'elle aide à trouver une sorte de sérénité qui converge avec l'objectif du budô.

H. Hida a pratiqué le judô et le kendô et étudié d'autres arts martiaux. Les arts martiaux ne constituaient pas pour lui un objectif mais un moyen d'avancer dans la recherche d'une méthode pour recréer son corps.

### **Un homme mûr, jeune.**

Je rappelle les réticences sur la crédibilité de certaines anecdotes relatives à H. Hida que j'ai formulées précédemment.

Ayant commencé par chercher une méthode pour améliorer sa santé déficiente et y étant parvenu, H. Hida en vient à élaborer une « voie de la santé » qui est en fait une méthode de vie. Il définit ainsi son point de départ :

« En utilisant la force du ventre qui est le fondement des arts martiaux japonais, j'ai pratiqué une méthode que j'ai organisée en m'appuyant sur le savoir acquis par l'étude des sciences occidentales. ».

Trente-sept ans après le début de ses recherches, il écrit : « La voie sacrée du centre - Méthode Hida pour fortifier l'être » (Sei chushin-dô : Hida-shiki Kyôken jutsu) et y présente ce bilan :

« En cette année 1936, j'ai 53 ans (54 ans dans le texte de H. Hida). Mais pour ce qui est des muscles, des organes internes, de la beauté des dents et de la force physique, en quoi suis-je inférieur à ce que j'étais à 23 ou 24 ans en pleine jeunesse ? Il n'y a pas de différence. Au contraire, je dois reconnaître, avec satisfaction, que, sur tous les points, je suis en train de progresser. Et je suis la preuve même de la justesse de la méthode dont la pratique continue et rationnelle m'a permis d'obtenir et de maintenir l'énergie de la jeunesse, ce qui donne un espoir aux autres. Non seulement mon corps est jeune mais mon esprit comporte autant d'émotion et de sincérité qu'au temps où j'ai décidé de transformer mon corps lorsque j'avais 18 ans. Quant à la force de volonté, j'en ai encore plus.

Il faut dire que j'ai obtenu tous ces résultats par l'intégration de l'esprit et du corps en un unique point central du corps. Ce qui peut résulter de l'acquisition du véritable centre du corps dépasse toute imagination. En le découvrant, je ne peux pas m'empêcher de me laisser emporter par l'émotion...

En Septembre 1931, j'ai rendu visite au Général Suzuki au Ministère Impérial. Le Général m'a donné 30 ans et son épouse m'en a donné 20, alors que j'en avais 48 (49 ans dans le texte)... ».

Notons qu'à cette époque la longévité des Japonais était inférieure à 50 ans. Une personne âgée de 50 ans apparaissait donc bien plus vieille qu'aujourd'hui où la longévité est voisine de 80 ans.

Il continue :

« On me donne généralement moins de trente ans, alors que j'en ai plus de 50... Lorsque, dans une auberge, j'écris mon âge, on me dit toujours : « Veuillez écrire

votre âge véritable » car on ne me croit jamais. Mais l'essentiel n'est pas l'apparence de la jeunesse. Le plus important est la jeunesse manifeste dans les qualités du corps, de l'esprit et de l'âme.

A 54 ans, ma vue n'est nullement moins bonne qu'au temps de ma jeunesse. Elle s'est même bien améliorée. Je suis capable de lire clairement toutes les lettres du tableau d'examen de la vision à partir d'une distance double de l'habituelle. Pour rédiger cet ouvrage, j'ai utilisé quelquefois un dictionnaire qui contient 33000 mots et est plus petit qu'une boîte d'allumettes (il est destiné à être utilisé avec une loupe). Je le lis à l'oeil nu, même de nuit, avec une faible lumière.

En ce qui concerne la capacité visuelle, il faut reconnaître que j'ai été obligé de solliciter durement mes yeux. Car j'ai étudié en même temps dans quatre universités différentes et, durant les années que j'ai passées dans l'armée, j'ai été chargé du classement de nombreux documents. J'ai également écrit jusqu'ici plus d'une dizaine d'ouvrages. Mais il faut noter que ma capacité visuelle a progressé de pair avec celle de tout mon corps. Cela prouve aussi la validité d'un renforcement du véritable centre du corps.

La force jaillissant du véritable centre n'est ni une simple force physique, ni une force mécanique. Elle est vivante, lumineuse, conforme à la voie, elle est souple et dure à la fois. Elle est pesante et aussi légère. Il s'agit d'un état ultime de la force humaine.

Pour obtenir une telle force, il faut acquérir une parfaite posture du corps, ce qui se réalise par un équilibre parfait des forces dans deux parties du corps : le bas du ventre et l'arrière du bassin. Pour réaliser cet équilibre, il faut être capable de vider complètement son esprit. Il faut dire que, lorsque vous réussissez à vous remplir d'une force juste, vous pouvez arrêter complètement de penser. Vous pouvez pénétrer dans un état où vous avez chassé toute pensée dérisoire et où votre esprit se trouve dans un calme, dans une beauté profondément sacrés. Comment pourrais-je expliquer cet état d'esprit ? Il est semblable à la couleur des flammes que vous apercevez autour du soleil lors d'une éclipse. Ou bien il est lumineux comme les sept couleurs de nuages autour du mont Fuji lors de certains crépuscules. Il ne s'agit pas d'une simple force mécanique qui n'a rien de profond, mais de la force spirituelle produite par le corps, de la force de la vie. C'est lorsque j'ai réussi à concentrer la force de l'esprit sur le point central de mon corps que mon pied a traversé la planche de 2,5 cm d'épaisseur du dôjô en laissant l'empreinte de sa forme et en cassant en plus un gros bois du support de plus de 30 cm de tour où est restée la marque de mon talon.

Plus je m'exerce avec une telle force en concentrant toute mon énergie vitale, plus mon esprit s'éclaircit et mon regard devient perçant. Ma respiration devient de plus en plus calme. Tout le monde est surpris car, immédiatement après avoir effectué des séries d'exercices très violents, je parle avec une respiration aussi calme que si je discutais tranquillement dans un salon.

La méthode comporte des exercices variés, sur le sol et debout : exercice respiratoire, renforcement viscéral, renforcement des différents muscles, exercice avec le kiaï, exercice sur une chaise, exercice de dégainer le sabre. Juste après avoir réalisé tous ces exercices avec une intensité flamboyante, j'ai exactement le même rythme cardiaque qu'avant de commencer.

Ce phénomène a été constaté par le docteur Hirano. Surpris, il a voulu m'examiner plus en profondeur afin de pouvoir établir un rapport médical. En tout cas, cela n'a rien d'étrange pour moi car, grâce à la posture juste du corps, les organes et viscères de mon corps sont très bien protégés, comme si ils étaient dans un tonneau d'acier...

Autrefois, après avoir lu mon livre, le docteur Tamiya de l'Université de Tokyo, est venu me voir. Il m'a fait écouter avec un appareil d'écoute le bruit des muscles de mon bras produit lors d'une contraction. Ce bruit ressemblait à celui produit par des fils électriques lors d'une tempête. ».

### **L'efficacité dans la vie courante**

« Un jour, j'ai abattu un grand arbre, je l'ai scié et ai fendu le bois à la dimension convenable pour le brûler, puis j'ai entassé toutes les bûches. J'ai fait tout ce travail entre 3 heures de l'après-midi et le coucher du soleil. Le bûcheron m'a dit que c'était un travail de plus de deux jours entiers... Pour les travaux ruraux, j'ai décidé de ne plus travailler avec les ouvriers car mon travail a facilement deux à trois fois plus de rendement que le leur et j'ai vu que cette situation les gêne... ».

Avec la posture juste du corps, ma capacité digestive a étonnamment progressé. Si je ne mange pas beaucoup d'habitude, c'est parce que je n'ai pas besoin de beaucoup manger. Mais lorsqu'on fait un festin pour la famille ou des amis, il arrive parfois que je mange facilement comme trois personnes, mais je n'ai jamais de problème. De plus, je digère tellement bien qu'au bout d'une heure déjà j'ai l'impression que mon ventre est vide. C'est comme si un magicien avait effacé la nourriture que j'ai consommée. Cela étonne tout le monde. Certains poissons séchés cuits à l'eau sont si durs que tout le monde a de la difficulté à en mâcher un. Mais je peux en manger plusieurs assiettes et je me sens si léger qu'ils semblent avoir fondu dans l'estomac et avoir été absorbés immédiatement. Avec un accompagnement de pommes de terre gluantes, je mange 12 ou 13 bols de riz d'un coup. Mais au bout d'une heure, je ne sens plus rien dans mon estomac. Cela est extrêmement satisfaisant pour moi. Mais il ne s'agit pas d'un exploit de jeunesse, il s'agit d'aujourd'hui où j'ai 54 ans. Cependant, ayant une si grande capacité de digestion, je ne mange que peu d'habitude, car peu de nourriture me suffit... Si j'ai écrit des choses un peu vulgaires, ce n'est pas pour les recommander aux lecteurs, mais uniquement pour raconter dans quel état je me trouve. ».

