

## Q1 : Qu'est ce que le Bujinkan ?

Le Bujinkan est une école d'arts martiaux Japonais créée par Masaaki Hatsumi pour promouvoir l'enseignement du Ninjutsu au Japon et dans le monde.

Le Bujinkan regroupe 9 écoles anciennes de Ninjutsu et de Bujutsu et les enseigne dans un programme commun le Ten Chi Jin Ryaku no Maki.

Arrivé à la ceinture noire, l'élève apprend les techniques de chacune des écoles et le maniement avancé des armes qui les composent.

Le mot Bujinkan signifie littéralement « la maison (Kan) du Dieu de la Guerre (Bujin) ».

Mais c'est aussi un rappel du nom donné par les Chinois à Takamatsu Sensei qui l'avait surnommé Wu Sen (prononciation Chinoise de Bujin) à cause de son excellence au combat. Enfin, au Japon on appelle « Bujin » un Etre Humain vrai, quelqu'un de spirituellement avancé.

## Q2 : Qui était Takamatsu Sensei ?

Takamatsu Sensei (10 mars 1887-2 avril 1972) a été le professeur de Maître Hatsumi pendant plus de 15 ans. Au début du 20<sup>e</sup> siècle il partit pour la Chine alors considérée comme le « far-west » du Japon (Mandchoukouo). Formé aux différentes écoles actuelles du Bujinkan par son grand-père Toda Shinryuken Masamitsu, puis par Ishitani Sensei et Mizuta Yoshitaro Tadafusa Sensei, il pu mettre en pratique ses connaissances martiales pendant les 10 années que dura son séjour en Chine. Rentré au Japon en 1919, il enseigna à quelques élèves. Il enseigna même le Bôjutsu du Kukishinden Ryû à Kano Sensei et aux élèves du Kodôkan. De son vivant, il fut considéré comme l'un des derniers vrais Ninja du Japon. Vers la fin de sa vie, il rencontra Hatsumi Sensei. Il lui transmit la totalité de ses connaissances et lui fit partager ses expériences du combat réel. On pense même, qu'il « nettoya » le contenu de certaines écoles dont les techniques avaient perdues le sens de la réalité du combat. Takamatsu Sensei a reçu les écoles suivantes : Shinden Fudô Ryû, Koto Ryû, Gyokko Ryû, Togakure Ryû, Kumogakure Ryû, Takagi Yôshin Ryû, Kukishinden Ryû, , Gikan Ryû, Gyokushin Ryû.

## Q3 : Qui est Hatsumi Masaaki ?

Masaaki Hatsumi est né à Noda (nord est de Tokyo, le 2 décembre 1931. Gradé dans plusieurs arts martiaux modernes et anciens (Jûdô, Jûjutsu, Boxe, Karatedô il comprit que les versions modernisées des arts martiaux ne reflétaient que peu la réalité des Kobudô (arts martiaux anciens) pratiqués aux siècles précédents.

Connaissant la réputation de Takamatsu Sensei, il le contacta. Invité à le rencontrer à l'autre bout du Japon, il devint son élève. Il mit de côté tout ce qu'il avait appris à ce jour et se consacra à l'étude des 9 écoles. Hatsumi Sensei fit le déplacement en train, tous les week-ends pendant quinze ans jusqu'à la mort de son professeur.

Un an avant la mort de Takamatsu Sensei celui-ci le désigna comme son seul héritier dans les 9 traditions. Il est aujourd'hui le Sôke (héritier) des 9 traditions que nous étudions au sein du Bujinkan.

Sôke Hatsumi se définit surtout comme un artiste. Ostéopathe de formation, il est aussi peintre, écrivain, scénariste pour le cinéma et la télévision. Il créa et joua dans une série télé destinée aux jeunes. Cette série nommée « Giraya » fut diffusée en France dans les années 90.

Sa compréhension profonde du Budô Japonais en fait l'un des derniers grands maîtres Japonais vivant.

Il enseigne aujourd'hui dans sa ville de Noda au Bujinden (le Hombu Dôjô du Bujinkan) et au Budôkan de Ayase, en proche banlieue de Tokyo 3 fois par semaine. Chaque année, au Budôkan est organisé un Taikai de trois jours pour son anniversaire. Environ 300 participants Japonais et étrangers se regroupent à cette occasion.

## **Q4 : Pourquoi y a-t-il 9 écoles dans le Bujinkan ?**

Le Bujinkan regroupe 9 écoles anciennes de combat : Shinden Fudô Ryû Dakentaijutsu, Koto Ryû Koppôjutsu, Gyokko Ryû Kosshijutsu, Togakure Ryû Ninjutsu, Kumogakure Ryû Ninjutsu, Takagi Yôshin Ryû Jûtaijutsu, Kukishinden Ryû Happô Bikenjutsu, Gikan Ryû Koppôjutsu, Gyokushin Ryû Ninjutsu.

Créées du 9<sup>e</sup> siècle au 15<sup>e</sup> siècle ces méthodes de combat ont su s'adapter à leur époque et à l'évolution des armes et stratégies nouvelles.

Par exemple l'école Gyokko Ryû a donné naissance au Gyokushin Ryû et au Gikan Ryû. Les écoles Takagi Yôshin et Kukishinden furent regroupées sous la même autorité faute de successeur compétent, il en a été de même avec les écoles Koto et Gyokko.

C'est pourquoi ces écoles se sont regroupées. Toda Sensei, Ishitani Sensei et Mizuta Sensei enseignèrent chacun plusieurs écoles à Takamatsu Sensei. Ce sont ces écoles qu'il transmit à Hatsumi Sensei et c'est pourquoi nous avons 9 écoles différentes au sein du Bujinkan

Un jour j'ai demandé à Hatsumi Sensei pourquoi il ne faisait pas une seule école avec les 9 Ryû. Il me répondit que chaque école avait ses particularités et que par conséquent il était nécessaire de les étudier toutes séparément. Mais il ajouta que lorsque l'on travaille une technique d'une école spécifique, nous réagissons avec les connaissances de toutes les écoles étudiées à ce jour.

L'apprentissage des 9 écoles est très long et peu de pratiquants ont le courage d'aller jusqu'au bout. Dans els années 70 Hatsumi Sensei créa un programme commun donnant les bases de toutes les écoles : le Ten chi Jin Ryaku no Maki. C'est ce programme de base qui est enseigné dans les Dôjô jusqu'à la ceinture noire.

## **Q5 : Quels sont les fondamentaux du Bujinkan Ninjutsu ?**

Le Ten Chi Jin Ryaku no Maki est un tronc commun aux 9 écoles permettant aux élèves d'appréhender la complexité des différents systèmes d'une manière simple et plus adaptée à notre mentalité occidentale.

Ce programme technique créé par Hatsumi Sensei dans les années 70, emprunte ses bases aux différentes écoles du Bujinkan et donne ainsi accès à la totalité des écoles.

Néanmoins, avant que de pouvoir comprendre l'ensemble des techniques de ce programme, le pratiquant est invité à travailler intensément les cinq modules fondamentaux qui sont d'un accès relativement plus simple.

Ces fondamentaux ou bases se composent de : Kamae (postures), Ukemi (chutes et roulades), Uke Nagashi (blocages), Sanshin no Kata (les 5 éléments), Kihon Happô (les 8 enchaînements de base).

La compréhension correcte de ces 5 modules est suffisante pour aborder l'étude de toutes les autres techniques du Bujinkan.

Les Kamae enseignent l'attitude corporelle et mentale correcte. Elles servent à construire le corps et permet de développer le mouvement et la fluidité.

Les Ukemi nous apprennent à nous recevoir dans toutes les chutes et nous préparent à tout les types de roulades. N'oublions pas que le verbe Ukeru veut dire (se) recevoir.

Les Uke Nagashi permettent de « recevoir) les attaques de Uke. Globalement on peut établir 5 types de Uke Nagashi : Absorber, Bloquer, Contrer, Dévier, Eviter. Ces cinq façons de « recevoir (Uke) de façon adaptée (Nagashi) sont applicables dans toutes les situations.

Le Sanshin no Kata ou Gogyô no Kata nous enseigne à nous déplacer en prenant en compte les 5 éléments Japonais : Chi, Sui, Ka, Fû, Kû ou terre, eau, feu, air et vide.

Les Kihon Happô nous apprennent à attaquer et à nous défendre dans 8 situations basiques, 3 sur attaque de poing (Sanpô no Kata) et 5 sur saisie de la manche ou du revers (Gohô no Kata).

La maîtrise de ces 5 modules donne un accès plus facile au Ten Chi Jin puis aux écoles.

## **Q6 : Pourquoi y a t-il autant de grades dans le Bujinkan ?**

Le Bujinkan n'est pas un art martial moderne (19<sup>e</sup> siècle : création du Jûdô, Karatedô, Aikidô). Il suit donc une logique différente.

Au Japon, les arts comme le Go ou l'Ikebana sont gradés aussi en Dan. L'échelle de Dan va parfois jusqu'à 40 ou 50 ! C'est Kano Sensei qui a utilisé pour la première fois dans les arts martiaux les Dan pour désigner l'évolution d'un élève dans la technique du Jûdô. Son système comprenait 15 Dan mais il n'a pu en décerner que 10 avant sa mort.

Le Bujinkan reprend aussi cette découpe en 15 niveaux. Les autres arts martiaux sont souvent limités à 10 Dan.

Avant les Dan, l'élève passe des Kyû. Ces deux mots de "Kyû" et de "Dan" veulent tous les deux dire degré ou niveau en Japonais.

Les Kyû, grades avant la ceinture noire, sont au nombre de 9. On les compte en ordre décroissant de 9 à 1. Ils sont symbolisés au Dôjô par le port d'une ceinture verte (homme) ou rouge (femme) et de l'ajout d'étoiles or ou argent pour différencier les différents niveaux.

Avant l'obtention de la ceinture verte l'élève porte une ceinture blanche, il est Mukyû (sans grade).

Il y a ensuite 15 Dan, répartis de 1 à 15. Les badges changent tous les 5 grades. Il y a le badge de ceinture noire de 1 à 4, le badge de Shidôshi de 5 à 9 et le badge de Jûdan jusqu'à la fin. Les différences entre les grades sont indiqués, comme pour les Kyû, par des étoiles or.

Ces 15 Dan représentent aussi, symboliquement, l'âge du jeune Samurai qui à 15 ans, était autorisé à partir à la guerre.

Le 15<sup>e</sup> Dan est donc symboliquement la fin de l'apprentissage et l'entrée dans le monde réel.

Les grades ne doivent pas être comparés avec ceux des autres arts martiaux. Comparer des grades de Jûdô, de Karate et de Ninjutsu reviendrait à comparer des thermomètres gradués en Celsius, Fahrenheit et Kelvin, la même température ne donnerait pas le même nombre.

De toutes façons, le grade ne concerne que celui qui le porte et ne sert qu'à lui montrer son évolution dans le système du Bujinkan Ninjutsu.

