

# Liberté, identité, connaissance : la voie du corps.

André COGNARD

La pratique de l'aikido de Kobayashi Hirokazu (1929-1998) élève du fondateur Ueshiba Morihei (1883-1969)<sup>1</sup> implique une utilisation du corps qui va bien au-delà du simple contrôle de celui-ci par la volonté ou le développement de réflexes. Le fondateur Ueshiba Morihei avait conçu ses techniques par analogie avec les mouvements de la nature, en particulier en observant l'eau<sup>2</sup>. Selon sa conception du mouvement, ce dernier doit suivre une spirale d'énergie (meguri<sup>3</sup>) qui s'exprime autour du centre d'énergie vitale (seika tanden<sup>4</sup>). Il utilise les forces centrifuges et centripètes, et la vitesse qu'elles produisent pour la mise en déséquilibre de l'attaquant, associées à un système de torsion, de rotation ou d'hyperextension des articulations du corps de celui-ci qu'un déplacement d'esquive approprié a permis de saisir tout en évitant son attaque. Il développe une idée d'harmonie et d'esthétique universelle qui fait largement appel au fond de la culture japonaise (shochikubai<sup>5</sup>, wabisabi<sup>6</sup>) et à une conception mystique du monde inspirée plus particulièrement par la doctrine d'Omotokyo<sup>7</sup>, laquelle avait tardivement évolué vers une idéologie pacifique après bien des tribulations. La non-violence de cet aikido résidait dans le fait de ne pas s'opposer physiquement à la force de l'attaque mais de la détourner pour la conduire à un point où l'attaquant était dominé par la conjonction du savoir-faire technique, de la souplesse, de l'esprit de non résistance et de l'unité avec le monde. Cette dernière notion renvoyait à une attitude de la conscience psychique que Ueshiba Morihei décrit de manière assez évasive comme une capacité de s'unir avec la totalité universelle, faculté qu'il aurait développée par son entraînement et sa prière. En ce qui concerne la prière, il chantait quotidiennement les norito<sup>8</sup>, faisait des ablutions purificatoires mais il incluait aussi dans sa pratique des gestes rituels tirés des pratiques d'Omotokyo et du shinto. ( Misogi<sup>9</sup>).

Il développa deux idées très intéressantes dans le contexte martial.

- Le conflit est créateur.
- La seule victoire juste, c'est celle qui ne fait pas de vaincu.

Le conflit est créateur, cela signifie qu'il n'est pas seulement le fait de l'attaquant et qu'il existe une altérité au conflit, sa résolution sans violence permettant de la définir et de l'exprimer. Ceci

---

<sup>1</sup> L'aikido est un art martial moderne, créé par Ueshiba Morihei à partir de techniques provenant de diverses écoles japonaises traditionnelles dont par exemple : daitoryuaikijutsu, shinkage ryu, kitoryu

<sup>2</sup> Les arts martiaux asiatiques sont souvent basés sur l'observation des animaux aux combats.

<sup>3</sup> Meguri : Ce mot japonais signifie tourner, conduire en cercle.

<sup>4</sup> Mot japonais désignant un point du corps, situé sur l'abdomen, qui est considéré comme le centre énergétique de l'homme. C'est un emploi relâché que d'utiliser le mot hara qui signifie ventre. Seika tanden peut être traduit textuellement par : « le point rouge vermillon ».

<sup>5</sup> Shochikubai : expression cinojaponaise pour dire une take matsu, soit le prunier, le bambou, le pin. Ces arbres sont des symboles qu'utilisent tout aussi bien le confucianisme, le taoïsme, le shinto et le bouddhisme. Le prunier exprime l'idée du retour des forces vives, du cycle des saisons. Le bambou signifie l'alternance de la force et de la souplesse, le pin, la force permanente. On relie le prunier à la terre, le bambou à l'homme, et le pin au ciel. Cette trinité shochikubai est garante de prospérité et de bonheur.

<sup>6</sup> Wabisabi : c'est un concept que l'on trouve systématiquement dans l'expression artistique japonaise. L'expression signifie à la fois patine et rouille. Elle traduit une esthétique nostalgique.