Déjà, à cette époque, H. Hida mène une vie retirée en cultivant la terre.

Il écrit : « Je suis entouré de la beauté de la nature. Je suis habillé d'une tenue de judô salie de terre, avec une ceinture de paille. Quel plaisir j'ai à m'allonger dans les herbes ! Même lorsque le jour tombe, je regrette de retirer mon habit de travail plein de sueur... Quand la nuit commence à tomber, je me lave dehors à l'eau froide exposé au vent froid du nord... ».

La santé et la force physique surprenantes de H. Hida allaient de pair avec le régime alimentaire qu'il a pratiqué spontanément et en parallèle à la pratique de sa méthode. Bien qu'ayant une excellente digestion, son régime alimentaire était très simple et il ne mangeait que peu. Au fur et à mesure qu'il avançait dans sa méthode et que sa capacité physique augmentait, il appliquait spontanément un régime végétarien composé principalement de légumes et de riz complet ou de blé.

Il écrit : « Il y a une vingtaine d'années, je pensais comme tout le monde qu'un bon repas égale une bonne nourriture. Mais mon goût et mes besoins se sont transformés au fur et à mesure du changement de l'état de mon corps. Lorsque, à l'âge de 18 ans, j'ai décidé de m'élancer dans cette voie, une phrase m'a profondément marqué. « Pour mener une vie saine, il est indispensable de contrôler ses désirs. ». J'ai toujours appliqué cette idée à mon alimentation... En lisant des récits sur la préparation des boxeurs au combat, j'ai décidé, moi aussi, de me priver d'alcool, de tabac, de thé et de gâteaux. Je ne bois que de l'eau fraîche... J'avoue que la privation des choses que j'aime était pénible au début, mais je l'ai fait pour

gagner le combat de la vie que je menais... Au cours de la pratique, j'ai compris ce qui est nécessaire et ce qui est nocif pour la vie... J'ai commencé à aimer les nourritures simples. Le riz complet mélangé avec du blé, la salade confite et la soupe de miso, c'est le repas que j'aime le plus. Je n'aime plus les bons repas. Surtout, je n'aime plus les luxueuses cuisines occidentales, lourdes... Même en voyage, lorsque je loge à l'hôtel, je me lève généralement à 3 heures du matin et parfois à 2 heures. Je me douche, à mon réveil, avec des seaux d'eau glacée, puis je ne manque jamais de faire une série complète de mes exercices. Je mange d'habitude un bol du riz le matin, trois bols à midi et deux le soir. Entre temps, je mange parfois des fruits, jamais autre chose... Je ne mange ni oeuf, ni lait, ni poisson, ni viande. Ce régime alimentaire me permet d'avoir l'esprit clair et de remplir de force mon corps. Je sais, par mon expérience, qu'il est faux de penser qu'il faut manger des nourritures riches et complexes pour alimenter l'énergie vitale... Je ne permets pas que l'on serve à ma table des nourritures qui affectent négativement la vie telles que le saké, le whisky, le beefsteak les côtelettes, les gâteaux. ».

La méthode de H. Hida ne se limite donc pas à une série d'exercices physiques, elle comporte aussi un régime alimentaire : principalement du riz complet et des légumes. Vers la fin de sa vie, il va jusqu'à manger le riz complet non cuit, le laissant tremper dans l'eau et refusant absolument les protéines animales. Nous avons vu aussi qu'en des occasions sociales exceptionnelles, il expérimente qu'il peut sans dommage manger les aliments les plus divers.

Dans le régime qu'il suit, nous pouvons distinguer deux phases. Tout d'abord dans le cadre d'une attitude ascétique générale, il se prive de certains aliments qu'il juge préjudiciables à la santé. Ensuite, il se fie à son goût et aux sensations d'un corps dans lequel il a confiance pour choisir ses aliments. C'est donc spontanément qu'il suit un régime très strict. Il trouve la profondeur du goût de chacun des aliments de cette nourriture frugale, sans que celui-ci ne soit masqué par des condiments et il explique qu'il trouve un grand plaisir dans le goût de ces aliments. Cette attitude est commune à différentes méthodes de recherche visant à aller au plus profond de l'expérience.

Revenons au 18 Juin 1922, le jour où H. Hida a fait l'expérience qui a infléchi sa recherche. Relisons son récit :

« Absorbé dans mes exercices, j'ai ressenti tout d'un coup une grande puissance effrayante qui a jailli à partir du centre du corps, située entre le bassin et le ventre. J'ai eu l'impression que cette force a traversé le parquet, a pénétré dans la terre, a atteint le centre de la terre, puis a traversé vers l'infini de l'univers... Rempli de joie, j'ai effectué l'exercice suivant. Lorsque j'ai posé puissamment mon pied droit sur le sol avec un kiaï, j'ai entendu un bruit sourd. Qu'est ce qui était arrivé ? J'ai vu un trou de la forme de mon pied dans une solide planche de 2,5 cm d'épaisseur. Une seconde fois, puis une troisième fois, j'ai effectué le même exercice. A chaque essai, mon pied traversa la planche qui n'offrait aucune résistance. Au quatrième essai, en traversant la planche, mon pied a rompu le bois de support de 12 cm d'épaisseur en marquant nettement la forme du talon. Qu'est ce que cela veut dire ? Par la suite, j'ai recherché avec soin pour quelle raison une telle force avait jailli... J'ai compris que, par cette démarche, en traversant des difficultés, j'étais parvenu à une victoire finale. J'avais trouvé une méthode pour renforcer le corps et l'esprit... ».

Cette expérience marque un changement radical et lui prouve la justesse de sa démarche. A partir de ce jour, il va systématiser avec conviction ses expériences pour constituer une méthode. En élaborant et appliquant sa méthode, il développe ses capacités physiques et mentales à un degré tout à fait surprenant.

## **Les kata dans la méthode Hida**

S'appuyant sur son acquis, H. Hida compose des séries d'exercices sous forme de kata. Cherchant à diminuer le temps requis pour les exercices quotidiens, il élabore une série complète d'exercices dont il pense qu'une dizaine de minutes peuvent suffire à la réaliser.

Dix ans plus tard, il écrira : « Je n'ai besoin que de 40 secondes pour effectuer les vingt gestes de mon exercice afin de faire jaillir une grande énergie du centre du corps ».

Mais il ne convient pas de comprendre l'expression de cette durée indépendamment de la manière de vivre ; en effet, le sens de cette expression est qu'en quelque sorte les quelques minutes d'exercice suffiront pour orienter la manière de vivre durant la journée car le moteur physique du centre du corps sera correctement mis en état de marche. L'attention est éveillée de telle sorte que les activités physiques de la journée soient transformées en éléments de renforcement et participent à un développement du corps. Le régime alimentaire de H. Hida est spontanément apparu à partir de cette manière de vivre. La « voie du centre sacré » de H. Hida implique donc d'apprendre à vivre avec une posture et une attitude justes du corps qui entraînent la justesse de l'esprit.

Il est très difficile de présenter les kata élaborés par H. Hida par écrit car, d'une part la traduction de son texte comporte des expressions complexes qui nécessitent un grand nombre d'annexes et de notes et, d'autre part, comme vous le savez, il est extrêmement difficile de rendre compréhensible la posture et les mouvements uniquement par des mots. Je me contenterai donc de présenter les grandes lignes des exercices fondamentaux.

