



Sens et niveau des DAN 1 à 8

Considérations générales sur les perspectives techniques, morales et spirituelles de l'Aïkido

(Commentaires de Mitsugi SAOTOME)

Le grade *Yudansha* est donné pour de multiples raisons, pas seulement pour la capacité technique. Ce n'est pas parce qu'une personne reçoit un certain grade **Dan** qu'il ou elle a atteint cette capacité à ce moment précis. Cela signifie plutôt que je sens que cette personne est sur le seuil et se développera selon ce grade sous la pression d'une responsabilité accrue. Bien entendu, recevoir une promotion à un grade quelconque présuppose une certaine facilité technique. Mais cela seul n'est pas suffisant. Mes yeux voient différemment lorsque j'observe la pratique d'un étudiant. Je vois sa personnalité ainsi que son développement. Souvent je connais les difficultés particulières que cet étudiant a dû surmonter. J'ai une bonne estimation de ce qu'il ou elle a fait pour son groupe, de la responsabilité qu'il ou elle a assumée, et de ce qu'il ou elle a fait pour aider les autres. Je connais le développement social et spirituel de cette personne et ses capacités à diriger. On m'a plusieurs fois demandé de quelle façon un étudiant devrait pratiquer, et quel but il devait rechercher pour chaque niveau **Dan**. L'essentiel ne peut pas se décrire avec des mots et doit venir du cœur de l'individu au fur et à mesure que sa compréhension grandit ; ceci dit, je peux vous donner quelques considérations.

SHODAN

Sho est le début, ce qui commence. Le corps commence enfin à répondre aux commandements et à reproduire les formes techniques. On commence à saisir une certaine idée de ce qu'est l'**Aïkido**. Il faut alors s'efforcer de pratiquer ou de démontrer, lentement si nécessaire, mais en s'attachant à la précision et à l'exactitude.

L'entraînement pour Shodan :

Vous vous entraînez à devenir un débutant, non plus un simple invité dans le dojo, mais un étudiant avec des responsabilités très réelles. On doit étudier les formes techniques de base et les principes physiques élémentaires jusqu'à ce que le mouvement correct soit automatique et ressenti comme naturel.

NIDAN

Au travail du **Shodan** on ajoute rapidité et puissance en même temps que l'on démontre une plus grande détermination mentale. Cela s'exprime par la sensation d'avoir progressé. Le jury doit ressentir ce progrès en constatant une clarté de la mise en forme et de l'orientation du travail.

L'entraînement pour Nidan :

La puissance du mouvement doit être recherchée et développée. La réalité fonctionnelle de la technique doit être explorée et une compréhension de ce qui marche vraiment, et pourquoi, doit se développer.

SANDAN

C'est le début de la compréhension du **Kokyu Ryoku**. L'entrée dans la dimension spirituelle de l'**Aïkido**. La finesse, la précision et l'efficacité technique commencent à se manifester. Il devient alors possible de transmettre ces qualités.

L'entraînement pour Sandan :

*L'étudiant doit développer une compréhension du principe de **Aiki** et commencer à sortir du cadre de la technique.*

YONDAN

A ce niveau techniquement avancé on commence à entrevoir les principes qui régissent les techniques. Il devient possible de conduire plus précisément les pratiquants sur la voie tracée par le fondateur.

*L'entraînement pour **Yondan** :*

*L'étudiant doit découvrir la philosophie du principe de **Aïki** et sa relation avec la technique. La forme technique doit être profondément raffinée en accord avec cette compréhension et l'étudiant doit sérieusement commencer à développer l'art d'instruire les autres. L'entraînement personnel n'est pas suffisant. L'étudiant doit comprendre sa responsabilité sociale.*

GODAN

L'art respecte les principes et l'esprit, commençant à se dégager de la forme, ne reste plus prisonnier de l'aspect extérieur de la technique. De nouvelles solutions techniques apparaissent en fonction des situations.

*L'entraînement pour **Godan** :*

*On doit faire de **Aïki** une dimension de sa vie, développer un esprit inspiré, des qualités de guide et l'application spirituelle et sociale du principe de **Aïki**. Une complète spontanéité technique doit apparaître, qui n'est plus la technique mais ce qui sous-tend la technique. Il doit y avoir, à ce stade, une complète consécration à l'art et une immense élévation sociale et spirituelle. Une élévation qui ne produit pas un étroit intérêt pour un dojo ou une région, mais un intérêt actif envers tous les étudiants et toutes les personnes du monde. Tout au long de ces années de pratique, votre compréhension physique, mentale et spirituelle doit constamment progresser. L'application spontanée de **Aïki** doit progresser. Si vous cessez de vous entraîner sur un quelconque de ces plans, votre **Aïkido** ne grandira plus.*

Simplement donner de votre temps n'a aucune signification. La qualité et l'intensité de votre pratique, les découvertes que vous faites chaque jour, cela a du sens. Vous devez travailler dur et découvrir la réponse par vous-même.

ROKUDAN

La technique est brillante, le mouvement est fluide et puissant. Il doit s'imposer comme une évidence à celui qui regarde. La puissance et la disponibilité physique comme la limpidité du mental s'unissent sans ambiguïté dans le mouvement et s'expriment aussi dans la vie quotidienne.

NANADAN

L'être se débarrasse de ses obscurcissements et apparaît sous sa vraie nature ; il manifeste son vrai soi. Libre de tout attachement, il éprouve la joie de vivre ici et maintenant.

HACHIDAN

Au-delà de la vie et de la mort l'esprit clair est ouvert, capable d'unifier les contraires, sans ennemi, il ne se bat pas. Sans combat, sans ennemi, il est le vainqueur éternel. Sans entrave, il est libre, libre dans sa liberté. **O Senseï** disait : « *En face de l'ennemi il suffit que je me tiens debout sans rien de plus* ». Sa vision englobe et harmonise la totalité. Mais rien ne s'arrête là. Même l'eau la plus pure peut pourrir dans une mare ; il ne faut jamais oublier l'esprit du débutant accomplissant son premier pas.