<sup>7</sup> Omotokyo : textuellement église de la grande origine. Cette secte appartient à ce que l'on a nommé au Japon les nouvelles religions. Elle a été créée par Deguchi Onisaburo d'après des révélations faites par une femme Deguchi Nao qui se disait inspirée par une divinité du nom de Ushitora no kunjin. La secte, sous l'impulsion de Deguchi Onisaburo eut des démêlés sérieux avec le gouvernement japonais. L'attitude fascisante de son leader, les tentatives faites pour installer par la force une colonie en Mandchourie, la persécution et l'élimination des adeptes voulant quitter la secte et les attaques incessantes contre l'empereur suffirent largement à l'expliquer. Après la deuxième guerre mondiale, Omotokyo fit un grand autodafé et réécrivit son histoire pour se donner une apparence de respectabilité. Néanmoins, des écrits tel que «fude no saki » témoigne indubitablement de la vision ultra nationaliste et sectaire du révérend Deguchi.

<sup>8</sup> Norito : terminologie propre au shinto pour désigner la prière psalmodiée qui constitue généralement une invocation des divinités (kami ) fondatrices du Japon.

<sup>9</sup> Misogi : ensemble de gestes rituels accomplis au début du cours d'aikido

bien sûr nous introduit alors à la compassion pour l'autre, qui de ce fait ne peut plus être l'auteur exclusif de sa violence. D'où, l'idée de victoire sans vaincu.

Ueshiba Morihei fait appel à trois types de notions pour parvenir au contrôle de l'adversaire :

- Le corps doit être entraîné et consolidé par des pratiques spécifiques
- L'esprit doit être ouvert à une conception de soi et du monde par la pratique religieuse et une gestuelle ritualisée, propice au développement de la compassion. (influence bouddhiste ?<sup>10</sup>)
- La conscience doit s'appliquer à faire faire au corps les mouvements justes, c'est à dire ceux qui suivant l'observation de la nature, ne sont pas porteurs d'une violence propre à l'humain.

Cela consistait à dire que si l'on écartait l'intention d'être violent, et que l'on ne manifesta pas l'opposition en tant que telle, on évoluait nécessairement vers la non-violence. D'ailleurs, la mise à mort rituelle que constituait chaque projection ou immobilisation était justifiée par l'argumentation suivante : l'adversaire qui est terrassé perçoit l'inutilité de son agression et renonce à la répéter. Il exprime ce renoncement par le fait de frapper le tatami<sup>11</sup> en signe de reddition ou en acceptant d'effectuer une chute qui exprime sa défaite. Il était dit également qu'à défaut d'une telle attitude, il se blesserait lui-même puisque l'aikidoka ne relâcherait pas son emprise, attendu qu'elle était juste puisque fondée sur une intention de ne pas s'opposer.

L'alliance avec les forces de la nature constituerait-elle une preuve de ce que l'action conduite est juste ? L'aikidoka serait-il supposé s'inscrire dans un mouvement de développement ontologique du monde alors que l'adversaire s'y opposerait inconsciemment ?

Je vois là une contradiction évidente avec la thématique du conflit créateur. Le conflit, qui est l'outil de la nature par excellence, nécessite une adversité.

Pourtant, cette doctrine semble, encore aujourd'hui, satisfaire la majorité des pratiquants et Ueshiba Morihei est célébré dans le monde entier comme un grand initié, pacificateur des budo. Ses idées sont parfois reprises par les pratiquants d'autres arts martiaux, et personne ne se demande quelle différence cela fait d'imposer sa victoire pacifique, et à travers elle, sa vérité sur le monde, plutôt qu'une victoire guerrière telle que les arts martiaux traditionnels la conçoivent. Nul ne semble ressentir que la mise à mort rituelle est aussi une violence morale et qu'imposer ses vues, seraient-elles les plus justes, est une violence primordiale car il s'agit d'un déni de la vérité de l'autre. A travers le déni de son droit à dire sa réalité, c'est l'être qui est dénié en tant que sujet. Et le déni d'identité est à l'origine de toutes les guerres et de toutes les violences. Il n'est pas dans mon propos de dire que Ueshiba Morihei n'était pas sincère dans sa démarche non-violente et dans sa compassion, mais qu'il n'a pas atteint son but par sa pratique martiale. Le récit de son satori ou plutôt, de sa prise de conscience,<sup>12</sup> est explicite à ce sujet. Son illumination, il l'obtient par la prière, par sa pratique d'Omotokyo et non par l'aikido.

Kobayashi Hirokazu est conscient de ce décalage entre les idées et les gestes de l'aikido. Il fait un apport considérable à cette pratique, tant du point de vue idéologique que du point de vue technique.