## **Les kata de la méthode Hida**

L'exercice fondamental comporte deux parties relatives au haut et au bas du corps. On y utilise une barre de fer de 2,5 kg et de 70 cm de long. Le poids de la barre facilite la sensation de base, mais on peut tout aussi bien s'exercer à main vide, lorsqu'on a capté la sensation de base. Il s'agit de renforcer et sensibiliser des muscles des parties haute et basse du corps toujours en rapport avec le bas du ventre (tanden) et en s'aidant de la respiration. Dans tous les exercices, H. Hida insiste sur la position de la ligne centrale du corps et la concentration de force au point central du corps. La force du centre du corps doit toujours dépasser la force des autres parties : c'est-à-dire que si vous exercez les muscles des jambes ou des bras, la force que vous y utilisez doit être de 8 ou 9, tandis que celle du centre est de 10. Notons que c'est un principe qu'il applique à toute sorte d'exercice physique. Lors de l'exercice, vous expirez en concentrant la force dans le tanden et vous reprenez la respiration durant trois secondes. Cette forme de respiration permet de créer la vitesse dans chaque exercice...

Il a composé une série de kata de base qui visent à renforcer les 10 muscles principaux en partant du bas du corps et des kata dynamiques où il utilise une respiration concentrée, kiai, pour renforcer ces muscles. Il a aussi composé des kata que l'on effectue assis sur une chaise pour faciliter la pratique de ceux qui travaillent dans des bureaux. Il a mis au point plusieurs exercices de respiration ayant pour objectif de renforcer l'intérieur du corps. Il a formé des kata de battô-jutsu (dégainer le sabre) à partir de ces principes...

Dans tous ces exercices, je discerne les caractéristiques suivantes. Une grande décontraction corporelle qui permet de rendre le corps perméable à la pesanteur qui est une attraction vers le centre de la terre. La ligne centrale du corps doit être dirigée vers ce centre terrestre à partir du centre de votre propre corps. Il ne suffit

donc pas de localiser le tanden ou le centre du corps, mais il faut que la ligne centrale du corps s'actualise en traversant le centre. L'essentiel est donc la position correcte du corps avec laquelle vous galvanisez la force dans la zone centrale au moyen d'une respiration concentrée. Celle-ci permet de produire une accélération du mouvement et une augmentation de l'énergie. Cette méthode est rigoureusement physique au premier abord, mais vous ne pouvez la réaliser en fait qu'en vous situant dans un certain état mental. En vous exerçant « purement » physiquement, vous trouverez que vous vous êtes exercé « spirituellement ». C'est ce qu'a montré H. Hida lui-même. Recherchant la santé, le jour où il a réussi à obtenir un corps magnifique, il avait acquis une étonnante capacité mentale. L'efficacité et la difficulté de cette méthode sont là. Difficulté, car en vous exerçant sur les éléments concrets de votre corps, vous réaliserez à quel point il est difficile de s'exercer « purement » physiquement. Ce qui était défini comme « purement physiquement » deviendra synonyme de « purement mentalement ». Ce point s'éclaircira en lisant l'appréciation de H. Hida sur la pratique du zazen. J'espère que cette explication aidera à approcher les lignes directrices de cette méthode.

### **Une application de la méthode Hida à l'art martial**

L'étude de la méthode Hida m'a tout d'abord fait découvrir, ou a confirmé, les éléments suivants de l'art martial que je pratique. Je ne mentionne pas ici les sensations énergétiques.

### **Un principe de déplacement**

Généralement la capacité de se déplacer est attribuée exclusivement à la force musculaire de la partie inférieure du corps. En rapprochant cette méthode de celle des arts martiaux que je pratique, j'ai découvert un autre principe de déplacement.

Le déplacement le plus frappant est celui d'un sprinter. A chaque enjambée, il donne un puissant coup au sol avec sa jambe, pour propulser son corps en avant. Il s'agit du déplacement par la propulsion. En kendô moderne, le même type de capacité est exigé pour effectuer une frappe rapide en avançant le corps. Le déplacement effectué suivant ce principe a le mérite indéniable d'être facile à comprendre, donc spontanément applicable. Il a un défaut : la capacité va diminuer autour de trentaine; un sprinter court mieux à 25 ans qu'à 35 ans.

La technique du déplacement dans l'art classique du kenjutsu de Kaïshin-ryû repose sur un autre principe qui converge avec celui de la méthode Hida. Je l'appelle principe d'immersion.

La méthode Hida vise à renforcer le véritable centre du corps. Il faut d'abord apprendre à le localiser et ensuite à le sensibiliser. Prendre une posture correcte selon le principe de H. Hida permet d'éprouver la sensation d'avoir un centre. Cette méthode permet de stimuler, puis de renforcer ce centre du corps par des exercices qui visent à le relier à chacun des muscles principaux, en s'appuyant sur une respiration tonifiante. La contraction du bas du ventre doit s'équilibrer par celle de la partie dorsale correspondante. Chacun des exercices de cette méthode nous incite à nous approcher de la terre et non à nous en éloigner.

Ce principe est parfaitement réalisé dans la technique de déplacement caractéristique de l'école Kaïshin-ryu, appelée « méthode où l'on n'utilise pas la force des pieds » (musoku no hô). Il s'agit de vous déplacer en vous laissant guider par la descente du centre de gravité suivant la pesanteur. Au lieu de propulser le corps en donnant un violent coup de pied sur la terre, vous ôtez la tension des jambes, ce qui vous ramène vers la terre et vous dirigez cette énergie dans la direction où vous voulez aller en portant une attention particulière à la ligne centrale de votre corps.



Différentes techniques du corps accompagnent la réalisation de ce déplacement pour produire la vitesse et la force fulgurantes du sabre. Dans une autre école de sabre on appelle ce principe « les pieds de l'oiseau aquatique » (mizudori no ashi). Dans l'école de karaté Shôtôkai, un déplacement basé sur un principe similaire a été trouvé par Me Egami qui l'a appelé « la méthode pour s'approcher de la terre » (shukuchi-hô). Dans tous ces déplacements, au lieu de donner un coup au sol, vous avancez le corps en décontractant les muscles des jambes et, en vous approchant de la terre, ce qui est effectivement très technique, puisqu'il s'agit d'aller à l'encontre du réflexe habituel.

### **Effacer le démarrage du geste**

La mérite indéniable de ce type de déplacement au point de vue art martial consiste premièrement à ne pas exprimer le démarrage du geste, ce qui est essentiel en technique de combat. Même si vous pouvez bouger avec une grande vitesse, si vous exprimez préalablement un geste de démarrage, si petit soit-il, votre mouvement perd son efficacité technique. Par contre, même si votre mouvement n'est pas très rapide en apparence, s'il n'y a aucune expression préalable du démarrage, il peut être rapide au point de vue technique. Car ce qu'on voit, ou plutôt ce qu'on ressent et à quoi on réagit, au moment du combat, ce n'est pas un mouvement pur et simple, mais un geste accompagné de la volonté de la personne. Agir après avoir vu un déclenchement technique c'est déjà prendre du retard, il faut agir par rapport au mouvement de la volonté de l'adversaire préalable à son geste. C'est pourquoi dans toutes les écoles de sabre japonais, on recherche la « frappe de non-pensée ». Dans l'apprentissage traditionnel de la technique de combat, l'essentiel consiste donc trouver une manière d'effacer l'expression de la volonté (kehai o kesu) dans le geste. S'il est important d'apprendre à accabler ou repousser l'adversaire par une émanation de votre volonté (offensive du ki), il est tout aussi important d'apprendre à agir en effaçant toute expression de volonté dans l'exécution technique. Ce second aspect du travail du ki est souvent méconnu lorsqu'on parle de travail du ki en art martial. C'est là l'objectif de la technique de musoku.

### **Conservation de vitesse**

Le troisième aspect important de ce principe est la possibilité de conserver la vitesse dans les déplacements lorsqu'on vieillit. Puisque le principe consiste à ne pas utiliser la force des jambes pour propulser le corps, ce type de déplacement permet de conserver la vitesse d'exécution technique et sert de base à la pratique d'un art martial à long terme. Le contraste est net avec le kendô moderne où il existe un grand nombre d'accidents de rupture du tendon d'Achille, surnommé « maladie du kendô », à cause de l'effort musculaire sollicité pour un déplacement d'attaque. Nous pouvons y percevoir une évolution technique en kendô par rapport à la forme classique du sabre du kenjutsu qui emploie des techniques où le principe du corps est différent. Dans toutes les écoles classiques de kenjutsu, la technique est toujours conçue en relation avec la ligne centrale du corps aussi bien en attaque qu'en défense avec des postures variées. Ce n'est pas par une simple coïncidence si l'essentiel de l'art du sabre correspond à la méthode Hida. Car H. Hida a étudié les arts martiaux, en parallèle à la médecine occidentale, pour fonder sa méthode.