## **Q7 : Qu'est ce qu'un Shidôshi ?**

Une fois obtenue la ceinture noire, le véritable apprentissage peut commencer. L'aboutissement de cette étape est l'obtention du titre de Shidôshi (instructeur) et donne accès au 5<sup>e</sup> Dan..

On appelle Shidôshi tout membre du Bujinkan ayant passé avec succès l'épreuve du Sakki test avec Hatsumi Sensei. Le Sakki est la capacité naturelle de l'individu à sentir le danger. Cette capacité à sentir le danger, se développe au fur et à mesure de l'apprentissage du pratiquant.

Pour présenter l'examen, le postulant se met à genoux, dos tourné vers Hatsumi Sensei qui est armé d'un sabre en bambou. A un moment donné Hatsumi Sensei descend le sabre sur la tête du postulant qui doit éviter le coup par une roulade. Cette épreuve ne peut être faite que par Hatsumi Sensei. Depuis que certains ont reçu le 15° Dan, ils sont habilités aussi à faire passer cette épreuve mais seulement en présence de Maître Hatsumi. Cette épreuve qui auparavant pouvait être présentée durant les Taikai (séminaires internationaux) ne peut se faire maintenant qu'au Japon après les entraînements du Hombu Dôjô ou du Budôkan.

Un Shidôshi est donc un instructeur de Ninjutsu du Bujinkan, reconnu par Maître Hatsumi. Il y en a près de 2000 dans le monde. Nous avons la chance d'en avoir plus d'une dizaine au Dôjô de Vincennes.

## **Q8 : Qu'est-ce qu'un Shihan ?**

On appelle Shihan, tout pratiquant ayant obtenu le grade 10° Dan. Il s'agit d'une dénomination et non pas d'un titre. En fait, on reste Shidôshi du 5° au 15° Dan.

Ce grade élevé n'est là encore que le début d'une nouvelle étape, car à partir du Jûdan les grades que l'on continue malgré tout à numéroter, sont d'un genre nouveau. Ils sont liés aux 5 éléments.

Ils reprennent le nom de l'élément Chi (terre), Sui (eau), Ka (feu), Fû (air) et Kû (vide) plus la désinence « -gyô ». Ce « -gyô » symbolise une frontière ou une limite. « Happô Biken » symbolise l'acquisition complète.

Il en ressort que : Chigyô Happô Biken signifie : maîtrise de l'élément Terre (à la frontière de l'eau). Suigyô Happô Biken signifie : maîtrise de l'élément Eau (à la frontière du feu). Kagyô Happô Biken signifie : maîtrise de l'élément Feu (à la frontière de l'air). Fûgyô Happô Biken signifie : maîtrise de l'élément Air (à la frontière du vide). Kûgyô Happô Biken signifie : maîtrise de l'élément Vide.

Au Dôjô de Vincennes, nous sommes cinq Shihan à nous entraîner régulièrement : 1 Kûgyô, 1 Suigyô et 3 Chigyô.

Le terme de Shihan, écrit avec d'autres caractères peut aussi vouloir dire instructeur ayant un Dôjô mais on ne l'utilise pas dans cette acception au sein du Bujinkan.

## **Q9 : Y a-t-il des compétitions dans le Ninjutsu du Bujinkan ?**

Non. Les compétitions sont interdites dans le Bujinkan.

Le Bujinkan enseigne les arts martiaux anciens pas le sport moderne.

S'il y avait des compétitions, il faudrait limiter les coups, réglementer les combats, limiter l'aire de combat et instituer des catégories de poids et d'âge. Cela ferait perdre au Bujinkan son sens du réel puisque dans nos techniques, toutes les armes sont autorisées et qu'il n'y a pas d'interdit.

Le Ninjutsu du Bujinkan enseigne le Bugei, la stratégie et les arts militaires du Japon féodal. Il ne peut donc pas y avoir de compétitions. La compétition est intéressante pour le stress qu'elle procure ; pour l'engagement qu'elle implique mais elle ne peut trouver sa place dans un art martial qui vise le combat réel. Si la compétition vous attire alors choisissez un art martial qui en fait.

Beaucoup de pratiquants débutants gardent une habitude sportive qui peut générer des accidents. Bien que les coups soient portés en Ninjutsu, il n'y a pas de violence dans les échanges. Et il arrive qu'un pratiquant continue la technique alors que dans la réalité il serait déjà hors jeu.

L'entraînement est quelque chose de sérieux, ceux qui viennent aux cours pour « jouer », ou qui ont une mentalité « sportive » n'ont pas compris que le Ninjutsu est l'essence du Budô ou du Bugei. Le Ninjutsu

du Bujinkan est un système de combat visant le réalisme. Mais sans pour autant être dangereux pour ses pratiquants.

Etre vrai est notre but aussi bien sur le Tatami que dans notre vie quotidienne. Cette dangerosité potentielle de l'entraînement au Ninjutsu est ce qui nous permet de nous dépasser sans pour autant nuire à autrui. Le Ninjutsu du Bujinkan vise au respect de l'autre.

Dans les sports martiaux, on entend souvent dire qu'il faut haïr l'autre, dans le Bujinkan tout sentiment de haine est à proscrire car pourquoi haïr un partenaire que l'on apprécie ? C'est cette déviance qui amène les sports martiaux à perdre leur âme au profit d'un développement important de leur ego.

Dans le combat réel si vous vous laissez envahir par des sentiments violents vous perdrez sûrement. Le Ninjutsu grâce à son adaptabilité vous apprend à vous maîtriser et à dépasser le niveau primitif du combat rituel.

Et rappelez-vous que le Ninja ne cherche jamais à gagner, il cherche à ne pas perdre.

## **Q10 : Y a-t-il des Kata en Ninjutsu ?**

Non. Il n'y a pas de Kata dans le Ninjutsu. Les Kata de Jûdô ou de Karate, les Tao des arts martiaux Chinois ou les Pomse du Tae Kwon Do servent à enseigner les mouvements.

Mais leur but réel est de développer chez le pratiquant des liaisons nerveuses, tendineuses et musculaires plus rapide ne nécessitant plus le cerveau.

Dans le Bujinkan, cet apprentissage se fait par l'adaptation à la situation et la répétition à chaque cours des mouvements de base que sont le Sanshin no Kata et les Kihon Happô. La répétition à chaque séance de ces enchaînements jouent le même rôle que les Kata des arts martiaux classiques. La différence majeure entre le Ninjutsu du Bujinkan et les autres arts martiaux, réside dans le fait que leur nombre se limite à deux enchaînements au lieu de 5, 10 ou 20 dans les autres arts martiaux.

En Ninjutsu, comme nous n'avons pas de Kata en tant que tel, on entend souvent dire qu'il faut oublier la forme. Mais la répétition des Sanshin no Kata et Kihon Happô est en soi une forme même si son mode d'expression est moins figé. Ce s deux enchaînements doivent être répétés indéfiniment pour pouvoir dépasser la forme. En fait pour oublier quelque chose, il faut d'abord le connaître. Il est en effet impossible d'oublier une forme qui n'a pas été apprise !

Le Sanshin no Kata et les Kihon Happô doivent être adaptés aux conditions changeantes de la situation rencontrée, c'est pourquoi on ne peut leur donner le qualificatif de Kata. En Ninjutsu, il n'y a pas de mouvement trop structuré, tout est adaptable en fonction des trois éléments du Ten (climat, temps), du Chi (terrain) et du Jin (homme). C'est ce trinôme qui rend possible une compréhension intérieure du mouvement quand on arrive à des grades élevés. L'adaptation se fait naturellement au-delà de la forme en prenant en compte le terrain (Chi) sur lequel on se trouve, le (ou les adversaires) qui nous fait face (Jin) ainsi que leurs armes et le temps qu'il fait (Ten)

Mais avant d'arriver à ce point de maîtrise, il faut se forcer à respecter non seulement la forme mais aussi l'essence des ces enchaînements.

## **Q11 : Combien y a-t-il de pratiquants en France ? Dans le monde ?**

Environ 1000. Le Ninjutsu du Bujinkan est arrivé en France en 1984, cela fait donc 20 ans que les Ninja sont arrivés. Depuis cette époque, beaucoup d'élèves sont passés sur nos Tatami mais peu sont resté suffisamment longtemps pour nous aider à développer notre discipline sur l'hexagone.

Comme je l'ai déjà expliqué, l'apprentissage du Ninjutsu est long et nécessite une motivation sans faille. Croire qu'en quelques années avec deux cours par semaine vous deviendrez capables d'appréhender la totalité de cet art, relève du rêve. Comme dans tout domaine, l'excellence ne s'achète pas avec des cotisations mais avec un travail personnel intensif.

Même avec 4 cours par semaine, la progression est lente et peu à peu la majorité des élèves perdent leur motivation de débutant. En Occident on aime que les choses aillent vite, c'est pourquoi il existe des Fast-Budô comme il existe des Fast-foods. Ce n'est pas le cas du Ninjutsu du Bujinkan.

Malgré tout, la France aujourd'hui compte entre 15 et 20 clubs du Bujinkan. En clair, nous sommes un millier de pratiquants ... c'est-à-dire que nous sommes très peu nombreux. Mais notre pays compte quand même une trentaine de Shidôshi dont une dizaine de Shihan.

Au niveau mondial, le Ninjutsu a débuté plus tôt et on estime le nombre total à près de 100000 de pratiquants.

## **Q12 : Peut-on aller s'entraîner au Japon avec Maître Hatsumi ?**

Oui. Le Dôjô de Vincennes organise deux voyages par an à Tokyo pour aller s'entraîner avec Maître Hatsumi et les Shihan Japonais.

Il est toutefois vivement conseillé d'être ceinture noire pour participer à un voyage. Mais toute personne est la bienvenue. Plus le niveau technique est bon avant le départ et plus vous en tirerez profit.

Aller au Japon en voyage pose plusieurs problèmes :

Tout d'abord, contrairement à ce que l'on pourrait croire, les Japonais ne parlent pas un mot d'Anglais.

Les cours ne se font qu'en Japonais. Il y a parfois un traducteur mais il traduit en Anglais.

Le coût de la vie est très élevé au Japon. Pour prendre un comparatif, la vie à Tokyo est plus chère qu'à Paris.

Hatsumi Sensei et les Shihan Japonais n'enseignent pas les bases, ils enseignent à leur niveau.

Clairement, si vous parlez l'Anglais et si votre niveau technique est bon avant le départ alors vous en tirerez profit. Si vous ne parlez pas l'Anglais ou le Japonais et que votre niveau technique est faible, alors vous dépenserez votre argent pour pas grand-chose.

Ceci étant, il y a des cours tous les jours, dont 3 cours par semaine avec Maître Hatsumi. Si vous venez lors du Daikomyô Sai pour l'anniversaire de Maître Hatsumi, vous bénéficiez de 3 jours d'entraînement avec lui.