D'une part, il conçoit que le meguri est interne, et qu'il doit avoir lieu avant le contact physique, ce qui transforme les techniques. L'amplitude des déplacements de pieds peut diminuer, la stabilité est assurée par la tenue du centre en mouvement, quelle que soit l'action

---

<sup>10</sup> Influence bouddhiste ? Contrairement à ce qui est souvent dit, Ueshiba Morihei n'avait aucune affinité avec le bouddhisme en général, pas plus qu'avec le bouddhisme zen. Cependant, le Japon vit dans une tolérance religieuse totale, et toutes les pratiques y ont un aspect syncrétique, à tel point que les temples bouddhistes comprennent des lieux de culte shinto et inversement.

<sup>11</sup> Tapis tressé en paille de riz qui sert de revêtement de sol dans une partie des maisons et dans le dojo.

<sup>12</sup> Le mot satori appartient au langage du bouddhisme. voir note précédente

puisque cette dernière ne nécessite pas d'extériorisation de la force. Cette découverte autorise le maintien d'une posture parfaitement droite et rompt avec une tradition guerrière de la stabilité par l'abaissement du bassin, et la fixité. L'aikidoka<sup>13</sup> est un homme droit, et sa rectitude n'est pas due à la conviction de détenir une idée de la justice, mais à un devoir être fondé sur une éthique nouvelle dont une des sources est : « uke soku seme, seme soku uke <sup>14</sup> ». Les protagonistes sont égaux dans la relation conflictuelle qui les unit. Ils sont indissociables, et la violence est de part et d'autre, le sentiment de raison juste aussi, et la vérité qui se libère de leur interaction appartient au monde. Nul n'en est l'auteur, ils en sont ensemble les interprètes.

D'autre part, il émet l'idée que la compassion doit être exprimée comme le rituel guerrier. En effet, il ne conteste pas l'efficacité du rituel martial sur l'évolution des consciences, mais il estime nécessaire que l'aboutissement du rituel ne soit plus la mise à mort symbolique, expression d'une violence déguisée, mais un geste d'amour susceptible d'illustrer le propos de Ueshiba Morihei : « la vraie force du budo, c'est l'amour ».

Il existe autour des arts martiaux une tradition de médecine énergétique, généralement désignée par le terme kappo seppo<sup>15</sup>, largement inspirée par l'expérience de la médecine chinoise, et l'aikido ne fait pas exception. Takeda Sokaku, qui fut un des maîtres de Ueshiba Morihei, enseignait l'aikishintaiso, source principale du kihon d'aikitaïso<sup>16</sup>. Kobayashi Hirokazu ajoute une expérience personnelle de ces pratiques due à sa rencontre avec le maître de kappo seppo Sumida. Ses succès en tant que thérapeute des sumotori<sup>17</sup> et des joueurs de base-ball lui donne autorité en la matière. Il enseigne à Kobayashi Hirokazu le savoir nécessaire pour transformer toute action d'aikido en technique de santé. Cela est facilité par le fait que le kappo seppo conçoit tous les points mortels comme des points de guérison, et qu'il inclut la pratique de cinorthèses et de massages thérapeutiques qui suivent les mouvements naturels des unités fonctionnelles anatomiques. En fait, cela corrobore les idées de Kobayashi Hirokazu sur le fait que les meguri sont d'abord internes. Il découvre leur existence naturelle dans les chaînes musculaires et articulaires. Désormais, les meguri suivront ces entités anatomiques qui sont les voies de l'énergie, et s'extérioriseront directement dans le corps de l'uke, sans être visibles en dehors, ce qui fera dire à des observateurs peu avertis que ce maître ne bouge pas, qu'il projette ses partenaires sans se déplacer. Ainsi, toute technique d'aikido sera une action de santé pour celui sur qui elle s'applique. Observer l'organisation du corps permet de découvrir un système dont la prise de conscience nous impose une manière d'agir physiquement. Les répercussions de celle-ci sur nos comportements sont indubitables : le respect de l'intégrité physique et physiologique de l'autre nous est possible et n'altère en rien ni la puissance, ni la vitesse, ni l'efficacité de la technique. Au contraire, ces qualités s'accroissent et l'efficacité est double, puisque l'objectif de santé est atteint. Kobayashi Hirokazu fait alors une autre découverte importante. Faire, c'est subir et subir, c'est faire. C'est une nouvelle étape dans la compréhension de uke soku seme. En effet, la pratique montre que le meguri est d'autant plus efficace que l'exécutant s'applique à suivre lui-même les voies tracées par les techniques d'aikido. Pour faire un nikyo<sup>18</sup>, on se fait à soi-même un kote gaeshi<sup>19</sup> et ainsi de toutes les techniques. L'aikidoka comprend alors qu'il est nécessaire de s'ouvrir pour permettre à l'autre sa propre ouverture à la relation. Kobayashi Hirokazu l'exprime dans ses cours en disant : « Il faut d'abord donner, donner toujours, et puis recevoir ». Désormais, la

---

<sup>13</sup> Mot désignant le pratiquant d'aikido.