Dans ses kata de base, H. Hida insiste sur la vitesse d'exécution qui a un effet tonique. La vitesse est atteinte par l'immersion dans la pesanteur et la respiration. Dans les arts martiaux, cet aspect est lié à la canalisation de la force physique, puisqu'il s'agit d'utiliser la gravitation pour se déplacer et pour exécuter une technique. En utilisant le poids de votre corps de la façon la plus rationnelle pour être efficace, celui-ci se concentre dans chaque coup de poing et de pied. C'est un aspect que l'on indique souvent, mais il existe des différences de qualité. L'efficacité technique résultant de ce principe est inséparablement liée à l'effacement du démarrage du geste.

## **Le tanden, charnière du corps et de l'esprit.**

Une posture correcte et les tensions placées dans cette zone stimulent la colonne vertébrale à partir de sa partie basse. Cette stimulation a-t-elle des effets au niveau du cerveau ? Nous avons vu que H. Hida est parvenu à une capacité de mémoire extraordinaire. Selon un de ses élèves « il récitait sans faute tout ce qu'on demandait, comme s'il sortait un livre de sa bibliothèque et le lisait. ». A propos de cette capacité H. Hida disait : « Vous aussi, vous mémorisez toutes vos expériences, mais, seulement vous ne savez pas les classer et les retrouver à votre guise... il suffit de choisir un tiroir dans lequel j'en ai déposé la mémoire. ». Si par un exercice corporel, mettant l'accent sur le renforcement du tanden ou du centre du corps, une personne réussit à améliorer d'une manière surprenante certaines fonctions mentales, cette hypothèse ne me semble pas dénuée de sens. Soulignons que H. Hida indique que renforcer le tanden ne suffit pas, mais qu'il faut le renforcer correctement.

Les documents sur les écoles de sabre japonaises que j'ai consultés pour rédiger ma thèse sur Miyamoto Musashi (2) m'ont permis de situer avec précision son apport à l'art du sabre japonais. En même temps j'ai pu constater un point de convergence entre la méthode de l'Ecole de sabre Nen-ryû et celle de Hida. J'ai eu connaissance des caractéristiques de l'école Nen-ryû par les recherches de Monjûrô Morita (1889-1978), maître de kendô qui a développé une hypothèse sur la formation technique de Musashi.

Monjûrô Morita, maître de kendô très réputé, met en cause sa pratique du kendô alors qu'il a atteint un haut niveau, 5ème dan, et a formé un grand nombre de kendoka. Il se trouve dans une impasse et découvre qu'une de ses difficultés principales est la sensation de déséquilibre énergétique qu'il ressent lorsqu'il manie le sabre en le tenant à deux mains. Selon son hypothèse, Musashi, en maniant un sabre de chaque main, avait résolu très jeune ce problème qu'on rencontre en kendô où l'on manie généralement un seul sabre en le tenant à deux mains. Après avoir traversé une période difficile, c'est en étudiant Musashi que M. Morita a fini par trouver une voie satisfaisante en kendô et a commencé de la suivre ; il avait alors 60 ans.

Selon M. Morita, Musashi n'était pas un autodidacte comme on le pense généralement et a reçu de son père un enseignement rigoureux de l'art du sabre. Son école des deux sabres en est le développement. Le grand-père de Musashi aurait, d'après lui, été influencé par l'école Nen-ryû et aurait intégré cette influence dans l'art du sabre de la famille,

## **Qu'est-ce l'école Nen-ryû ?**

Le fondateur de l'école Nen-ryû était le moine bouddhiste Jion, né vers 1350. D'après les documents parvenus jusqu'à nos jours, il entra dans un temple bouddhiste à l'âge de 7 ans et à 10 ans, lors de son initiation bouddhique au mont Kurama à Kyoto, il reçut un enseignement secret de l'art du sabre. A 16 ans, il séjourna au temple Jufukuji de Kamakura où il reçut l'enseignement ésotérique du moine Eiyû.

Selon M. Morita, dans l'école Nen-ryû on nomme la technique ultime « miraï », ce qui veut dire « l'art du sabre du futur ». On entend par là l'état de l'adepte parvenu à la capacité de deviner avec justesse l'acte de son adversaire et de prévoir ce qui se passera dans l'avenir.

M. Morita écrit :

« Le Miraïki (Ecrit sur l'art du sabre qu'on réalise en connaissant l'avenir) a été écrit par Ujimuné, le 7ème successeur de Jion à la tête de l'école Nen-ryû. La technique du « miraï » permet à un adepte de combattre avec une acuité perceptive remarquable et d'être particulièrement efficace, puisqu'il sait prévoir l'acte de son adversaire. Cet art a été mis en pratique aussi par Miyamoto Musashi et par Futabayama (lutteur de sumô moderne qui détient le record d'avoir obtenu 69 victoires successives). ».

Pour prouver les capacités acquises par la pratique de l'école Nen-ryû, M. Monta cite un texte du XVIIIe siècle relatif à Higuchi Sadataka, 23ème successeur de Jion :

« Sadataka est âgé 91 ans. Voici ses propos : « Mon art est longtemps resté médiocre. Je n'avais pas compris l'essentiel de l'école. C'est seulement à 70 ans que j'ai compris quelque chose. En continuant l'entraînement, j'ai compris une autre chose à 90 ans. Et, depuis lors, je sais manier le sabre avec aisance et mon sabre a cessé d'être médiocre... ». »

M. Morita écrit :

« Il s'agit de l'acquisition d'une capacité perceptive élargie grâce à l'entraînement de cette école. ».

Pour obtenir cette capacité, il faut s'exercer à une technique de frappe particulière à cette école, qui constitue un « secret ».

### **Quel est le secret ?**

Selon M. Morita ce secret tient en une phrase : « frapper avec le bras gauche tendu ». Généralement lorsqu'on frappe avec un sabre, on déplie les bras, tandis qu'il faut frapper en gardant les bras tendus du début à la fin, surtout le bras gauche. Cette façon de frapper nécessite une technique corporelle particulière où chacun des gestes de frappe stimule une zone du bas du ventre et la renforce. M. Morita avance l'hypothèse plus audacieuse que ce renforcement et ces stimuli permanents transmis par la moelle épinière développent une zone du cerveau dont l'homme a perdu l'usage. L'apprentissage correct de la technique de frappe permet d'activer cette zone augmentant ainsi les capacités de prévision. C'est pourquoi cette technique constitue le secret principal de l'école Nen-ryû.

Une constatation va dans le sens de l'hypothèse de M. Morita ; dans les textes sur la transmission « secrète » du Bouddhisme ésotérique existe un enseignement visant à développer la mémoire visuelle et auditive. Cet enseignement comporte des exercices particuliers de la partie basse du ventre. Le rapprochement est d'autant plus intéressant que le fondateur de l'école Nen-ryû est un moine bouddhiste.

En lisant la généalogie des écoles de sabre établie par M. Morita, j'ai appris que l'école Kaïshin-ryû que j'ai citée plus haut provient aussi de l'école Nen-ryû. En effet, sans la qualifier de « secrète », cette école met, elle aussi, l'accent majeur sur la frappe du sabre avec les bras tendus. L'enseignement correspond parfaitement à celui décrit dans la transmission de Nen-ryû. Une grande précision y est recherchée dans l'exercice de « suburi » (frappe de sabre dans le vide), qui est fort difficile. J'étudie le sabre de cette école depuis seulement 6 ans et plus j'avance en « suburi », plus j'ai l'impression de m'enfoncer dans un profond abîme. J'ajouterai que le déplacement de « musoku », dont je parle plus haut, nécessite le développement des sensations de la ligne centrale du corps et du tanden. Par là, ce déplacement rejoint l'exercice de « suburi ».

Ainsi nous pouvons trouver des points de convergence entre la méthode Hida (voie du centre sacré) et un des secrets de la transmission d'une école de sabre japonais.

## **La convergence entre le principe du sabre et la méthode Hida**

Avec ces rapprochements, nous pouvons avancer l'hypothèse que, si dans la tradition de l'art du sabre on insiste sur la force du ventre, ce n'est pas seulement pour obtenir une grande force, mais aussi pour obtenir de nouvelles possibilités d'acuité perceptive, par des stimulations cervicales, et que la manière de réaliser correctement ces stimulations constituait une part importante du secret de certaines écoles. Mais cette hypothèse reste à vérifier scientifiquement.