## **Q13 : Faut-il connaître l'histoire du Japon et la langue Japonaise ?**

Oui. Le Japon est le pays d'origine de notre discipline et connaître son histoire est un atout pour comprendre les techniques que nous pratiquons et les adapter à notre monde moderne.

Connaître les conditions de la création puis de l'évolution de nos écoles permet une compréhension plus profonde du Ninjutsu. Les écoles ont été créées dans un contexte politique et donc historique pour répondre aux besoins d'une certaine époque. Elles se sont maintenues en s'adaptant aux conditions de vie de la société Japonaise. Apprendre l'histoire du pays est donc une nécessité si vous voulez progresser dans une discipline aussi ancienne que la nôtre. De plus, la connaissance de l'histoire du peuple Japonais vous amènera à mieux comprendre leur mentalité ainsi qu'à appréhender leur vision du monde.

Le Ninjutsu ne se limite pas au seul apprentissage de techniques de combat, c'est une culture qui s'offre à vous quand vous poussez la porte du Dôjô.

En plus de l'histoire du Japon, il est conseillé de connaître aussi les grands moments de l'histoire de la Chine car la Chine est à l'origine de nombreuses évolutions dans la société Japonaise au cours des siècles.

Parler Japonais est aussi un atout incomparable et peu de pratiquants le parlent. Dans le cadre des cours au Dôjô de Vincennes, tous les mots utilisés pour les techniques sont en Japonais.

C'est pourquoi à chaque examen il y a toujours une épreuve de vocabulaire. Mais attention cela ne vous apprendra pas le Japonais.

Enfin, apprendre le Japonais sera toujours intéressant pour votre évolution future dans le Bujinkan. Mais l'Anglais est plus que conseillé car de nombreux stages à Vincennes sont dispensés en Anglais à cause du nombre important de pratiquants Européens y assistant.

## **Q14 : Qu'est-ce que c'est qu'un Ninja sur le plan historique ?**

Il y a beaucoup de théories sur ce qu'étaient les Ninja dans l'histoire Japonaise. Celle que je préfère est basée sur le livre de Hatsumi Sensei intitulé « Sengoku Ninpô Zukan ». Il y explique en substance que les Ninja étaient bien sûr des guerriers mais avant tout des ingénieurs.

D'origine Chinoise, ces hommes ont fui leur pays au moment des royaumes combattants et de la chute de la dynastie des Tan'g. Réfugiés au Japon ils se cachèrent dans les montagnes et importèrent leur culture Taoïste ainsi que leurs connaissances techniques.

Proches de la nature, ils savaient lire les signes de la Nature. Ils étaient passés maîtres, entre autre, dans les domaines suivants :

Tenmon (météorologie) : Dans un pays aussi tourmenté que le Japon, savoir lire le ciel avait ses avantages. Il est toujours préférable de s'infiltrer dans le camp ennemi lors d'une nuit sans lune.

Chimon (géologie) : Ils connaissaient les différents terrains et savaient où trouver les minerais, notamment l'or, nerf de la guerre.

Kayaku Jutsu : les Ninja connaissaient aussi la poudre d'invention Chinoise. Ils furent parmi les premiers à en utiliser les capacités à des fins guerrières (création d'ouverture, destruction des barrages) ou pour creuser la terre (minerai).

La médecine à base de plantes pour guérir ou empoisonner faisait partie de leurs domaines d'excellence.

Leur connaissance du Chimon et du Kayaku Jutsu les amenèrent à devenir des spécialistes de la construction d'ouvrages d'art (ponts, châteaux, barrages). Ils savaient aussi fabriquer les rizières, le riz étant l'aliment de base des Japonais.

Le Heihô Jutsu (stratégie) et les méthodes de combat étaient poussées à leur maximum.

Aujourd'hui, on pourrait les comparer à un mélange de troupes du génie militaire mélangés et de troupes d'élite.

A noter que le terme de Ninja n'apparaît qu'à la fin de la période Tokugawa et sert à désigner les accessoiristes vêtus de noirs de la tête aux pieds qui changent les décors dans les pièces du théâtre Kabuki.

Avant cette période on les appelle entre autres : Shinobi (no mono), Rappa, Iga (no Mono), Kanja, Kamari, Kôga (no Mono), Kusa (no Mono), etc.

## **Q15 : Qu'est-ce que c'est qu'être un Ninja aujourd'hui ?**

Aujourd'hui il n'est plus question de se battre ni d'espionner comme par le passé ou encore d'utiliser des poisons ou des explosifs. Seule l'idée de survie est restée mais plus dans le sens où on l'entendait à l'époque.

Le Ninjutsu est devenu un art martial moderne visant au développement et à la protection de l'individu. Le but premier du Ninja au 21<sup>e</sup> siècle est de savoir s'adapter en toutes circonstances.

Takamatsu Sensei explique que « l'art du Ninjutsu s'attache à protéger non seulement le corps mais également l'esprit et l'âme. La voie du Ninja consiste à endurer, survivre et à vaincre tout ce qui pourrait le détruire. Le Ninjutsu est la voie qui permet de satisfaire nos besoins tout en faisant du monde un endroit meilleur où vivre. Si un expert en techniques de combat cherche sincèrement à atteindre l'essence du Ninjutsu et détruit par tous les moyens les désirs de son ego, alors ses élèves apprendront peu à peu le secret ultime du Budô. En ouvrant son cœur et ses yeux, le Ninja moderne peut réagir de façon adéquate aux subtils changements de « raisons » et de décisions célestes, de façon qu'il n'existe plus pour lui une chose telle que la surprise. »

Etre un Ninja aujourd'hui permet de développer en soi l'attitude juste, la rigueur, l'honnêteté, la tolérance et l'adaptabilité en toutes circonstances. C'est pourquoi l'accent est mis sur l'apprentissage des capacités d'adaptation, seules capables d'assurer la survie dans nos conflits quotidiens, qu'ils soient physiques ou verbaux. Savoir se battre est une attitude qui permet d'éviter le combat.

Si vous passez du combat verbal au combat physique vous avez perdu. Combattre physiquement est toujours une défaite. Rappelez-vous que le Ninja ne veut pas gagner, il cherche à ne pas perdre. Pensez-y !

## **Q16 : Quelle est la différence entre Ninjutsu, Ninpô Taijutsu et Budô Taijutsu ?**

Ces trois termes sont couramment utilisés dans le Bujinkan et perturbent les pratiquants débutants.

Le nom de Ninjutsu est le nom donné à la technique seule. Le Ninjutsu fait partie des Bugei ou/et Budô.

Celui de Ninpô Taijutsu est le nom du principe général régissant le Ninjutsu.

Celui de Budô Taijutsu est l'ensemble des techniques de combat dans lesquelles une partie des techniques concerne le Ninjutsu.

On peut donc dire que le Budô Taijutsu est « l'ensemble des techniques et stratégies de combat regroupant le Budô dont le Ninjutsu ».

Le Ninpô Taijutsu est l'essence de ce tout. La définition générale de l'art des Ninja est la suivante : « le Ninjutsu vise à la fusion du corps et de l'esprit pour la construction de l'être et l'abandon du paraître en adaptation permanente à l'environnement ».

L'adaptation est la clé de notre art. Un concept majeur du Ninjutsu est « Banpen Fûgyô » ou 1000 attaques pas de surprise. Quelle que soient les circonstances que vous rencontrez dans votre vie, vous devez toujours « sentir » le moyen de les tourner à votre avantage sans pour autant léser les autres.

Le Ninpô Taijutsu est l'une des formes les plus élevées des arts martiaux. Sa pratique fait de vous un être responsable, sachant tenir sa parole, honnête et droit.



## **Q17 : Quelle différence y a-t-il entre Samurai et Ninja ?**

Bien que le cinéma oppose toujours les Ninja aux Samurai, il ne faut pas considérer qu'ils étaient différents.

Les deux étaient des soldats aux ordres d'un seigneur. Certains étaient même Ninja la nuit et Samurai le jour.

Si il y a une différence c'est par rapport aux règles qu'ils suivaient. Les Ninja suivaient les règles de la Nature, les Samurai celles du Bushidô et de la chevalerie.

Aujourd'hui avec le recul on peut considérer les Samurai comme étant l'armée régulière de cette époque et les Ninja comme étant les forces spéciales. Ces deux entités suivent des règles de mise en œuvre différentes mais leurs objectifs étaient les mêmes, faire triompher leur camp.

Le cinéma s'est surtout concentré sur le Ninja mercenaire de la fin de l'ère Edo mais pendant longtemps du 9<sup>e</sup> au 16<sup>e</sup> siècle, les Ninja étaient des troupes utilisées dans certaines situations particulières.

C'est Oda Nobunaga à l'origine du « Iga no Ran », la guerre contre Iga qui dura 10 ans, qui précipita le déclin et/ou l'essor des Ninja dans la société Japonaise. Les nombreuses écoles qui apparurent à cette époque, furent créées par les quelques Ninja qui avaient survécu aux combats et qui s'étaient enfui dans d'autres parties du Japon. Survivre et s'adapter était déjà leur mot d'ordre.

Avant cette époque, les clans Ninja avaient de nombreux domaines de compétence car ils avaient des spécialistes pour chaque discipline. Après la destruction des clans par Nobunaga, les Ninja pour survivre utilisèrent au mieux le ou les rares domaines de compétence qu'ils avaient. Les plus connus alors furent ceux qui se battaient et c'est eux que le cinéma Américain mit en avant.

## **Q18 : Le Ninjutsu de Bujinkan correspond-il au Ninjutsu montré dans les films ?**

Non. A part certains films Japonais, aucun film produit depuis ces trente dernières années n'a montré ce qu'était réellement le Ninjutsu.

Les films sont souvent chorégraphiés par des spécialistes en arts martiaux Chinois ou Japonais et mettent en scène des acteurs, souvent non pratiquants, pour nous permettre de regarder une histoire avec de l'action. Cette tendance se développe aussi de plus en plus au Japon.

Ne confondez pas les films, les BD, les dessins animés ou les jeux vidéo mettant en scène des Ninja avec le vrai Ninjutsu. Ces produits modernes sont des divertissements, le Ninjutsu est une façon d'aborder la vie.

Aucun film moderne ne peut rendre l'essence du Ninjutsu car le Ninjutsu ne peut suivre de plan pré-établi. Puisque tout est le fruit d'une adaptation permanente, un scénario empêche l'émergence de cette adaptabilité. Allez au cinéma voir les films, rêvez mais ne croyez pas que le cinéma puisse vous permettre de comprendre le Ninjutsu. La vérité n'est pas dans ce que vous voyez mais dans ce que vous expérimentez.

La richesse du Ninjutsu du Bujinkan ne peut se comprendre qu'après de nombreuses années de travail et seuls ceux qui en ont l'expérience peuvent le comprendre. Attention, il n'y a pas de secrets, rien n'est caché en Ninjutsu. C'est un polissage que seul le temps et l'expérience peuvent accomplir.