<sup>14</sup> textuellement : celui qui reçoit égal celui qui attaque et inversement.

<sup>15</sup> Les points qui soignent sont les points qui tuent.

<sup>16</sup> Takeda Sokaku fut le maître de l'école Daito. Il enseigna à Ueshiba Morihei qui tira presque toutes ses techniques de l'aikijutsu de Daito. L'aikishintaiso est une pratique énergétique que l'on peut au moins extérieurement comparer au chi-cong chinois et à certains aspects du yoga. L'aikitaïso est une pratique d'énergie interne liée à l'aikido dont l'objectif est la santé et le développement de la conscience par le développement de l'énergie.

<sup>17</sup> Nom japonais donné aux lutteurs de Sumo.

<sup>18</sup> Nikyo : technique d'immobilisation basée sur le principe de contrôler le poignet en torsion et flexion tout en trasant le coude et l'épaule.

<sup>19</sup> Kote gaeshi : projection s'exécutant en inversant tous les sens d'action de nikyo sauf la traction destinée à mettre en extension l'épaule et donc, à déclencher un mouvement du bassin.

posture est consciemment impliquée dans l'expression de la rectitude morale : les poignets ne doivent plus être tendus en position défensive comme dans la technique dont l'aikido s'inspirait largement, Daitoryu aikijutsu. Il n'y a plus de garde, ni avec les mains ni avec les armes car chacun est conscient de ce que l'adversaire n'est pas en face de soi. Il existe une adversité commune qu'il convient de combattre ensemble par le rituel de la relation martiale dont le but est la santé. Les gestes doivent répondre à la double obligation suivante : se rendre à la nécessité martiale, autrement dit, respecter l'esprit du budo<sup>20</sup> tout en se conformant aux lois d'énergie interne, dont l'organisation anatomique est le reflet. Cette stricte observance est garante du respect de l'intégrité de l'autre, tant physique que morale. Kobayashi Hirokazu dit alors : « Si vous pouvez exécuter une technique sans être droit, abandonnez là ! Si vous parvenez à vos fins en utilisant la force, cela est sans intérêt, laissez ! ». La posture a non seulement une fonction esthétique mais éthique, la non-force impliquant la rectitude du corps.

La recherche de la double victoire, celle qui ne fait pas de vaincu telle que l'avait sentie Ueshiba Morihei, a abouti mais Kobayashi Hirokazu veut encore explorer une direction qu'évoquait l'enseignement de son maître. « denko sekai no ijo » « au dessus du monde de la lumière ». En effet, dans le contexte du taijutsu<sup>21</sup>, la relation peut être conforme aux règles éthiques et aboutir à la double victoire. Kobayashi Hirokazu l'a d'ailleurs démontré en développant à nouveau et considérablement le kaeshi-waza<sup>22</sup>. Mais devant un nombre d'attaquants plus importants, et qui plus est, armés, d'autres difficultés apparaissent. La vitesse des sabres, et la linéarité des actions d'attaque offrent peu de prise au meguri interne. Les règles classiques concernant la définition de l'espace autour d'une ligne passant par les centres des protagonistes et les pointes des sabres<sup>23</sup> ne permettent pas autre chose qu'une succession d'actions de défense alors que les attaques sont simultanées. Ueshiba Morihei avait manifestement résolu ce problème technique sans véritablement transmettre une stratégie explicite, en dehors des considérations d'ordre mystique liées à l'état d'esprit qu'il exprimait par : « Je suis au centre de l'univers ». Kobayashi Hirokazu trouve sa réponse dans une expression qu'il avait entendue souvent dans la bouche de son maître : « mushi suru » « ignorer ». C'est la dernière découverte importante qui permettra de résoudre les problèmes que pose cette situation d'attaques multiples et d'obligation éthique. Le kensen est multiple comme les causes de la violence sont toujours multiples. Tous les kensen sont circulaires et se rejoignent dans une ligne qui passe par le centre de l'attaqué. L'espace interactif est un ensemble de lignes sinusoïdales qui s'entrecoupent, créant des demi-ellipses. L'attaqué connaît et lui seul, l'espace qu'elles déterminent puisqu'elles naissent de son centre. Ce n'est plus l'espace du corps mais l'espace de la relation qui fait le meguri. Outre cette circularité de l'espace, et les révolutions ellipsoïdes que les esquives provoquent autour des grands axes<sup>24</sup>, un autre outil est nécessaire à la maîtrise d'une telle situation. Les yeux ne doivent plus intervenir dans l'action. Le regard est éloigné vers un espace beaucoup plus vaste que l'espace conflictuel, auquel se réfèrent les attaquants, plus vaste aussi que l'espace interactif dans lequel l'attaqué inscrit son action. Il visualise un espace sans limite qui inclut la totalité de la relation, et crée une extériorité à celle-ci. Il ne revient à l'intérieur de l'espace relationnel que lorsque l'action est finie.