Dans les écoles de sabre, la transmission était voilée, car il fallait à la fois transmettre aux successeurs choisis et dissimuler aux regards des concurrents. L'habilitation à transmettre l'enseignement de l'école Nen-ryû était, selon les usages de l'époque, limitée à une seule personne, dans une province. Si une autre personne la recevait, elle devait s'installer dans une autre province. Le double jeu qui consiste à transmettre et en même temps à cacher a engendré nombre de mystifications. Si je n'avais pas lu l'ouvrage de M. Morita, je n'aurais pas pu penser que l'exercice de « suburi » que je fais régulièrement pouvait avoir un autre objectif que d'acquérir la rapidité, la précision et la force, et que cet objectif est de stimuler et de renforcer le centre du corps et peut-être aussi d'améliorer la perception. Dès que j'ai commencé à effectuer cet exercice en le sachant, la qualité du travail a changé et je lui ai trouvé une grande similitude avec la méthode Hida que je pratique en parallèle. C'est grâce à la lecture de M. Morita que j'ai pu m'ouvrir à cette sensibilité, car la transmission est parfois faite de sorte que le praticien détourne son regard de l'essentiel aussi longtemps qu'il ne reçoit pas l'information nécessaire, généralement donnée par oral.

J'avoue que cette découverte m'a donné une satisfaction, car elle a aussi permis de préciser quelques points obscurs de la méthode du da cheng chuan. En constatant que les différentes méthodes que j'étudie convergent, j'ai la forte sensation que le travail de l'une permet d'avancer dans l'autre et j'ai la sensation qu'elles renvoient à un même principe.

H. Hida a essayé de présenter clairement dans ses ouvrages une découverte, et celle-ci touchait en quelque sorte au contenu secret des écoles de sabre. Cependant, même s'il l'avait explicitée dans ses ouvrages, la méthode pour l'assimiler n'est pas facile, c'est ce qu'il affirme avec force. Car certaines conditions sont requises pour maîtriser sa méthode : la rigueur, la sincérité, l'assiduité, la pureté d'esprit (selon son expression)... Pour renforcer le centre du corps selon la méthode Hida, il est nécessaire de parvenir à une décontraction générale du corps et, sur ce fond, de faire apparaître une tension musculaire particulière au bas du ventre et dans la partie dorsale correspondante. Nous comprenons aussi pourquoi l'étude des arts martiaux a aidé H. Hida à constituer sa méthode. Il a capté l'essentiel du principe du corps recherché en budô, mais sa préoccupation n'était pas de devenir fort en se battant contre des adversaires, mais de vaincre sa faiblesse physique qui impliquait une faiblesse de l'esprit. Personnellement, je suis bien plus attiré par cette méthode et par son état d'esprit que par les méthodes qui cherchent à atteindre l'efficacité en se situant volontairement dans un état de folie. Cela est dû probablement aussi au temps social et historique.

## **La critique du sport par H. Hida**

Revenons aux écrits de H. Hida :

« Les athlètes sportifs de haut niveau ne sont pas toujours en bonne santé et ils meurent parfois bien jeunes. A quoi ce phénomène est-il dû ? Je ne parle pas de ceux qui négligent leur hygiène de vie. Il arrive que même ceux qui s'entraînent avec sérieux et mènent une vie saine aient des problèmes de santé. C'est principalement parce que leur méthode d'entraînement manque d'un renforcement du centre du corps et que la ligne centrale n'est pas actualisée dans leur corps. Ce qui produit

chez eux un déséquilibre entre les organes internes et aussi une disproportion entre des forces partielles et la force du centre de corps et leur fait subir des chocs trop importants. Autrement dit, dans beaucoup de cas, la méthode d'entraînement ne renforce pas le plus important : la force du centre du corps, ce qui provoque des déséquilibres énergétiques. On cherche à fortifier le dérisoire en négligeant l'essentiel. Si l'on sollicite un effort important dans cet état, les organes, les viscères et aussi l'encéphale subissent des effets négatifs.

La posture correctement formée par les forces du bas du ventre et celles de l'arrière du bassin permet de protéger le système nerveux et tous les organes. Mes organes internes et mes viscères sont protégés des vibrations négatives comme si elles étaient protégées par un tonneau sacré en acier. C'est pourquoi, quelle que soit la violence avec laquelle je m'entraîne dans le dojo, ma respiration est calme comme si je ne respirais pas et ma vision reste claire et large. Il est intéressant de noter qu'il ne se produit aucun changement dans mon rythme cardiaque. Somme toute, en employant la véritable force centrale, les notions d'excès et surmenage disparaissent... Depuis que je l'ai compris clairement, j'ai appliqué la violence et la vitesse à l'exécution de ma méthode et j'ai constaté un net développement de la force musculaire et, par là, l'esprit et les gestes ont gagné en rapidité, ce qui m'a permis de raccourcir la durée de l'exercice... L'excès et le surmenage ne sont pas des questions de degré et de quantité de la force employée, mais une question d'équilibre entre le centre et le reste du corps. Si la force centrale est supérieure à celle des autres, il n'y a plus de problème... ».

### **Les difficultés de la méthode Hida**

Les problèmes et les difficultés de cette méthode tiennent à ce que les résultats et les exploits de H. Hida dépassent l'ordre de l'ordinaire et touchent un domaine difficilement explicable, bien qu'il s'explique en termes logiques et scientifiques.

Du vivant de H. Hida, sa méthode a attiré beaucoup d'attention et plusieurs médecins, scientifiques et hauts fonctionnaires du gouvernement se sont portés garants de l'authenticité et de la valeur de sa méthode. Cependant, cela n'a pas amorcé d'étude scientifique systématique. Il me semble qu'il touchait une sorte de tabou de la science. Autrement, pourquoi n'y a-t-il pas eu un suivi par des chercheurs scientifiques du cas de H. Hida au Japon ? Cela est dû probablement à l'engagement du Japon dans une politique de guerres et aussi au fait que l'application de cette méthode touchait à un domaine spirituel où la science n'a pas tellement d'outils d'exploration. Les scientifiques semblent parfois préférer se trouver en sécurité en excluant des cas exceptionnels comme non existants ou faux. De fait, le temps ayant passé, les expériences de H. Hida ne sont plus vérifiables ; on peut donc dire qu'elles n'ont jamais existé.

Les recherches de M. Morita sont intéressantes, mais bien peu de kendokas les étudient. Pourquoi ? Si un kendoka prend au sérieux son hypothèse et la travaille scientifiquement, cela le forcera à une mise en cause des techniques du kendô moderne. Qui ose le faire ? Cependant les ouvrages de M. Morita demeurent et ouvrent des possibilités.

### **Le zen et la méthode Hida**

H. Hida écrit qu'à partir du moment où il parvient à la maîtrise du centre de son corps, l'état de son corps et de son esprit correspond à celui qui est recherché en zen. Il rencontre alors des adeptes et des maîtres de zen. Voici ce qu'il raconte :

« Un jour, par l'intermédiaire de mon ami le moine Asaka, une vingtaine de moines zen sont venus me voir. A leur demande, j'ai donné des explications sur le rapport entre la force du centre et le zen. Ils étaient tous émus par mon discours... J'ai demandé à mon tour : « Pouvez-vous me montrer votre zazen ? ». Ils ont immédiatement accepté ma demande et ont pris la posture de méditation en zazen.

En les regardant, j'ai été surpris, car aucun n'était assis en reposant sur son véritable centre. Je leur ai dit : « Avec cette manière de faire le zazen, vous n'avez pas la poitrine vide, ni la tête légère. Vous ne pouvez pas entrer dans l'état de vide et de non pensée, n'est-ce pas ? ». J'ai posé la même question à chaque moine. Tous m'ont répondu honnêtement qu'ils n'y arrivaient pas. J'ai pensé que, pour atteindre l'état de véritable centre par le zen, il fallait le pratiquer en s'y investissant totalement durant 20 ou 30 ans.

J'ai alors voulu savoir comment un véritable maître pratique le zazen ... Mon frère aîné m'avait parlé du maître zen lida. Je lui ai rendu visite et demandé de m'instruire en zazen... Il a pris la position du zazen, et je me suis assis en face de lui en le regardant avec l'intention d'aller jusqu'au fond de son esprit. Légèrement, le buste du maître est remonté jusqu'à l'instant où son centre de gravité et le centre de support de son corps se sont superposés. Juste à cet instant, son corps s'est immobilisé comme une montagne. Il n'y avait aucune faille dans sa posture. C'était vraiment extraordinaire ! J'étais profondément ému de voir devant moi le résultat de 40 ans de zen... J'ai salué en baissant profondément la tête et dit : « J'ai très bien compris, je vous remercie. Je voudrais vous montrer quelques exercices de ma méthode qui vise à renforcer le corps. ». Le maître est allé chercher ses disciples en disant : « Ce serait dommage d'être le seul à vous regarder. ».