Il n'a pas de méthode magique pour acquérir des compétences, seuls le travail et l'effort amènent des résultats. Ceux qui vous promettent le contraire ne sont que des menteurs.

## **Q19 : Qu'est-ce que le Budô ?**

Dans son dernier ouvrage « the Way of the Ninja : secret techniques », Hatsumi Sensei dit que : « le Ninja est quelqu'un dont toute l'existence exprime le Budô ».

Le Budô Japonais est mal compris en Occident. Nous avons mis sur cet ensemble de techniques de combat notre compréhension des sports et arts martiaux modernes que sont le Karatedô, le Jûdô ou le Aikidô.

Confondre le Ninjutsu avec ses systèmes modernes est une erreur et ne permet pas de toute façon d'appréhender la réalité du Budô Japonais. Le Budô au-delà de regrouper l'ensemble des techniques Japonaises de combat, porte en son sein une exigence de perfection et de rigueur qui ne se trouve plus que rarement dans les Dôjô.

Chaque art martial, qu'il soit moderne ou ancien, est intéressant et aucun n'est meilleur que l'autre. Comprenez simplement qu'ils s'adressent à des besoins ou des compréhensions différents.

Le Ninjutsu a pour but l'adaptation permanente aux situations que nous rencontrons dans la vie quotidienne. En Ninjutsu il ne s'agit pas de faire du sport, ni de gagner une médaille ou encore de devenir champion du monde. Mais si cela est votre vœu le plus cher, trouvez un art ou un sport martial qui le propose. Toute démarche est bonne tant qu'elle correspond à ce que vous désirez.

En Ninjutsu, il s'agit d'apprendre à vivre en harmonie avec les autres. C'est cette capacité que nous développons au travers de l'apprentissage de méthodes de combat qui nous amène à savoir survivre. La survie au 21<sup>e</sup> siècle est plus une question de mental que de physique. Le Ninjutsu vous aide à devenir plus fort en tant qu'être humain. C'est une véritable école de vie.

Le Ninjutsu du Bujinkan, je le rappelle, vous apprend à être responsable, sincère, plus sûr de vous, honnête, rigoureux, exigeant envers vous-même, tolérant avec les autres et adaptable aux conditions changeantes de la vie.

C'est cela qu'enseigne le vrai Budô Japonais : apprendre à vivre en tant qu'homme véritable.

## **Q20 : Quelle est la spécificité du Ninjutsu du Bujinkan par rapport aux autres arts martiaux ?**

Quand on regarde les arts martiaux les plus connus on peut les définir comme suit :

Le Karate et le Tae Kwon Do sont reconnaissables aux coups de poings et aux coups de pieds. Le Jûdô est reconnaissable aux projections et aux immobilisations. Le Aikidô est reconnaissable aux clés et aux torsions ainsi qu'au déplacement circulaire de ses pratiquants.

Le Ninjutsu du Bujinkan est reconnaissable à ses déplacements. Le déplacement est la clé de tout en Ninjutsu. C'est grâce aux jambes que l'on devient capable de s'adapter à une situation et donc à survivre. N'oubliez pas cela.

En Ninjutsu cet apprentissage du déplacement se décompose en plusieurs ensembles. C'est pourquoi on parle de Taijutsu. Mais le vocabulaire Japonais est complexe et de nombreux mots définissent la même chose.

Un même mot peut avoir de nombreux sens. La mot de Taijutsu se compose de Tai (corps) et Jutsu (technique guerrière). Dans cette traduction, Taijutsu (1) signifie donc ensemble de techniques de combat corporelles. Mais le mot Tai (Etre humain) change ce sens premier en Taijutsu (2) ou techniques de combat physiques et mentales. Le mot Tai (corps vu dans sa globalité) donne au mot Taijutsu (3), le sens de technique de combat avec ou sans arme, avec ou sans armure, à pied ou à cheval. Ces trois

sens du mot Taijutsu revêtent trois réalités différentes mais comprises l'une dans l'autre. On peut dire que le Taijutsu (3) développe le Taijutsu (2) par l'utilisation du Taijutsu (1). Comme vous le comprenez avec cet exemple la réalité est plus complexe.

Le Taijutsu regroupe des techniques de Taihenjutsu (fluidité), de DakenTaijutsu (frappe), de Jûtaijutsu (souplesse), de Koppô Jutsu (opportunité) et de Kosshi Jutsu (esquive).

Ces 5 champs d'expérimentation mettent en œuvre les différentes façons de se déplacer et sont enseignées au cours des entraînements. C'est grâce aux jambes que le Ninja peut s'adapter à son environnement. Les techniques ne sont possibles que lorsque les jambes bougent de façon adéquate.

## **Q21 : Qu'est-ce que le Ten Chi Jin Ryaku no Maki ?**

Le Ten Chi Jin Ryaku no Maki ou rouleau (parchemin) des principes (Ryaku) du Ciel (Ten), de l'Homme (Jin) et de la Terre (Chi) est le programme de base du Bujinkan.

Il regroupe les différents principes et techniques que l'on trouve dans les 9 écoles du Bujinkan. Ce tronc commun donne accès aux techniques des écoles.

La connaissance de du Ten Chi Jin permet l'obtention de la ceinture noire.

Le Ten regroupe les techniques de déplacement. Dans le Ten, l'apprenti Ninja apprend à bouger son corps pour se mettre hors de portée de l'adversaire ou, au contraire, se mettre à bonne distance. C'est là que se trouvent les 5 modules basiques fondamentaux : Kamae, Ukemi, Uke Nagashi, Sanshin no Kata, Kihon Happô mais aussi les Kyûsho (points vitaux), les Hiken Jû Roppô (les 16 armes naturelles), les Mutô Dori (défense à mains nues contre arme), les Aruki Waza (marches) et divers autres modules liés à l'apprentissage du déplacement. Par la pratique du déplacement, l'élève comprend peu à peu les notions de distance, de timing et de rythme.

Le Chi regroupe les techniques à proprement parler. A ce niveau, l'élève sait arriver au contact de Uke. Les différents modules lui enseignent quoi faire suivant la distance à laquelle il se trouve et les opportunités créées par la situation. Dans ce rouleau on trouve les Hajutsu Kyû Hô (dégagements), les Gyaku Waza (clés), Nage Waza (projections), Ryû Sui Iki (Sutemi), Torite Waza (contrôles debout et au sol), Keri Waza (coups de pied), Shime Waza (pressions et étranglements).

Le Jin regroupe une cinquantaine de techniques avancées, tirées des 9 écoles et mettant en œuvre les principes de déplacement et les techniques du Ten et de Chi. L'élève retrouve dans les techniques du passé, le moyen de mettre en application et de combiner les déplacements avec les techniques des deux premiers niveaux. Là encore, tout est ouvert et rien n'est figé car seule l'adaptation permet la réalisation d'une techniques cohérente.

L'architecture du Ten Chi Jin est similaire à un jeu de Lego car il enseigne les différentes « briques » du combat. C'est l'outil idéal pour l'apprentissage. Une fois connu, il permet de faire toutes les variations possibles sans que la pensée ne vienne interférer dans le déroulement des techniques.

C'est ce niveau qui est demandé pour la ceinture noire.

## **Q22 : Que sont les Gogyô no Kata ou Sanshin no Kata ?**

Les Japonais considèrent qu'il existe 5 éléments : la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et le Vide. On les appelle les Gogyô (5éléments) et se nomment : Chi, Sui, Ka, Fû, Kû.

Ces 5 éléments ne sont pas à confondre avec les 5 éléments Chinois qui incluent le métal et le bois.

Le Sanshin no Kata ou Gogyô no Kata est un ensemble de techniques manifestant ces 5 éléments. Chaque élément est lié à une forme géométrique et empilés les uns sur les autres forment le Gorin ou Stupa.

Chi, la terre, est symbolisée par le carré. Sui, l'eau, est symbolisée par le cercle. Ka, le feu, est symbolisé par le triangle. Fû, l'air ou le vent, est symbolisé par le croissant ou le demi cercle. Kû, le vide ou l'espace, est symbolisé par une goutte.

Chaque enchaînement part d'un blocage sur attaque et met en évidence la forme géométrique de l'élément concerné.

Historiquement, ces 5 techniques appartenaient à l'école Gyokko Ryû et représentaient l'essence des techniques de l'école. C'étaient ces mouvements qui étaient enseignés à la fin de l'apprentissage, avant que l'élève ne quitte l'école. Il ne s'agit donc pas de mouvements aussi simples qu'il y paraît à première vue mais bien d'un concentré technique de haut niveau.

Aujourd'hui ces techniques sont adaptées chaque année au thème de l'année en cours et évoluent en fonction de celui-ci. Globalement, le Sanshin no Kata est le même partout mais pratiquement, chaque Dôjô développe une approche différente. Là encore, c'est l'adaptation permanente qui est la clé.

Ces techniques sont répétées à chaque cours dans les Dôjô du Bujinkan. Elles servent d'échauffement et de mise en condition. L'étude de ces mouvements est sans fin et personne ne peut se targuer de les maîtriser complètement.

Le Sanshin peut se travailler seul ou avec partenaire ; avec ou sans arme ; au ralenti ou rapidement ; en répétition ou en enchaînement.

## **Q23 : Que sont les Kihon Happô ?**

Les 8 enchaînements de base se travaillent à chaque cours comme les Sanshin.

Les Kihon Happô se composent de 2 modules : le Sanpô no Kata et le Gohô no Kata.

Le Sanpô no Kata regroupe 3 attaques de poing et comprend des techniques effectuées à partir des postures suivantes : Ichimonji no Kamae (posture en forme de N°1), Jûmonji no Kamae (posture en forme de N°10) et Hichô no Kamae (posture de l'oiseau). Le Sanpô nous apprend à bouger à partir de chacune de ces trois postures issues du Gyokko Ryû. Ils peuvent néanmoins se travailler à partir de toutes les autres postures.

Le Gohô no Kata regroupe des techniques sur saisie de la manche (2) ou du revers (3). Elles introduisent les clés et torsions de base bien que leur but ne soit que de nous apprendre à bouger correctement sur attaque ou sur saisie. Dans ces mouvements, le déplacement est plus important que la technique proprement dite. Les techniques ne servent qu'à apprendre à se déplacer de façon correcte en modifiant les angles, les tensions et les saisies.

Ces 8 techniques se combinent de façon infinie. Quand on comprend l'essence de ces mouvements, chacune des techniques du Sanpô donne accès à chacun des 5 Gohô. Chaque technique crée 8 variantes qui créent elles aussi 8 variantes. Ce qui fait que ces 8 mouvements de base créent en réalité une infinité d'interprétations possibles. La seule limite à leur existence est le manque de créativité de l'élève.

Les Kihon Happô peuvent se travailler avec ou sans arme ; au ralenti ou rapidement ; en répétition ou en enchaînement.

Ces enchaînements permettent d'apprendre aussi bien le travail de Uke (attaque) que celui de Tori (défense).

