

Itsuo Tsuda

Une philosophie à vivre

Il est des œuvres à découvrir à tout âge et à toute époque, des cheminements à partager. Si vous cherchez à mieux vous connaître, à trouver la voie de votre liberté, vous ne pourrez qu'être sensible à l'esprit d'Itsuo Tsuda. Le corps s'en est allé, mais son âme résonne dans les neuf ouvrages qu'il a écrits et dans le regard de ceux qu'il a accompagnés.

par l'Ecole de la Respiration
photos : Dominique Guiraud

Monsieur Tsuda s'est montré très discret sur sa vie. Les quelques éléments qu'il livre au fil de ses ouvrages permettent néanmoins de comprendre un peu mieux son parcours et ses recherches.

De l'enfance à l'adolescence

Itsuo Tsuda naît en Corée, à Pusan, en 1914, dans une famille Japonaise aisée, ouverte sur l'Occident. Son père a émigré très jeune au Canada où il possède des propriétés. Fortune faite, il reviendra s'installer en Corée.

Itsuo Tsuda a un an quand sa sœur aînée, de deux ans plus âgée, meurt suite à une intervention médicale. Sa mère est profondément affectée par ce décès et tombe malade (Livre 7, p. 35). Elle-même mourra quelques années plus tard alors qu'il est encore adolescent.

Bien qu'héritier désigné des entreprises familiales, il souhaite suivre son propre

Itsuo Tsuda découvrant une calligraphie du poète Hakuin donnée en cadeau par ses élèves européens.

chemin. En désaccord avec son père, il s'enfuit vers la Chine alors qu'il est encore adolescent. Retrouvé par sa famille, il se réconcilie avec son père.

Ses maîtres et ses influences

Itsuo Tsuda vient étudier en France, à Paris, à l'âge de vingt ans.

De Marcel Granet et Marcel Mauss...

Il suit à la Sorbonne les cours de Marcel Granet (sinologue) et de Marcel Mauss (sociologue). Ces études sont interrompues par la guerre. En 1940, alors que les armées allemandes sont à 50 km de Paris, il reçoit l'ordre de quitter la France et reprend le bateau pour rentrer en Asie. Ses connaissances en langues étrangères lui vaudront d'être employé par l'armée japonaise dans le domaine des transmissions. A ce poste, il sera l'un des premiers Japonais à prendre connaissance de la nature inconnue jusque-là des bombes larguées sur le Japon en août 1945.

...à Haruchika Noguchi et Morihei Ueshiba

Dans les années 60, il va approfondir avec quelques maîtres du Japon contemporain une philosophie très vivante dans son pays. Cette philosophie, implicite dans l'apprentissage et la pratique des arts traditionnels, concerne la source de l'action : *Si l'action (en Occident) est considérée comme la projection sur le plan de la réalité d'une opération intellectuelle, l'action pour les maîtres japonais est la vie même.* (Livre 4, p. 37)

Il commence l'étude du théâtre Nô dans la tradition Kanzé, et plus tard, il aimera terminer ses stages de mouvement régénérateur par une récitation de Nô. La récitation du Nô s'adresse à la sensibilité du spectateur qui peut recevoir l'intensité et la teneur du drame au-delà de la barrière de la langue.

Il découvre le seïtai et le mouvement régénérateur qu'il étudiera de nombreuses années auprès du fondateur, Haruchika Noguchi.

Appelé auprès de Me Ueshiba pour servir d'interprète aux premiers élèves occidentaux, il deviendra son élève. Il a alors 45 ans et il restera auprès de ce maître

pendant 10 ans jusqu'à sa mort en 1969. Monsieur Tsuda sera très sensible à l'influence du Shinto dans l'Aïkido de Me Ueshiba. Sa rencontre avec Mme Nakanishi (qui enseigne le *kototama* à Me Ueshiba) lui laissa entrevoir la profondeur de cette influence : *Tout semble être basé sur la résonance (...) On oublie le fait que chacun est maître de soi. C'est afin de faire sortir les gens de cette ignorance qu'elle donne un coup de main. Cette idée recoupe celle de Noguchi, avec des moyens différents, des expressions différentes.* (Livre 8, p. 111 & 137)

Il rencontrera également M^e Deshimaru en France.

La diffusion du mouvement régénérateur en Europe

En 1968, il obtient de Me Noguchi l'encouragement pour propager le mouvement régénérateur en dehors du cadre de l'association Seïtai qui en avait gardé l'exclusivité (Livre 4, p. 168). Itsuo Tsuda a en effet la conviction que le mouvement régénérateur peut avoir les mêmes effets de normalisation du terrain que la technique du seïtai*.

Quelques mois après le décès de son père et de Me Ueshiba, Itsuo Tsuda vient s'installer définitivement en Europe. En 1969, il fera en France les premières conférences sur le mouvement régénérateur. Il s'y installera, tout en allant très régulièrement animer des stages et propager son enseignement dans différents pays d'Europe où des dojos se créent peu à peu (Genève, Bruxelles, Milan, Madrid, Ibiza, Palma).