Je me suis assis à ma façon et à l'instant où j'ai frappé sur mes genoux, il a dit : « Ceci est semblable à un sabre, capable de pourfendre sans sortir de son fourreau, il s'accroche sur le ciel et sa lame est froide. ». Puis j'ai pris tranquillement ma posture et en remplissant de force le centre sacré, avec le regard perçant. Le maître me regardait avec un air sérieux en penchant le corps en avant et il a poussé plusieurs fois une exclamation. Lorsque j'ai terminé, il m'a dit : « C'est exactement la fusion avec la voie. La voie vivante qui ne mourra jamais. Il ne s'agit pas d'une méthode de bonne santé, car la santé est mortelle, tandis que la vôtre est la voie éternelle. Le véritable zen mobile, le zen par l'exercice physique... Il faut absolument que vous transmettiez votre méthode par des écrits. C'est un trésor pour l'humanité... C'est dommage que vous soyez toujours à la campagne. ».

Je lui ai répondu alors :

« Je n'ai pas l'intention de la transmettre. Je ne veux être le maître de personne, je ne veux avoir aucun disciple. Je n'ai donc pas de dojo d'enseignement, ni d'association. Aujourd'hui, je ne fais presque plus de conférences. Je suis dans cette voie de recherche depuis plus de 30 ans et, pendant cette période, j'ai enseigné 2 ans seulement sur la demande du Docteur Katô... ».

Nous avons parlé comme si nous nous promenions dans une vallée en suivant le cours d'un ruisseau, et aussi comme des nuages blancs se meuvent dans le ciel. Notre conversation nous donnait parfois l'impression d'aller sur l'immense étendue blanche du pôle nord. J'ai profondément aimé ce vieux Maître et je savais aussi qu'il m'aimait... Au moment du départ, le Maître m'a accompagné à pied sur le long chemin, jusqu'à la station de bus. Il m'a dit : « Merci de votre visite, j'ai beaucoup appris. Bonjour à votre frère. Et surtout j'attends votre prochaine visite. ». Je lui ai répondu : « Maître, nous ne nous reverrons plus jamais. Je vous souhaite une bonne santé. ». « A vous aussi, alors. ».

### **La difficulté de la transmission**

Pour H. Hida, la pratique de sa méthode est devenue la recherche de la vérité dans sa vie. C'est pourquoi il ne la recommandait à personne et il refusait le plus souvent d'enseigner à ceux qui le lui demandaient. Il semble avoir écrit ses ouvrages afin de laisser des traces de ses recherches et de témoigner des faits pour que les autres puissent éventuellement bénéficier de ses découvertes. Il avait pris un écart par rapport à la transmission directe. Il écrit :

« Je n'ai jamais recommandé la pratique de ma méthode à personne, ni même à aucun membre de ma famille. Je m'exerce chaque matin dans un coin de la maison et personne dans ma famille ne pratique ma méthode... Pourquoi est-ce que je ne la recommande à personne, pourquoi est-ce que je n'enseigne pas une telle voie de bonheur ? Parce que dans cette voie, nul ne pourra atteindre l'objectif, s'il ne commence pas par une brûlante passion qui jaillit de lui-même. Je ne veux pas l'enseigner à ceux qui n'iront même pas à mi-chemin. Je sais qu'on peut critiquer mon attitude. Je sais aussi qu'il est regrettable de ne pas appliquer ce bien à différents objectifs positifs mais, lorsque j'ai compris la difficulté et la profondeur qui seront ouvertes par la compréhension du centre sacré, j'ai perdu toute envie de la communiquer aux autres. Chaque personne a en elle un univers autour du centre de son corps. Cependant il faut des qualités et des efforts justement dirigés par une méthode pour vivifier ce trésor de la vie. Même si on a du talent, sans effort ce trésor ne brillera pas. Le plus important est donc une seule chose : est-on ou non capable de conduire son esprit pour continuer cet effort dans une direction juste ? Sans cette condition rien n'est valable (...)

Le colonel X est un ami intime. Il m'a demandé de lui apprendre ma méthode. Je lui ai répondu : « Non, ce n'est pas possible, car vous n'avez pas de dispositions pour cette méthode. ». Ce qui nous a fait rire... Le rapport personnel et la communication de la méthode sont deux choses distinctes. C'est pourquoi, même à un ami, même à ma famille, je ne peux pas la transmettre, sans que la personne témoigne des dispositions requises... C'est ainsi que j'ai pénétré seul dans la voie du centre sacré et, afin de poursuivre cette recherche, j'ai refusé toute autre profession publique ou privée, et je n'ai jamais formé de groupe... C'est le ciel qui est mon maître et j'étudie à travers la nature, je marche sur la voie du centre sacré ; mon plaisir est le travail de la terre et une nourriture frugale. »

A partir du régime alimentaire qu'il a conçu spontanément au cours de la pratique de sa méthode, H. Hida établit une méthode de soin diététique appelé « Tenshin-ryôhō ». Elle consiste principalement de prendre des repas simples de riz complet ou de blé avec des légumes et de l'eau fraîche, à prendre le soleil et à effectuer des exercices de renforcement du centre sacré.

### **Le renforcement et le traitement**

Il écrit :

« Toutes sortes de maladies proviennent du fait d'aller contre la voie naturelle. C'est pourquoi, lorsque vous tombez malade, il est nécessaire de vous reposer avec rigueur et d'accumuler l'énergie qui permet d'activer les capacités de guérison naturelle de l'homme. Pour cela, il faut éviter les efforts non naturels de guérison et appliquer une diététique naturelle. Autrement dit, manger des légumes légers et rester couché calmement. Cela suffit pour déclencher les capacités naturelles de guérison... Bien que tous les être vivants aient reçu du ciel une capacités d'auto-guérison et que les animaux et les plantes en bénéficient pleinement, l'être humain, le roi de la création, seul ne sait pas en bénéficier à cause des artifices auxquels il est habitué à avoir recours. Quelle ironie ! L'essentiel est de favoriser la capacité d'auto-guérison que Dieu nous a déjà donnée... »

Cependant la méthode « Tenshin-ryôhō » est difficile à appliquer par tous, puisqu'elle exige une certaine force d'esprit pour éliminer les techniques et les remèdes auxquels nous sommes tellement habitués. Par exemple H. Hida dit : « la douleur en soi ne présente aucun danger. C'est un signe qui attire votre attention afin de vous guider vers la guérison. Il ne faut donc pas l'étouffer. ». Mais il existe des douleurs insupportables. Qui peut prétendre être capable de faire face à la douleur quel qu'en soit le degré ? Dans certains cas, la morphine n'est-elle pas une solution

? Pourtant, H. Hida refuse les solutions artificielles. Dans le cadre où les patients acceptent sa démarche, la méthode Hida a eu des succès irréfutables. Une autre difficulté plus fondamentale pour l'application de sa méthode est qu'elle revient finalement à la pratique d'une philosophie qui touche la manière de vivre dans sa totalité. Tout le monde n'y est pas disposé. Comme dans son cas personnel, cette méthode est plus facilement acceptée par ceux qui sont dans une situation désespérée, sans perspective de vie, ayant conscience d'être au plus bas niveau de la vitalité.

H. Hida écrit :

« Parmi les malades que j'ai soignés, voici un cas qui m'a profondément ému. Il s'agit d'un jeune médecin qui a fait ses études à l'université de Tokyo d'où il est sorti premier. En raison du surmenage, il a été atteint de tuberculose ; sur ce fond, se sont greffées de nombreuses maladies : insuffisance valvulaire, névralgies, maladie de foie, béri-béri ; de plus, il a un ankylostome. Il a éprouvé un choc psychologique violent à la mort de son fils unique et a perdu l'ouïe du côté gauche et la vue de l'oeil droit. Son système digestif est très faible... Il pèse 30 kg, son corps a l'aspect de la peau tendue sur un squelette. Je pense qu'il existe peu de gens aussi écrasés par la maladie... Lors de notre entretien, il a fait le serment d'observer toutes mes indications avec le poids de sa mort... Son état s'est amélioré et, au bout de six mois, il est devenu capable de s'asseoir sur son lit. Il a marché en moins d'un an. Au bout de deux ans, il pouvait se promener autour de la maison et la troisième année il est devenu capable de faire une petite excursion. Bien qu'il eût perdu la totalité du poumon droit et que le poumon gauche fut partiellement atteint, son apparence est devenue normale... Bientôt il a ouvert un cabinet médical mais, appliquant ma méthode, il ne prescrit plus de médicaments et recommande un régime diététique. Il a perdu des patients... Est-ce aussi un commerce, la médecine ? N'est-ce pas une voie (dô) pour un homme ?... ».