## Q24 : Quelles sont les 5 distances du combat en Ninjutsu ?

Il y a plusieurs distances de combat et le mot même de "combat" revêt plusieurs réalités, c'est un concept très large et le Bujinkan Ninjutsu permet d'appréhender toutes les distances possibles.

Au cours de l'apprentissage de la voie du Ninja, le pratiquant va développer sa compréhension des cinq distances principales du combat :

1. corps à corps, 2. armes courtes (Tantô, Kunai, Manriki Gusari, Tessen, Senzu). 3. armes moyennes (Hambô, Jo, Kaginawa, Nawa), 4. armes longues (Bô, Yari, Naginata), 5. armes de jet (Shaken, Shuriken, Bô Shuriken, arc).

Au niveau du corps à corps, on retrouve là encore 5 distances :

1. mains, 2. coudes/genoux, 3. épaules, 4. tête, 5. vide.

Ces distances de corps à corps sont étudiées de façon extensive dans le cadre des cours. L'apprentissage des distances correctes en corps à corps et dans le travail avec les armes permet de comprendre les notions complémentaires de timing et de rythme.

Beaucoup d'arts martiaux sont tellement focalisés sur la distance qu'ils considèrent qu'il n'existe qu'un seul timing. Pour chaque point de la distance séparant Uke de Tori il existe en fait une infinité de timings différents. Cette conscience des timings n'est possible que grâce à la qualité des déplacements.

De même, la notion de rythme est souvent mal comprise. On la confond souvent avec la vitesse de réaction purement musculaire. Au contraire, le rythme est imposé par l'adaptation à la situation. Chaque situation de conflit crée un rythme qui lui est propre.

Le combat est un tout complexe et l'apprentissage quotidien au Dôjô associé à l'entraînement personnel, dote le pratiquant d'une capacité de réaction basée sur les déplacements et sur sa capacité à juger/jauger le moment.

C'est ce qu'on appelle l'intelligence de la situation.

## Q25 : Les techniques sont-elles encore applicables aujourd'hui ?

Oui. Bien que les techniques que nous travaillons au Dôjô n'aient pas pour but de vous transformer en guerrier, il faut bien comprendre que l'apprentissage d'un art martial est d'essence militaire.

Le caractère pour « Bu » veut dire guerre mais veut aussi dire maintenir la paix.

A force de pratiquer vous apprenez à réagir de façon naturelle aux agressions aussi bien physiques que verbales ; aussi bien au stress de la vie courante (famille, travail, études) qu'aux rencontres nocturnes inopinées.

Et même si le combat doit toujours être évité, sachez que la pratique continue au Dôjô vous apprendra réellement à survivre.

Les techniques que nous étudions au Dôjô sont adaptables (encore et toujours) aux situations de notre vie de tous les jours. La capacité à vous sortir de toute situation négative n'est limitée que par votre créativité.

Rappelons encore une fois que le combat doit être évité à tout prix. Le Ninja ne recherche pas la bagarre, il met tout en œuvre pour l'éviter. Dans toute situation de conflit, de nombreux paramètres interviennent que vous ne maîtrisez ou ne soupçonnez pas. Si ce genre de désagrément vous arrive sachez qu'il vaut souvent mieux se laisser faire plutôt que de passer le reste de sa vie dans un fauteuil roulant.

Rappelez-vous que c'est dans les cimetières que l'on trouve le plus de héros. Avant d'agir, soyez certain d'avoir pris en compte la situation et posez-vous la question de savoir si vous êtes prêts à assumer les conséquences de vos actes.

Si vous êtes sûr que c'est la meilleure solution, alors allez-y et sachez que l'entraînement suivi au Dôjô vous prépare à être efficace. Les techniques étudiées sont largement efficace dans notre monde moderne.

## **Q26 : Pourquoi continuer à travailler des armes qui ne sont plus utilisées aujourd'hui ?**

Les arts martiaux se sont développés autour de l'utilisation de certaines armes qui ne sont plus utilisées aujourd'hui. Certains même s'amusent nous critiquent même en arguant du fait que personne n'utilise plus de sabre ou de bâton long.

L'intérêt du travail de ces armes anciennes réside dans le fait qu'elles ont permis de développer une approche martiale correcte à une certaine époque et que leur apprentissage aujourd'hui nous permet de comprendre comment appliquer les mêmes principes aux armes et objets de notre vie moderne.

C'est d'ailleurs la connaissance des mécanismes de l'utilisation d'armes désuètes qui est la clé de l'adaptabilité actuelle du Ninjutsu.

Les bâtons et les sabres sont assimilables à des battes de baseball ; une rampe néon ou un halogène trouvé dans une poubelle s'utilise comme un bâton long. En clair, savoir utiliser des armes anciennes et comprendre leur manipulation nous offre des moyens simples pour réagir avec efficacité, car dans le combat réel ce n'est pas l'arme qui importe mais l'attitude de l'agresseur.

Depuis le 9<sup>e</sup> siècle, les armes ont évoluées mais les hommes sont toujours des hommes. Le Ninjutsu vous offre la possibilité de survivre en comprenant ce qui sous-tend les intentions humaines. Grâce aux déplacements vous saurez toujours trouver la bonne distance et grâce à la compréhension des armes vous saurez trouver les angles morts et vous adapter à toutes situations.

C'est dans le passé qu'il faut trouver les mouvements du futur. C'est une démarche historique qui vous est proposée au sein du Bujinkan et qui vous permettra de toujours trouver une réponse adaptée.

## **Q27 : Qu'apporte la pratique de Ninjutsu au plan personnel ?**

Comme tout art martial, le Ninjutsu va amener des transformations profondes aussi bien sur le plan physique que mental ou intellectuel.

Devenir un « Ninja » au 21<sup>e</sup> siècle, c'est développer une attention particulière aux détails. La pratique régulière de l'art martial va vous doter de plus de maîtrise.

Par la pratique, vous deviendrez plus tolérant avec les autres et plus exigeant avec vous-même. Les humains sont des humains et leurs réactions sont globalement toujours les mêmes.

Votre vie deviendra plus riche car vous aurez appris à vous adapter à toutes les situations de la vie quotidienne. Car c'est la stagnation physique et intellectuelle qui nous tue chaque jour.

Grâce au Ninjutsu du Bujinkan vous allez apprendre à voir la vie différemment. Vous allez grandir en maturité et devenir quelqu'un qui sera apprécié en toute circonstances.

Vous allez devenir un guerrier dans le sens noble du terme. Les concepts d'honneur, de loyauté, de courage et de tolérance deviendront vôtres.

Nos amis Américains du Bujinkan ont adopté le credo du guerrier qui résume bien cela. Ce credo fut écrit par Robert Humphrey, un ancien marine de Iwo Jima.

**"Où que j'aïlle, mes amis se sentent en sécurité parce que je suis là.**

**Où que je sois, tout ceux qui en ont besoin ont un ami.**

**A chaque retour à la maison, tout le monde est heureux car je suis là."**

Mais pour arriver à cela, le chemin est long. Il ne suffit pas de le vouloir, il faut vous transformer pour que cela puisse s'appliquer à vous. Le chemin est long mais enrichissant !

## **Q28 : Qu'apporte la pratique de Ninjutsu dans la vie quotidienne ?**

Le Ninjutsu du Bujinkan est quelque chose qui se vit à chaque minute. Comme le dit Hatsumi Sensei : « Le Dôjô c'est quelques heures par semaine, la vie c'est 24 heures pas jour ».

Grâce au développement d'une attitude et d'un sens accru de l'observation ; grâce à votre capacité à bouger (physiquement et mentalement) ; grâce à votre capacité d'adaptation ; vous allez vivre mieux et serez en accord avec votre environnement.

Ayant fusionné le corps et l'esprit, vous serez à même de piloter votre vie et de vous adapter en permanence. Cette adaptation permanente se travaille dans les techniques mais c'est dans la vie que vous aurez à la mettre en application.

Le Dôjô doit être considéré comme un laboratoire dans lequel vous testez des réactions et un lieu dans lequel vous faites des expériences. L'erreur y est courante et toujours sans conséquence. Dans la vraie vie, il en va tout autrement. Un mot déplacé, une attitude trop agressive, un manque de volonté peuvent se payer pendant des années.

Hatsumi Sensei parle souvent de « Jissen ». Comme toujours en Japonais, les mots peuvent avoir plusieurs sens et celui-ci n'échappe pas à la règle.

« Jissen » veut dire « combat réel » mais aussi « vraie vie ». Alors faites de votre apprentissage de la voie du Ninja et du combat réel un moyen d'obtenir une vraie vie.

Cet effort doit être permanent et les acquis d'hier, s'ils ne sont pas entretenus, ne donneront pas les résultats de demain.

En poussant la porte du Dôjô, vous avez mis un pied dans un processus de transformation profonde de votre être. Cela sera long et souvent démoralisant mais au bout du chemin, votre vie n'en sera que plus riche et plus joyeuse.

Le véritable bonheur c'est de devenir ce que vous êtes et le Bujinkan Ninjutsu est un des moyens à votre disposition pour y arriver.

## **Q29 : Y a-t-il un travail spirituel dans le Ninjutsu du Bujinkan ?**

Non. Le Ninjutsu du Bujinkan n'est relié à aucun système spirituel ni à aucune religion.

Le Ninjutsu vous apprend à être vous-même. Si pour cela vous avez besoin d'un support religieux, toutes les grandes religions sauront vous le procurer mais il n'y rien de tel dans le Bujinkan.

Les religions majeures (Chrétienne, Bouddhiste, Hébraïque, Islamique) sont toutes valables et proposent toutes un chemin d'évolution. En fonction de votre culture et/ou de vos penchants choisissez celle qui vous correspond. Là encore c'est une question de choix personnel et personne ne peut vous imposer un système de pensée qui ne vous corresponde pas.

Mais faites bien attention à ne pas tomber dans l'illusion mystique. Les formes sont toujours extérieures, l'être est intérieur. Privilégiez toujours l'être à l'apparence des formes.

Et soyez sûr aussi que, bien qu'il ne soit en aucune façon une religion, le Ninjutsu en soi peut s'avérer suffisant pour vous donner une vie heureuse. Le Ninjutsu vous apprend à vous adapter et à survivre, c'est aussi ce que font les religions et tout système de croyance du même genre.

Le Ninjutsu est une école de vie et lorsqu'il devient votre système d'interprétation du monde il peut remplacer ou compléter les religions. Vivez pour vous-même et non pas pour l'obtention de « pouvoirs » inexistants. Ces fameux « pouvoirs mystiques » du Ninja ne vous serviront à rien pour devenir un être responsable.

Si les Kuji, le Mikkyo et autres aspects du Bouddhisme ésotérique vous attirent alors quittez le Dôjô et partez étudier dans un monastère au Japon au Tibet ou ailleurs.

Ne confondez pas les genres. La religion est quelque chose de sérieux qui ne saurait, aujourd'hui, être amalgamée avec une quelconque pratique martiale. Nous ne sommes plus au temps du temple de Shaolin et de l'arrivée de Bodhidharma.