<sup>20</sup> Budo : textuellement voie des armes. Les interprétations de ce vocable divisent les spécialistes. Voir la revue Daruma N°8 édition Philippe Picquier.

<sup>21</sup> L'aikido se divise en trois parties : le sabre dit aikiken, le bâton aikijo et le travail à mains nues taijutsu

<sup>22</sup> kaeshi waza est un terme qui désigne les techniques de contre. Il fut très développé dans les écoles traditionnelles puis disparut quasiment dans certaines et complètement dans celles qui ont opté pour la compétition. Il s'agit de renverser le sens de l'action en utilisant l'énergie insufflée par l'autre sans s'opposer ou agir par la force. L'aikido de Kobayashi Hirokazu a renoué avec l'ancienne tradition du kaeshi et en comprend un nombre très important. ( plusieurs centaines).

<sup>23</sup> Cette ligne est nommée kensen, soit ligne des sabres. Les partenaires étant de demi-profil, les pieds dans un angle légèrement inférieur à quatre vingt dix degrés et placés de manière à créer une sinusoïde, cette ligne divise l'espace en deux, interne et externe, chacun étant dirigé à la fois vers l'autre et vers un espace différent.

<sup>24</sup> On considère que l'espace se modifie quand les protagonistes se déplacent puisqu'ils se situent eux-mêmes dans l'espace et non regardant l'espace. « L'acteur est le sang de l'espace ». Yoshio Iida. L'acteur flottant acte sud.

On élimine ainsi le vieux réflexe qui consiste à défendre l'espace dans lequel on se trouve, et du coup, on prend conscience de la confusion habituelle entre l'espace externe et l'espace interne du corps qui est à l'origine de ce réflexe. On perçoit ainsi que l'espace conflictuel est un fragment de l'espace en général. Tous les conflits sont d'abord des conflits de territoires, terrestres, émotionnels ou conceptuels. Ils expriment une seule et même chose, la dysharmonie entre l'esprit et «la chose à vivre».

La mobilité physique que l'on gagne à libérer l'action du regard est telle que l'on peut utiliser son corps dans des directions diverses en même temps. Le geste devient multiple comme la conscience dont l'unité est faite par la connaissance qu'elle a de sa division. On saisit à travers cette prise de conscience de sa liberté d'action que les règles habituelles concernant la spatiotemporalité sont liées à un cadre de référence précis dont on peut sortir. Le regard qui est libéré de la conduite de l'acte voit la conscience car en même temps qu'il s'éloigne, il s'intériorise. On comprend enfin qu'il existe un espace intérieur où la conscience ne souffre d'aucune division précisément parce que ladite conscience n'a plus besoin de se représenter donc de se localiser pour être. L'être est inattaquable, car son espace est un anti-espace comme le concept d'identité est un anticoncept. Il ne recouvre aucune réalité objectivable mais il est fondateur de réalité.

La mobilité que l'on gagne est aussi due au fait que l'action est libérée du regard. L'individu s'inscrit par son acte, dont le corps conscient garantit le caractère éthique, dans un espace relationnel universel. La conscience naît toujours d'une relation, et c'est seulement dans le contexte d'une dialectique entre le corps et le psychisme que l'unité conférant l'identité peut être atteinte, l'identité, non plus comme objet philosophique mais, comme réalité tangible, hors de toute représentation. C'est l'identité consciente, cette conviction profonde d'être, hors de tout questionnement ou de toute affirmation quant à soi, qui permet l'interaction avec la totalité, et donne ainsi accès à la connaissance.