Ceux qui, après avoir frôlé la mort, ont été guéris par l'application d'une telle méthode ont appris à revivre. Une interrogation profonde sur la vie est présente dans cette démarche, Comme l'a fait H. Hida, la lutte contre la maladie peut leur donner une occasion unique de construire leur vie par l'application d'une méthode. De ce point de vue, ceux pour lesquels une bonne santé est un état normal, ont probablement du mal à accepter complètement une telle démarche. Par exemple, si vous n'avez jamais eu de problème digestif avec votre nourriture habituelle, comment et pourquoi devez-vous changer vos habitudes ? Si H. Hida avait eu une santé normale depuis son enfance, il ne serait peut-être pas allé jusque là car il n'en aurait pas eu besoin. La conscience d'être malade, d'être près de la mort, et la précarité de l'existence vécus par H. Hida depuis l'enfance ne sont-elles pas, dans une certaine mesure, un garant de la persévérance et de l'austérité apportées à appliquer sa méthode et à reconstruire sa vie ? En tout cas, la méthode de traitement de H. Hida semble avoir été bénéfique principalement pour ceux qui ont fait l'expérience du désespoir. C'est un point qu'ils ont en commun avec l'expérience vécue par H. Hida pendant son enfance.

### **Une action solitaire**

Après l'âge de 50 ans, H. Hida vit le plus souvent à l'écart de la société.

Il écrit :

« Dans la montagne où je vis, personne ne me rend visite. Seul, dans le silence profond, je fais face au ciel en marchant sur la voie du centre sacré. Nul ne peut m'accompagner dans ce voyage solitaire au sein de l'univers, je ne peux rencontrer aucun



Cependant la société japonaise s'avançait vers la Deuxième Guerre mondiale. H. Hida, homme passionné, ayant un sens de la justice très développé, ne pouvait se permettre de vivre en ermite. Il commença à accepter de donner des conférences et des démonstrations de sa méthode. Pour lui, le renforcement du corps par la recherche du centre sacré devait prendre une dimension sociale. Il commença à s'activer pour que le Japon évite d'entrer en guerre contre les U.S.A. Dès le début de la guerre, avec son acuité exceptionnelle, H. Hida a prévu la défaite inévitable du Japon. Il ne pouvait plus se sentir tranquille car il prévoyait aussi que cette guerre allait imposer d'énormes sacrifices à toute la population japonaise. Il ne pouvait plus trouver de sens positif à la recherche de la voie du centre sacré. « A quoi me sert d'obtenir une santé extraordinaire et une capacité exceptionnelle en vivant dans un monde à part ? ». Cette conscience était si forte qu'il abandonna la pratique de sa méthode à laquelle il n'avait jamais manqué durant 43 années. Peu de temps après, il tomba d'une falaise près de chez lui et reçut un violent choc à la poitrine, ce qui le cloua sur un lit de malade pour la première fois depuis l'époque de son adolescence.

### **Une chute dans la vie**

Nous avons vu que H. Hida prévoit très tôt le destin tragique qui attend la population japonaise à l'issue de la Seconde Guerre Mondiale. La sensation d'être incapable d'agir pour empêcher ce destin national le conduit à une dépression profonde et il se dit :

« Quelle importance cela a-t-il de pratiquer une méthode qui ne me donne qu'une santé et une force exceptionnelles, alors que toute la population va subir de si grands malheurs ? »

Il se sent impuissant vis-à-vis de ce qu'il prévoit et nous avons vu qu'il finit par abandonner la pratique de sa méthode qui l'accompagnait depuis 43 ans. Peu après, il tombe d'une falaise et reçoit à la poitrine un violent choc, ce qui le cloue au lit pour la première fois depuis son adolescence.

Il écrit :

« Couché sur le dos, je regarde le plafond où je vois clairement le destin du Japon. J'ai été tourmenté le jour et la nuit... Je suis devenu névrotique. Je pesais habituellement 70 kg et maintenant je pèse moins de 50 kg. Selon la demande d'un jeune soldat, lorsque j'ai commencé à écrire une phrase, je n'ai écrit à peine un mot, tandis que j'ai eu la douleur dans le cœur, ce qui m'a empêché d'écrire... Je sentais au début mes pieds comme ceux d'un étranger même lorsque je marchais. Cette paralysie a commencé à monter vers le haut et lorsqu'elle a atteint sur le ventre et les poitrines, mon rythme cardiaque est devenu très irrégulier. Elle a remonté jusqu'à la tête dont j'ai l'impression de sentir une vibration permanente. Mais la capacité de pensée n'a pas diminué. Elle était tellement délicatement active, mais je savais qu'elle allait dans une mauvaise direction et pourrait arriver jusqu'à une extravagance... Même si je ne meurt pas, à quoi sert-il la vie d'un détraqué ? Je ne voulais surtout pas voir avec mes propres yeux la destruction du Japon et celle de l'Empereur. »

H. Hida se décide à se tuer en écrivant une lettre pour recommander de cesser la guerre au Premier Ministre, Hideki Tôjô.

Il écrit :

« La nuit du 11 Février 1944, j'ai sorti mon sabre que j'avais dissimulé dans l'armoire. J'ai écrit à Tôjô une lettre sur laquelle j'ai arrosé mon sang. Juste au moment où je m'apprêtais à planter le sabre dans le ventre, une image m'a arrêté

dans mon geste. Si je meurt ici de cette façon, cette pièce sera pleine de sang, ce qui va terriblement gêner ma famille... J'ai cessé de prendre cette solution. ».

### **La renaissance**

Progressivement son état de santé s'améliore et la guerre finit avec les conséquences qu'avait prévu H. Hida. Dans cette condition, il décide de recommencer la pratique de sa méthode.

Il écrit :

« J'avais écrit jusqu'ici plusieurs ouvrages, dans lesquels j'ai présenté la méthode rationnelle, qui ont été tous hautement appréciés par des hommes de science. Cependant, je suis atteint d'une grave maladie et je vis à peine avec le corps de la peau sur l'os. Est-ce que cette situation est produite uniquement parce que j'ai reçu un violent coup sur la poitrine et que j'ai été profondément tourmenté ? Est-ce qu'il n'y avait pas un grave défaut dans la méthode que j'ai établie ?... En effet, lorsqu'une paralysie m'a atteint vers le ventre, j'ai eu des douleurs qui étouffaient la respiration à cause d'une contraction des muscles abdominaux et de diaphragme que j'avais renforcé particulièrement par ma méthode. S'il y a une relation négative dans ma méthode, il est indispensable que je la publie... Lorsque mon état s'est amélioré, j'ai entrepris à nouveau la pratique de ma méthode pour cette raison. ».

Ainsi H. Hida retrouve une raison de se remettre en pratique de sa méthode dans la société d'après-guerre.

Il écrit :

« J'ai pu prouver la justesse de ma méthode de la voie du centre sacré... Aujourd'hui j'ai 72 ans et mon état physique dépasse largement celui d'un jeune gaillard. J'ai pu constater la juste valeur de ma méthode. Le 4 Septembre 1955, j'ai reçu une visite de l'ex-Comte Ichijô et du fils de l'ex-général Yamamoto ; j'ai montré quelques kata. Je projette mon corps sur le parquet et, en roulant sur le sol, je dégaine un long sabre... A l'état décontracté, mon bras est semblable à du beurre fondu et quand je le contracte, il devient semblable à l'acier ; en le touchant M. Ichijô poussa une exclamation. Ceci est l'état du corps à 72 ans... Depuis quelques années j'ai enfin compris l'essentiel de la voie du centre sacré. ».