## **Q30 : Quel est le meilleur âge pour commencer l'entraînement ?**

Aucun ou Tous. Il n'y a pas d'âge pour commencer la pratique puisque le Ninjutsu est un art de l'adaptation.

Que vous ayez 15 ans ou 50 ans, le Ninjutsu de Bujinkan vous apportera les réponses que vous cherchez. En fonction de votre âge, les techniques seront plus ou moins poussées et vous devrez les adapter pour qu'elles puissent être efficace quelque soit l'âge que vous avez.

Sachez que notre corps est conçu pour durer environ une centaine d'années et que toute destruction partielle de ce corps quand on est jeune se paye lourdement vers la fin de sa vie.

C'est d'ailleurs pour cela que les cours ne commencent qu'à partir de 15 ans et pas avant. Avant l'âge de 15 ans, les cartilages sont encore fragiles et le travail des torsions ou la pratique des coups peuvent endommager votre intégrité corporelle.

Ensuite sachez que les arts martiaux ont été développés à une époque où la durée moyenne de la vie n'excédait que rarement 40 à 50 ans. En clair, cela veut dire que les pratiquants du passé ne connaissaient pas les conséquences d'un entraînement trop poussé sur le plan physique.



Aujourd'hui, notre espérance ayant quasiment doublée, il faut préserver notre capital santé et s'entraîner de façon intelligente et non pénalisante pour notre avenir. Survivre c'est aussi se préserver pour durer.

N'oubliez pas cela dans votre pratique, que ce soit pour vous-même et pour vos partenaires.

Au Dôjô de Vincennes, les cours sont adaptés au niveau et aux capacités de chacun, ceci afin que tout nouveau pratiquant puisse retirer le maximum de bienfaits de sa pratique.

## **Q31 : Qu'est-ce que la « survie » au 21<sup>e</sup> siècle ?**

Aujourd'hui le mot survie est à comprendre dans un sens plus large.

La société actuelle nous protège de telle façon, que notre survie physique est généralement assurée. Il en va tout autrement de notre survie intellectuelle ou mentale.

Etre un homme, c'est faire des choix et ne pas se laisser influencer par les choix des autres. L'animal survit en réagissant à des stimuli extérieurs qu'il ne comprend pas. Seul son instinct lui permet de rester en vie.

L'homme n'est pas un animal, il est doué de conscience mais souvent c'est cette capacité supérieure qui le perd. Faites vos propres choix. Il faut développer la réaction sans pensée par l'entraînement permanent. Ce n'est pas de l'instinct, l'instinct est animal. Par la pratique répétée, l'apprenti Ninja développe ses capacités naturelles et devient capable de survivre.

Survivre c'est savoir s'adapter à ce qui nous entoure (famille, travail, études) et utiliser cet environnement à notre bénéfice. Survivre c'est être responsable c'est-à-dire devenir capable de répondre de nos actes, même s'il nous en coûte parfois. Survivre c'est continuer à avancer quelque soient les obstacles sur le chemin. Survivre c'est surtout être soi-même tout en respectant les désirs et les besoins des autres. La société nous déresponsabilise et nous assiste en tout.

Survivre enfin, c'est prendre sa vie en main et assumer ses choix. Comme tout art martial, le Ninjutsu va vous rendre à même de prendre votre destinée en main. Les aléas de l'existence n'auront plus de prise sur vous puisque vous saurez vous y adapter.

La survie dans notre monde c'est de rester soi-même grâce au développement d'une attitude face à la vie. Etre bien dans son corps et bien dans sa tête, voilà le but de votre apprentissage de la survie et donc de la vie.

## **Q32 : Faut-il être souple pour commencer la pratique du Ninjutsu ?**

La souplesse est une question de travail et d'âge. Nous ne sommes pas égaux devant elle.

Chaque entraînement commence toujours par une séance de stretching physique et énergétique permettant au corps de « se réveiller ».

Là encore c'est le travail régulier qui amènera plus de souplesse. Dans tous ces exercices de début de cours, la douleur n'est pas nécessaire. La douleur est une alarme créée par le corps pour vous avertir d'un risque. Il faut toujours s'échauffer en fonction de ses propres capacités. Le grand écart est bien en soi, mais pas s'il provoque des lésions.

Adaptez là encore votre travail à vos capacités. La souplesse vient avec le temps, si vous vous entraînez régulièrement et de façon sensée, votre corps s'ouvrira naturellement.

Sachez être patient et restez toujours à l'écoute de votre corps. La fusion du corps et de l'esprit doit vous faire comprendre que ce que désire votre mental doit s'obtenir en accord avec votre corps.

Soyez exigeant avec vous-même, mais soyez prudent. Seul le temps vous amènera à plus de souplesse. Cette souplesse physique s'accompagnera aussi d'une amélioration de votre souplesse mentale. N'oubliez pas que le Ninjutsu du Bujinkan doit vous amener à être plus rigoureux envers vous-même mais aussi et surtout plus tolérant envers les autres.

La souplesse, qu'elle soit physique ou mentale est là encore liée à votre attitude dans la vie. Acceptez ce qui vous arrive comme des épreuves à dépasser. Le surfer sur sa vague n'en veut pas à la vague, il essaye simplement de la comprendre et pourtant elle ne pense pas.

Nous perdons trop souvent du temps et de l'énergie à vouloir changer les choses et nous nous retournons souvent contre les autres quand les choses ne se déroulent pas comme nous le désirons. Alors qu'en réalité la faute est souvent provoquée par notre incapacité à comprendre la situation dans laquelle nous nous sommes mis.

Etre souple c'est comprendre que nos désirs ne concernent pas les autres et que la vie nous renvoie toujours à nos propres limites. Ouvrez votre cœur et votre esprit comme vous vous ouvrez à la technique car ce Kokoro (cœur/esprit) possède une sensibilité qui fera de vous un être humain.

Le corps nourrit l'esprit et l'esprit nourrit le corps. Ne l'oubliez pas.

## **Q33 : Est-il nécessaire d'avoir pratiqué d'autres arts martiaux avant le Ninjutsu ?**

Non. On peut commencer sa pratique par le Ninjutsu mais avoir pratiqué d'autres arts martiaux n'est pas un handicap non plus.

Chaque art martial possède sa propre vision de la réalité du combat.

Chaque art martial travaille un type de combat et présente une façon d'utiliser tout ou partie du corps.

Si vous ne vous êtes jamais entraîné dans un autre art martial alors votre apprentissage sera total sans « mauvaises habitudes ».

Si au contraire, vous avez déjà pratiqué un autre art martial alors vous devez mettre de côté certains aspects de cet art pour apprendre le Ninjutsu. Mais n'oubliez pas ce que vous avez déjà appris car toute technique est bonne une fois qu'elle est assimilée par le corps et par l'esprit.

Nous sommes la résultante de nos expériences passées et certaines d'entre elles peuvent s'avérer très utiles au moment d'aborder un nouvel art martial.

C'est la qualité de l'effort qui apporte la compétence pas la quantité. L'art martial est un mais il y a plusieurs modes d'expression.

Et si vous vous interrogez sur la supériorité d'un art martial par rapport à un autre, pensez que si un art martial était vraiment supérieur aux autres, cela ferait longtemps que toute l'humanité pratiquerait celui là. Or, force est de constater qu'il existe une multitude d'arts martiaux. Donc il n'existe pas d'art martial supérieur quoiqu'en disent les publicités.

Choisissez votre art martial pour ce qu'il vous apporte et non pas pour l'illusion d'efficacité qu'il propose. Encore une fois, rappelez-vous que les formes extérieures ne signifient rien, seul votre ressenti intérieur importe. Tout est dans le Kokoro (cœur/esprit).

## **Q34 : Combien de temps faut-il pour passer un grade ?**

Entre 1 à 6 mois. Les grades se passent dès que l'élève se juge apte à le présenter.

Contrairement à beaucoup d'arts martiaux, c'est l'élève qui se juge apte à présenter ses grades. La présentation du grade est liée à un programme technique et à un nombre de cours minimum.

A son inscription, chaque élève reçoit un livret reprenant les questions et techniques qu'il doit connaître pour chaque passage de grade.

Les passages de grades ne sont pas des examens mais des contrôles de connaissance.

Dans le mémento du pratiquant, chaque technique est suivie de trois cases V, C, R. Chaque élève, au cours de son apprentissage, va passer en revue et apprendre les techniques nécessaires à l'obtention de son grade.

Quand l'élève a étudié en cours une technique il met une croix (ou la date) dans la case V pour Vu.

Quand il pense avoir compris la technique il met une croix dans la case C pour (j'ai) Compris.

Enfin quand il se juge capable de présenter la technique à la demande, lors du contrôle, il coche la case R pour (capable de) Refaire.

Chaque contrôle se passe au Dôjô à la demande du pratiquant. La seule condition est d'avoir suivi un nombre de cours minimum (par exemple, 25 cours pour le 9° Kyû). Le contrôle se fait sur 100 points.

Pour le 9° Kyû, il se répartit comme suit : 71% de techniques, 18% de vocabulaire, 11% de questions portant sur l'histoire du Bujinkan et du Japon.

Une note de 80% est nécessaire pour l'obtention du grade.

La participation aux stages donne droit à des équivalences de cours. Un stage de 2 jours donne droit à une équivalence de 11 cours. En conséquence, le temps entre deux grades ne dépend que de l'assiduité de l'élève et de sa vitesse d'assimilation.

Ce système, qui est mis en place au Dôjô de Vincennes depuis 3 ans en même temps que les cours de niveaux, a permis d'accélérer le temps de passage entre chaque grade.

## **Q35 : Combien de temps faut-il pour devenir ceinture noire ?**

Entre 24 à 36 mois.

On constate que le temps moyen de passage de la ceinture noire varie entre deux et trois ans.

Tout dépend de l'assiduité aux cours, de la réussite aux contrôles et du travail personnel du pratiquant.

L'épreuve de la ceinture noire est particulière, elle sert à affiner les connaissances acquises au cours des années précédentes.

Arrivé au 1° Kyû, l'élève rencontre le professeur et établit avec lui le programme de son contrôle en ne prenant que les techniques pour lesquelles il se juge moyen. C'est-à-dire que le programme de passage

ne couvre que les techniques mal connues ou mal maîtrisées par l'élève. Une fois qu'il se sent prêt, le postulant demande à être examiné.

Avec ce système, chaque ceinture noire du Dôjô connaît tout le programme du Ten Chi Jin ainsi que les bases du travail avec toutes les armes : Tantô, Kunai, Hambô, Jo, Shotô, Katana, Bô , Yari et Naginata.

L'obtention de la ceinture noire signifie que les bases sont connues. C'est à partir de là que le véritable travail peut commencer.

## **Q36 : Que signifie être ceinture noire ?**

Rien. Etre ceinture noire signifie que les bases sont connues et que le véritable travail peut commencer.