L'identité n'existe que dans la relation et toute relation qui a pour objet de se trouver, c'est à dire de manifester son identité, est conflictuelle. L'intégration du conflit fait de la relation corps conscience un système dialectique qui élimine la dualité interne et donne accès à un monde relationnel nouveau. Notre pratique nous démontre que cette intégration est possible dès lors qu'en situation conflictuelle, la conscience est capable de se diviser entre deux tendances : s'intérioriser, c'est à dire ne pas extérioriser l'identité et voir ailleurs, c'est à dire, faire consciemment émerger en soi et donc dans la relation conflictuelle l'ailleurs, l'autre, un élément de triangulation. En fait, il s'agit d'équilibrer la conscience entre identité et altérité, comme l'on équilibre le corps entre le centre (hara ou seika tanden) et le regard. Dans cet équilibre, l'identité de l'un entre en relation avec l'identité de l'autre. Toute relation ainsi fondée l'est obligatoirement sur la reconnaissance de la différence. L'espace conflictuel devient un espace relationnel dont la constituante fondamentale est éthique et dont le produit est éthique.

Kobayashi Hirokazu est mort en août 1998. Il a dispensé un enseignement conforme à la tradition japonaise en ce qui concerne la méthode. Il a démontré beaucoup, rarement expliqué et utilisé plus souvent la métaphore que le discours rationnel. L'enseignement passait par le silence, le corps et le ressenti. Cependant, il précisa verbalement et très fréquemment certains points en rapport avec l'éthique de l'aikido :

- L'aikido n'appartient à personne, le fondateur l'a voulu universel et non pas exclusivement japonais.
- L'aikido n'est en aucun cas un sport mais ne saurait dévier du budo.
- L'aikido n'est lié à aucune religion, pas plus le shinto, que le bouddhisme ou qu'Omotokyo et il ne peut, en aucun cas, être une religion.
- Dans l'aikido, on ne se défend pas, on ne prend pas de garde, on ne regarde pas l'attaqué. On ne domine pas, ne se soumet pas et l'on ne fait pas de compromis.
- La seule stratégie, c'est que le cœur de l'agresseur change quand il nous touche « aite no kokoro kowaru ». Pour cela, il faut donner avant de recevoir.

- L'aikidoka doit se concentrer avant tout sur deux points : ne jamais blesser l'attaquant, penser que celui qui attaque fait un appel à l'aide, une demande d'amour, qu'il utilise le dernier moyen possible, quand le conflit a coupé toute relation, pour recréer un lien.
- L'aikidoka doit remercier de l'attaque et accomplir le geste qui fait du bien à tout.

Il illustra ce dernier point à travers les consignes de méditation qu'il donna aux aikidoka : « Restez concentrés sur l'idée de remercier sans limite, quelles que soient les pensées et les événements auxquels elles se rapportent. Dites arigatai<sup>25</sup> jusqu'à sentir votre corps plein d'énergie, puis, yoku naru<sup>26</sup> sans limiter ce souhait d'aucune manière ».

Il avait coutume de dire : « Pour celui qui applique cette règle, dekinai koto wa nashi<sup>27</sup> ». Il a aussi dit très clairement que cet enseignement n'était tiré d'aucune doctrine, qu'il ne se référait à aucun principe ancien. Il venait naturellement du corps de celui qui pratiquait en y mettant son âme. « tamashi wo irete kudasai »<sup>28</sup>.

---

<sup>25</sup> Arigatai : textuellement : Je veux remercier.

<sup>26</sup> Yoku naru : que cela devienne le bien ! Que tout s'améliore !

<sup>27</sup> dekinai koto wa nashi : rien n'est impossible

<sup>28</sup> tamashi wo irete kudasai : Mettez-y votre âme.

## BIBLIOGRAPHIE

- Les Marman et les Arts Martiaux Indiens par Arion Rosu. Article pour la Société Asiatique grâce aux travaux de recherche effectués en Inde (CNRS septembre 1978 – mars 1979).
- La coordination motrice. S. Piret et M. M. Béziers. Masson.
- Guide pratique et adaptation pour l'utilisation de la méthode de Mademoiselle Françoise Mézières. G. Struyf-Denys. G.K.S.B.
- La méthode Kabat. E. Viel. Masson.
- Kuatsu antalgiques. E. de Winter. Chiron.
- Précis d'acupuncture chinoise. Académie de médecine traditionnelle chinoise. Dangles.
- Facilitations neuromusculaires proprioceptives. M. Knott et D. E. Voss. Dobebeer Prodim.