### **Méthode et croyance**

Continuons la lecture du texte de H. Hida :

« Musashi écrit : « Arrivé à cinquante ans, je me suis trouvé naturellement dans la voie de la stratégie. Depuis ce jour, je vis sans avoir besoin de rechercher davantage la voie. Lorsque j'applique la raison de la stratégie à la voie de différents arts et artisanats, je n'ai plus besoin de maître dans aucun domaine. ». Il s'agit d'un état atteint par Musashi dans la voie du sabre. J'ai atteint, moi aussi, à l'âge de 66 ans, un état qui se confond avec un principe universel. Ce fut après mille jours de pratique à la recherche d'un vide profond... Durant ces mille jours, je n'ai presque pas dormi, pourtant je n'ai ressenti aucune fatigue. Cette capacité a été amorcée chaque jour par une dizaine de secondes d'exercice pour remplir de force le centre sacré. Je goûte chaque jour une vitalité fraîche de pleine jeunesse, avec des muscles remplis d'énergie, devant ce fait, je n'ai qu'à me féliciter de l'efficacité de cette méthode. On peut dire que je suis prétentieux, ou que je suis simplement conscient de mon état. Mais en fait, dans le vide profond, rien n'est important... Je n'ai maintenant plus rien à rechercher dans la vie car j'ai atteint à un profond vide où je me trouve en face du Dieu... Ainsi j'ai la certitude d'avoir atteint à l'ultime étape de la recherche de la voie

centrale. La véritable existence est celle du Dieu devant lequel toutes les valeurs humaines et sociales disparaissent. ».

Partant de la pratique corporelle, la pensée de H. Hida devient une croyance. En 1953, H. Hida fonde le « Cercle de l'enseignement de la voie éthique universelle » qui est déclaré comme groupe religieux.

Il écrit :

« Je place la croyance au bout d'une recherche scientifique. Une véritable croyance doit être basée sur une rigueur mathématique. Je vois la rigueur dans l'ordre de la science physique en atteignant directement la subtilité du principe universel avec mon esprit. J'ai constaté que dans la vie physique et spirituelle existe une loi rigoureuse, qui semble être gérée par la rigueur des chiffres divins. Je l'appelle « la voie éthique de l'univers. ». »

C'est au cours des manifestations de ce cercle que H. Hida effectue différentes démonstrations qui vont au-delà de l'ordinaire. Rappelons le témoignage de B. Kuriyama que j'ai présenté plus haut (page 2).

Jouissant d'une santé et de capacités physiques incomparables, H. Hida reçoit différents adeptes du budô et des lutteurs du sumô qui reconnaissent leur défaite. Mais nous ne savons pas exactement sous quelle forme les affrontements ont eu lieu. En tous cas le combat n'était pas sa préoccupation.

### **La mort volontaire**

Un ouvrage écrit par un de ses proches relate la vie de H. Hida. Vers la fin de sa vie, celui-ci commence à avoir une prémonition de l'avenir de l'humanité et prévoit une dégradation désespérante du monde. Ce qu'il a ressenti n'est pas précisé, mais cette vision est suffisamment déterminante pour qu'il renonce à vivre.

A partir du début de juillet 1956, Harumitsu Hida cesse complètement de se nourrir. Sa fille Kazuko Hida écrit :

« Père ne mange plus depuis un mois et demi. Depuis dix jours il ne prend que quelques gouttes d'eau. Mère seule a la permission d'entrer dans sa chambre et ils conversent par écrit... ».

H. Hida écrit lui-même :

« Le 22 Juillet, ma mère a crié désespérément dans la chambre d'à-côté : « Je t'en prie, ne meurs pas avant moi ! ». Cette voix a ébranlé ma décision de marcher sur le chemin qui mène directement à la mort. Je suis tourmenté d'un sentiment de désespoir... Ma maladie pourrait sembler absurde pour certains. Ils doivent alors réfléchir s'ils ont réellement un sens passionné de la justice et l'amour de l'humanité. ».

Le 24 août, après 49 jours de jeûne, il cesse de vivre. Il a alors 72 ans et 8 mois.

J'espère avoir pu communiquer un fragment de la vie passionnée d'un homme qui est allé très loin dans la recherche de la vie. Sa méthode va bien au-delà de la recherche d'efficacité en combat. Elle me semble toucher le point nodal de la méthode des arts martiaux et nécessite une étude approfondie. J'espère avoir l'occasion de communiquer plus en détail la méthode Hida.

### **Réflexion sur la méthode Hida**

La plupart de ceux qui pratiquent un art martial ou un sport de combat ont pour motivation de départ de « devenir fort ». Si certains veulent apprendre à mieux se battre, d'autres veulent mieux se défendre ou se sentir en sécurité. En avançant

dans la pratique la motivation change car ils découvrent des champs divers qu'ils ne voyaient pas au départ, comme, en gravissant une montagne, on voit le paysage et la perspective changer suivant le niveau où l'on se trouve. Selon la personnalité et son acquis, l'évolution dans la longue voie martiale varie. Certains persévèrent dans la pratique physique, d'autres s'orientent vers les méthodes dites « internes » ou le qi gong. Heureux sont ceux qui trouvent une satisfaction durable. Avec mon expérience limitée, je peux dire qu'il existe un grand nombre de méthodes, que la valeur de certaines d'entre elles est discutable et que beaucoup tendent à se constituer en pratique mystique.

La méthode Hida s'appuie purement sur l'exercice physique. En allant vers le « purement » physique, il atteint un domaine « psychique » ou « spirituel ». H. Hida a fini par fondre sa méthode dans une croyance.

Lorsque la pratique d'une méthode corporelle devient la manière de vivre d'une personne, elle semble souvent se confondre avec une croyance. Les paroles de M. Ueshiba sur l'aïkido ne sont pas compréhensibles si nous ne les situons pas dans la dimension de sa pratique religieuse. G. Funakoshi a dit qu'il faut aller jusqu'au point où le karaté devient votre religion.

On pourrait dire d'une certaine manière que leur démarche partant d'une méthode physique a fini par inclure le domaine spirituel. Mais il faut bien voir qu'une telle classification est due à une interprétation cartésienne qui facilite le classement des méthodes. Dans la pensée de H. Hida la pratique physique implique celle de l'esprit. Il s'inscrit là dans la tradition japonaise, lorsqu'une pratique physique atteint un certain niveau de profondeur, elle implique un contenu spirituel. Dans cette perspective, est-il possible de dissocier une avancée de l'esprit d'une croyance religieuse ? Cela me semble être un des objectifs du développement des méthodes corporelles contemporaines.

## **Postface**

J'ai présenté deux méthodes : le dà cheng chuan et la méthode Hida. Elles ont en commun le fait que leur application consiste, en quelque sorte, à se recréer soi-même. Chacun se forme au cours de son développement. Pratiquer la méthode des arts martiaux implique une évolution plus ou moins radicale de la personne. Avec ces deux méthodes, il serait inutile d'essayer d'apprendre uniquement l'aspect utilitaire de la pratique car celle-ci implique un changement de soi.

Vous pouvez examiner la méthode scientifiquement en tant qu'observateur. Dans ce cas, vous ne pouvez pas l'appliquer avec votre corps car ce type de pratique physique implique la pratique d'une personne dans sa totalité ; c'est ce que montre si clairement H. Hida. Si vous dites : « je suis moi-même, je ne changerai pas et j'étudie ce qui me plaît », je pense que vous vous trompez dès le départ. Car ce que vous pensez étudier et apprendre n'est que la carapace vide d'une méthode. C'est comme si vous n'aviez rien compris après avoir lu ce que dit H. Hida.

J'écris ceci car cette démarche semble plus facile dans la culture japonaise que dans les cultures européennes. C'est précisément un problème que je rencontre avec mes élèves français. Il me semble parfois qu'ils pratiquent les arts martiaux sans vouloir changer leur manière d'être. S'ils changeaient, leur ego serait-il bouleversé ? L'ego est-il si rigide construit, si fragile qu'il ne peut pas subir un changement ? Implicitement, pour eux, c'est l'extérieur qu'il faut changer, non pas eux-mêmes.

Cependant, je suis persuadé que le budo est la voie du changement de soi.

Notes :

1- Dans le texte japonais H. Hida a écrit 18 ans selon le système traditionnel du calcul de l'âge où l'on compte un an à la naissance. A l'usage des non japonais, je traduis dans ce texte selon le système habituel aujourd'hui.

2 « [Miyamoto Musashi, maître de sabre japonais du XVIIème siècle, le mythe et la réalité](#) » - Doctorat en langue et civilisation orientale, Université Paris VII Juin 1993. La thèse peut être consultée à la bibliothèque de l'Université.



*retirado do site:*

<http://www.tokitsu.com/fr/approfondir/lacademie/bienvenue/methode-hida.html>