Au Japon, la ceinture noire signifie que le pratiquant est reconnu par le professeur comme élève. Croire que la ceinture noire est le symbole de la maîtrise est une erreur commune en occident.

N'oublions pas que le Bujinkan Ninjutsu comprend 15 Dan et que ce n'est qu'au 5° Dan que l'élève devient à peu près apte à bouger de façon correcte.

Le Ninjutsu du Bujinkan est d'un apprentissage long et peu d'élèves ont le courage de s'y investir suffisamment longtemps pour découvrir ce qu'il recèle.

Il faut travailler pour passer les grades mais il faut garder en mémoire que le grade que vous portez ne représente que votre propre niveau d'évolution dans la discipline et qu'il ne concerne que vous-même.

Ne comparez jamais les grades entre eux que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur du Dôjô.

Votre décision de commencer ou de continuer l'apprentissage de la voie du Ninja est un choix personnel. Le travail que vous fournirez ne regarde que vous. Vous obtiendrez les résultats du travail que vous aurez fourni.

## **Q37 : Quelles sont les armes étudiées en cours ?**

Toutes les armes habituelles des arts martiaux Japonais et de nombreuses autres.

Les Ninja avaient développé un arsenal impressionnant dans leur recherche permanente de l'efficacité. Comme cela a souvent été le cas dans l'histoire de l'humanité, les Ninja grâce à leur capacité d'innovation et de créativité ont su détourner de nombreux objets de leur utilisation initiale.

C'est par exemple le cas des griffes de main ou Shuko, griffes métalliques utilisées par les bûcherons pour transporter les rondins. Ou encore du Dai Sharin, sorte d'essieu à roues en bois servant à remonter les bateaux des pêcheurs après la pêche.

Dans le cadre des cours normaux nous travaillerons la plupart des armes Japonaises classiques : Tantô, Kunai, Hambô, Jo, Shotô, Katana, Bô, Yari, Naginata.

Mais nous travaillerons aussi d'autres armes pouvant amener à une compréhension différente ou complémentaire du mouvement et/ou du déplacement comme le : Kaginawa, les Shuko, le Jutte, le Shuriken, le Bô Shuriken, le Tachi, le Tessen, le Senzu, le Kyoketsu Shoge, le Kusarigama, le Shikomi Zue, le Nagamaki etc.

Toutes ces armes seront vues au cours de stages ou des cours réguliers durant la semaine. N'oubliez pas si vous êtes débutant que c'est d'abord l'acquisition du Taijutsu (techniques à mains nues) qui reste votre priorité.

L'apprentissage des armes sera amené graduellement au fur et à mesure de votre progression technique. Cet apprentissage complètera souvent utilement votre étude du Taijutsu.

## **Q38 : Les cours sont-ils adaptés aux niveaux des pratiquants ?**

Oui. L'apprentissage de Taijutsu et des armes est très long, c'est pourquoi les cours des élèves débutants, des élèves avancés et des ceintures noires sont donnés séparément.

Le mardi et le vendredi il y a 3 cours enseignés en parallèle. Ce système mis en place depuis trois ans est efficace car il permet à chaque pratiquant de se concentrer sur les techniques qu'il doit apprendre.

Dans les cours avancés et ceintures noires, la seconde partie du cours est consacrée à l'étude des armes.

A partir du 5° Kyû, vous étudiez les bases du Tantô et du Kunai.

A partir du 4° Kyû, c'est le Hambô et le Jo.

A partir du 3° Kyû, c'est le Bô Jutsu (bâton long).

A partir du 2° Kyû, c'est le Biken Jutsu avec l'étude, suivant les jours, des différentes techniques de sabre : Shotô (sabre court), Katana (sabre), Tachi (sabre long), Ninjatô (sabre court Ninja) mais aussi des techniques de Mutô Dori (défense à mains nues contre sabre) et de Daishô Sabaki (Taijutsu avec port des deux sabres).

A partir du 1° Kyû, c'est la Yari (lance) et la Naginata (hallebarde).

Le travail des cours du mardi est orienté vers les armes courtes et moyennes. Les cours du mercredi sont consacrés à l'étude du sabre.

Les cours du Vendredi sont consacrés à l'étude du Bô Jutsu. Suivant le nombre d'élèves en cours, le cours pourra être découpé en deux groupes au lieu de trois.

A partir du mois de janvier de chaque année, les débutants abordent le travail du Hambô.

Le cours du mercredi est « orienté » ceintures noires mais chaque pratiquant, même débutant, y est le bienvenu.

Le cours du lundi est un cours à part qui se déroule en milieu de journée. C'est un cours « à la carte ». Chaque participant peut demander à voir ou revoir les techniques nécessaires pour son prochain contrôle ou tout point technique qui lui aurait échappé durant les cours du soir.

## **Q39 : Les cours sont-ils ouverts aux femmes ?**

Oui. Les cours sont ouverts à tous homme ou femme ; jeune ou vieux.

Le Ninjutsu est basé sur l'adaptation et le mouvement, la force musculaire n'est pas nécessaire.

Les hommes sont génétiquement 70% plus forts que les femmes. Les femmes quant à elles sont 70% plus résistantes que les hommes.

Les techniques étudiées en cours doivent servir à utiliser les capacités naturelles des individus quelque soit leur sexe.

En conséquence, pendant les entraînements, les femmes ont obligation de développer leur puissance dans leurs coups quand elles travaillent avec les hommes. Les hommes quant à eux ont interdiction de frapper les femmes.

Ce système permet à chacun de développer ce qui lui manque. Tout homme brutal envers une femme sera exclu du Dôjô car cela est inutile.

Un Dôjô est un lieu d'étude et la violence gratuite ne saurait y être acceptée. Vous vous entraînez pour apprendre le Ninjutsu par pour vous défouler physiquement.

## **Q40 : Quel est l'équipement nécessaire à la pratique ?**

Tout pratiquant doit avoir son propre matériel. Comme le planning de la semaine est connu il suffit d'amener les armes nécessaires à chaque entraînement.

Tout pratiquant doit avoir en sa possession : 1. un couteau en caoutchouc, 2. un Shuriken en caoutchouc, 3. un bâton de 1m à 1,2m, 4. un bâton de 1,8m à 2m, 5. un sabre en bois avec garde fourreau, 6. un sabre en mousse avec garde, 7. une corde de 4m.

Toutes ces armes peuvent être laissées au Dôjô dans les sacs prévus à cet effet.

Même si vous êtes débutants en Ninjutsu, les armes courtes et moyennes sont nécessaires à chaque cours.

Lorsque vous vous déplacez dans la rue avec vos armes, veillez à toujours les transporter dans un sac adapté.

Ceux qui sont intéressés par la fabrication des armes d'entraînement peuvent demander aux ceintures noires et aux anciens de leur expliquer. Si vous décidez d'acheter votre équipement dans les magasins spécialisés, sachez qu'en règle générale, ce qui est le moins cher est toujours le mieux.

## **Q41 : Combien de cours par semaine sont nécessaires pour progresser ?**

Tous, si votre vie personnelle vous y autorise.

Les contrôles de connaissances étant conditionnés au nombre de cours suivis, on pourrait répondre, qu'il faut assister à tous les cours. Mais les contraintes de nos vies, nous empêchent souvent de suivre un tel emploi du temps.

Un minimum de deux cours par semaine semble correct. Mais plus que le nombre de cours par semaine, ce qu'il faut considérer c'est la régularité dans la pratique.

A titre d'information, sachez qu'un mois d'arrêt fait disparaître la musculature spécifique que vous développez par une pratique régulière. Votre corps n'est plus capable d'encaisser correctement les coups alors que votre mental croit pouvoir le supporter. Il en résulte des risques pour vous-même ou pour vos partenaires.

N'oubliez pas que vous travaillez pour vous-même mais au sein d'un groupe. Cette notion de groupe est importante pour votre progression et toutes vos actions doivent impliquer cette prise de conscience.

Encore une fois la violence est proscrite. Et souvent, celui qui ne travaille pas régulièrement est amené à travailler plus en force pour compenser son manque de fluidité. C'est comme cela que les accidents surviennent. Pour vous-même comme pour vos partenaires, ayez le courage de venir assister aux cours régulièrement.

En moyenne, un élève assiste à 2 cours par semaine et ce, pendant un maximum de 40 semaines. Sachant qu'un cours dure en moyenne deux heures, le total de pratique annuel est de 2 cours x 2 heures x 40 semaines = 160 heures par an.

Sachant qu'un cours comporte toujours une demi-heure d'échauffement et d'exercices divers, il faut enlever cela de votre temps de pratique réelle soit 40 heures. Ce qui laisse 120 heures.

Sachant par ailleurs que le professeur va parler pendant la moitié du temps restant, il vous faut enlever encore 60 heures, ce qui ne laisse que 60 heures. Enfin, comme vous êtes alternativement Tori ou Uke la moitié du temps, vous ne vous entraînez que 30 heures sur vos 160 heures de présence initiale.

C'est pourquoi vous devez vous entraîner que vous soyez Uke ou Tori.

## **Q42 : A quoi servent les stages ?**

Les stages servent à accélérer le temps d'apprentissage.

Chaque fin de mois, un stage est organisé soit au Dôjô, soit en extérieur. Les stages commencent le vendredi soir en lieu et place du cours normal du vendredi. Ceux qui ne participent pas au stage peuvent assister au cours du vendredi. Le samedi et le dimanche, les cours commencent vers 9h et finissent vers 17h30.

Ces stages représentent des avantages multiples : ils vous permettent de travailler en profondeur vos mouvements et d'acquérir des automatismes de façon plus rapide.

Ils vous permettent donc de présenter vos grades plus rapidement. Ils vous permettent aussi de rencontrer des pratiquants d'autres clubs et de développer ainsi, en France comme à l'étranger un réseau de connaissances.

A Vincennes, 30% des élèves assistant aux stages viennent de l'étranger. A noter que lorsque nous avons la chance d'avoir 10% d'étrangers dans un stage, celui-ci est donné en anglais.

Les stages vous obligent à rester concentré sur vos mouvements pendant une durée plus longue que pendant les cours de la semaine, c'est pourquoi ils ont un effet bénéfique sur votre niveau général.

On considère généralement qu'un stage de week-end équivaut à trois semaines de cours.

Les stages sont ouverts à tous et n'ont pas de caractère obligatoire. Il est toujours possible d'assister à tout ou partie du stage.

## **Q43 : Y a-t-il une étiquette pour le comportement au Dôjô ?**

Oui. Mais le Bujinkan Ninjutsu possède peu de règles d'étiquette.

Cela ne veut pas dire qu'il n'y en a pas !

Vous devez être propre avant de monter sur le Tatami. Les Tabi ou chaussettes doivent être propres, le Kimono aussi.

Les odeurs corporelles ou de vêtements sont interdites et vous risquez l'exclusion du cours.

Vous devez saluer le Tatami avant d'y entrer ou d'en sortir.

Vous devez saluer votre partenaire avant et après chaque exercice.

Vous devez vous tenir droit ou assis sur le tatami. Les jambes étendues ou le dos appuyé sur le mur amènent à l'exclusion du cours.

Le salut est à apprendre et à respecter de même que le sens de la phrase que nous répétons au début et à la fin du cours. Cette phrase est : « Shikin Haramitsu Daikômyo » et veut dire que « dans chacune de nos actions de la vie quotidienne il y a quelque chose à apprendre ». Que cette action soit positive ou négative.

Du 15 septembre au 15 mai le port de la veste est obligatoire sauf avis contraire du professeur.

Vous devez porter un T-shirt sous votre veste.

Le t-shirt doit être noir ou uni. S'il possède un dessin, il doit avoir un rapport avec l'art martial.

Bien évidemment l'alcool, les drogues sont interdits.

A tout moment vous devez être attentif au cours. C'est l'inattention qui génère les accidents.

## **Q44 : Comment sont organisés les cours à Vincennes ?**

Les cours sont organisés par groupes de niveaux.

Le lundi le cours est un cours tous niveaux « à la carte ». C'est un cours de milieu de journée qui permet à chacun de voir ou revoir les techniques nécessaires à son prochain contrôle de connaissances. C'est aussi un cours où nous travaillons les séquences d'enchaînement de Bô Jutsu. Enfin c'est aussi un cours qui me permet de travailler les points techniques qui me manquent.

Le mardi est un cours de Taijutsu et d'étude des armes courtes et moyennes. Suivant votre groupe d'appartenance (débutant, avancé, ceinture noire) le programme est adapté.

Le mercredi est un cours de sabres « orienté » ceinture noire. Bien qu'ouvert à tous, c'est un cours où l'accent est mis sur le travail des techniques au niveau ceinture noire.

Le vendredi est un cours de Taijutsu et d'étude du bâton long. Suivant votre groupe d'appartenance (débutant, avancé, ceinture noire) le programme est adapté.

Durant l'année l'accent porte sur différents aspects de notre discipline.

De septembre à décembre, le travail porte sur l'acquisition et/ou la révision des bases du Ten Chi Jin Ryaku no Maki et ce quelque soit le grade que vous portez.

De janvier à juin, nous étudions en détail le thème de l'année décidé au Japon par Hatsumi Sensei. Cette année nous insisterons donc sur le travail au Bô.

De juillet à août, nous travaillons des techniques avancées en rapport ou pas avec le thème de l'année.

Chaque années je pars avec quelques élèves au Japon au mois de décembre et d'avril. A notre retour, les cours sont largement inspirés des techniques étudiées là-bas et peuvent donc modifier momentanément l'agencement des cours habituels.



## **Q45 : La pratique est-elle douloureuse ?**

Oui. Dans le Ninjutsu du Bujinkan, notre but est de repousser nos propres limites, l'acceptation de la douleur en fait partie.

Comme nous ne portons pas de protections et que les coups sont portés, il est courant d'avoir mal. Mais il ne s'agit pas de violence. Les frappes répétées sont douloureuses sur l'instant mais cette douleur ne reste pas.

A force de pratiquer, vous développez une capacité supérieure à encaisser les coups. Survivre c'est aussi cela.

La pratique vous habitue à la douleur de telle sorte qu'en cas de douleur subite, vous restiez apte à réagir et à survivre. Si vous vous projetez dans votre douleur, alors toute réaction devient impossible et c'est là que vous devenez une cible. Votre mental prend le pas sur votre corps et le processus de pensée empêche une réaction de survie.

A force de repousser votre seuil de douleur vous devenez plus apte à survivre. Cette notion s'appelle Gaman en Japonais. Il ne s'agit pas de masochisme mais d'une compréhension des relations du corps et de l'esprit.

Bien qu'elle fasse mal, la pratique n'est pas dangereuse. Cette douleur acceptée permet de dépasser nos propres limites. Comme nous travaillons avec des partenaires sans aucun esprit de compétition, il n'y a pas d'agressivité. Tout cas d'agressivité, entraîne l'exclusion du Dôjô.

## **Q46 : La pratique du Ninjutsu est-elle dangereuse ?**

Non. De tous les arts martiaux, le Ninjutsu reste l'un des moins dangereux.

Nous n'avons pas de compétition et l'ego reste donc au vestiaire. La violence est proscrite pendant les cours et la douleur ressentie s'estompe au bout de quelques instants.

Notre but dans la pratique de notre art n'est pas d'attaquer mais de nous défendre. Grâce au développement de nos capacités d'adaptation et de survie nous apprenons à connaître le moment juste de nos actions.

De toute façon, les pratiquants arrivent vite à « régler » leurs coups en fonction du partenaire avec qui ils s'entraînent.

Depuis plus de 15 ans et près de 1300 élèves, le Dôjô de Vincennes a connu moins de 8 accidents ayant nécessité un transport à l'hôpital. Et encore, dans la plupart des cas, ces accidents étaient dus à une erreur de celui qui s'était blessé.

A titre anecdotique, chaque année nous perdons plus d'élèves blessés au football qu'en s'entraînant sur le Tatami.

Je vous rappelle que nous ne faisons pas de sport et qu'il n'y a pas d'esprit de compétition. De plus nos instructeurs s'entraînent tous depuis 12 à 20 ans et connaissent les risques. Ils savent donc les prévenir.

Ces deux conditions respectées (pas de sport, ni d'esprit de compétition), rendent impossibles les accidents graves. Par contre, les ecchymoses et autres bleus seront courants jusqu'à ce que votre corps s'endurcisse.

Mais l'un des sens du mot « Nin » ne veut-il pas justement dire « endurer » ?

## **Q47 : Doit-on travailler chez soi ?**

Oui. Quand on va à l'école on a des devoirs, il en va de même pour l'étude des arts martiaux.

En entrant dans ce Dôjô du Bujinkan vous êtes entré dans une école d'arts martiaux pas dans un club de sport de combat.

Les cours dispensés qu Dôjô vous enseignent des mouvements plus ou moins complexes qu'il va vous falloir acquérir. Le seul moyen de le faire est de travailler seul chez soi ou en extérieur avec un camarade.

Que ce soit pour le stretching, le Sanshin no Kata, les Kamae, les Ukemi ou les mouvements de base des armes, la seule chose qui soit nécessaire est la volonté de pratiquer et de s'améliorer.

Il n'y a pas de progression rapide sans pratique personnelle en dehors du Dôjô.

Se mettre à étudier les arts martiaux c'est donner à sa vie une rigueur et une exigence nouvelle. Quand on étudie à l'école ou à l'université, on doit faire ses devoirs une fois rentrés à la maison, il en va de même pour le Ninjutsu.

Que penseriez-vous d'un musicien qui ne ferait pas ses gammes tous les jours ? L'excellence est le fruit d'un travail permanent, ce n'est pas un coup de chance.

Les personnes douées disparaissent rapidement. Quand on est doué, on ne travaille pas. Quand le niveau augmente, le don ne suffit plus, il faut se mettre au travail. Les gens doués n'ayant jamais appris à travailler se dégoûtent alors de la discipline et quittent le Dôjô.

La meilleure chance de progrès dans l'étude des arts martiaux est d'être moyen car alors, la progression est infinie.

## **Q48 : Comment concilier art martial et scolarité ?**

Les études sont prioritaires et le seront toujours.

Pour les élèves plus jeunes qui n'ont pas encore passé leur bac, le bulletin de notes est exigé chaque mois. La pratique des arts martiaux est un luxe qui ne doit pas remplacer les études.

C'est un choix que vous faites, vous devez donc l'assumer. Toute moyenne scolaire en baisse, amènera à deux semaines d'exclusion du cours.

Notre art martial est vieux de plusieurs siècles, il sera là encore pendant longtemps, le Dôjô aussi. Au contraire, votre progression dans la vie passe par les études et c'est maintenant qu'il faut travailler.

Les études sont prioritaires sur tout. Devenir responsable, c'est comprendre cela. On ne choisit pas ses parents, on ne choisit pas d'aller à l'école. Par contre, on choisit l'art martial. Il est donc cohérent que cet art martial vous amène à devenir de bons élèves.

Au Dôjô de Vincennes, nous avons la chance d'avoir des ceintures noires ayant suivi leurs études pendant longtemps, ils seront toujours heureux de vous aider à progresser dans vos matières faibles. Cela fait partie de leur rôle d'ancien que d'aider les nouveaux. Un cours de math fait par un camarade du Dôjô sera souvent mieux compris qu'en classe.

N'hésitez pas à leur demander.

## **Q49 : Qui dispense les cours au Dôjô de Vincennes ?**

C'est moi, Arnaud Cousergue, qui m'occupe des cours de tous les niveaux mais il peut se faire que les cours soient assurés par un autre instructeur si je le juge nécessaire pour la progression du groupe.

Je pratique les arts martiaux depuis plus de 35 ans dont le Ninjutsu du Bujinkan depuis 20 ans. J'enseigne le Ninjutsu depuis 1989 et dirige les cours du Bujinkan France depuis 1990 suite au départ de mon professeur pour le Japon.

J'ai participé à plus de 40 Taikai, stages internationaux dirigés par Maître Hatsumi de 1987 à 2003.

Depuis 1990, je me suis rendu plus de 20 fois au Japon pour y étudier avec Maître Hatsumi. J'y pars 3 fois par an seul ou avec un groupe d'élèves.

Je dirige durant toute l'année une dizaine de stages du Bujinkan Ninjutsu dans le monde entier et je fais partie des quelques uns ayant reçu le grade de Jûgodan, le grade le plus élevé de notre système.

Le Dôjô de Vincennes regroupe de nombreux instructeurs hauts gradés qui assurent les cours en mon absence, ils ont tous plus de 12 années de pratique et sont donc compétents pour vous enseigner.

Quand je suis en stage à l'étranger et que je ne peux donc assurer les cours le vendredi, un Shidôshi du Dôjô me remplace. En mon absence, celui qui fait cours doit être obéi.

## **Q50 : Quand débutent et arrêtent les cours au Dôjô de Vincennes ?**

Les cours ne s'arrêtent jamais.

Comme on se lave les dents tous les jours, il en va de même des cours. Nous avons la chance de nous entraîner dans une salle privée qui n'est pas tenue de respecter les vacances scolaires.

En conséquence les cours sont assurés 12 mois par an, y compris pendant les vacances.

Cela permet à ceux qui restent en région parisienne de continuer leur apprentissage et même de participer à des cours supplémentaires pendant leurs congés.

Il n'y a donc ni début ni fin et l'on peut rejoindre la pratique à n'importe quel moment de l'année. Le système d'enseignement par cours de niveaux facilite aussi l'arrivée des nouveaux pratiquants.

Le programme des cours est conçu pour s'adapter à vos possibilités et à vos attentes. La seule chose qui vous est demandée est de travailler et de vous impliquer dans votre pratique. Vous travaillez pour vous au sein d'un groupe qui compte sur vous, une fois que vous en faites partie.