Sa philosophie et son enseignement

Itsuo Tsuda se considère d'abord et surtout comme un écrivain et un philosophe qui souhaite faire redécouvrir certains aspects de l'humain qui ont été perdus de vue en Occident depuis la Renaissance. C'est vers l'âge de quarante ans qu'il remet en question sa façon de penser : *J'ai été formé, comme tout le monde, par une éducation dont la base se trouve dans le rationalisme, sans lequel toute organisation deviendrait impossible dans une société civilisée. C'est vers l'âge de 40 ans qu'un certain déclic s'est produit en moi, à la suite de quoi toute la structure de ma*

TÉMOIGNAGE

Laisser venir ce qu'il y a d'authentiquement nous-même en nous.

J'ai reçu de Monsieur Tsuda plusieurs messages précis à travers lesquels j'ai pu percevoir des indications, et même des directions pour ma vie. Les voici dans l'ordre où ils se sont présentés pour moi dans le temps :

- Ce que l'on perçoit à l'intérieur est au moins aussi déterminant que ce que l'on perçoit de l'extérieur de ce qui nous entoure. (La Tranche sur Mer)

- Notre attention doit se porter en priorité sur les éléments vitaux de notre vie, les éléments essentiels au moment présent, et à l'époque présente. (Genève)

- Chaque personne est différente (chaque individu), aussi les réponses apportées à tel ou tel élève peuvent-elles différer sensiblement.

- Il faut terminer chaque chose. Aller jusqu'au bout de ce que l'on peut faire, et conclure. Exemple : quand on quitte un endroit, un stage, on le quitte pour de bon, c'est un espace-temps terminé, que l'on referme en partant, libre de tout lien, si ce n'est que l'on reste relié, mais d'une façon pure, sans regret, sans chose non réglée, non terminée, qui traînerait. (Coulonges sur l'Autize)

- La vie se vit en direct, et non par l'intermédiaire de concepts, ni sous l'influence des conditionnements reçus. (Paris)

Les propos de Monsieur Tsuda étaient bien évidemment de nous aider à sortir de nos difficultés et des "mauvais" plis avec lesquels nous avons l'habitude de vivre, en permettant, à chacun, de laisser venir ce qu'il y a d'authentiquement nous-même en nous. Ce qui se trouve caché et enfoui par des habitudes et conditionnements dont nous sommes inconscients. Aboutir à un contact beaucoup plus direct avec la vie, avec beaucoup moins d'a priori, a été et continue d'être pour moi le résultat de cette démarche.

F. D.

A mesure que la sensation s'éloigne de notre vie, celle-ci se prive de tout ce qui est naturel : le mouvement naturel et spontané du corps, la différence entre l'agréable et le désagréable, le fonctionnement normal de l'organisme. Par contre, à mesure qu'on récupère la sensation, la perspective change, l'horizon s'élargit, le mouvement devient plus libre.
(Livre 4, p. 10-11)

pensée a été remise en question. J'ai commencé à voir le monde d'un œil tout à fait nouveau (Livre 7, p. 10). Il engage alors une démarche qui bouscule les évidences et les a priori communément admis : l'a priori du temps et de l'espace, la dualité du moi et de l'environnement, la causalité, la supériorité de l'esprit sur la matière, la force de la volonté, le pouvoir apporté par les connaissances, etc.

Une philosophie de l'inconscient

Il affirme dans ses livres venir proposer à l'Occident une philosophie de l'inconscient (Livre 7, p. 9), mais l'inconscient dont il parle n'est pas celui des psychanalystes. C'est ce que le Seïtai appelle *Le cœur de ciel pur (...)* *C'est l'état d'âme qu'on a eu avant de venir au monde (...)* *Dans cet état d'âme, il n'y a même pas la notion de "moi" (...)* *Il n'y a pas non plus les notions de temps ni d'espace (...)*

Ce qui existe a priori, c'est, si l'on veut, une sensation indéfinissable de vivre. Rien d'autre.

Effectivement, son enseignement met l'accent sur une réorientation de la sensibilité (une orientation centripète) qui permet à l'individu de se libérer des idées toutes faites et des repères extérieurs et de comprendre où se situe son espace de liberté. On peut citer différents propos d'Itsuo Tsuda à ce sujet :

- Depuis le jour où j'ai eu la révélation du Ki, du souffle, le désir n'a cessé de grandir en moi d'exprimer l'inexprimable, de communiquer l'incommuni-

cable. (Présentation de la Pratique Respiratoire)

- La normalisation de la sensibilité est la seule chose qui m'intéresse. (Livre 9, p. 32)

- C'est afin de nous dégager de l'emprise d'imaginations figées que j'ai entrepris mon travail en Europe. (Livre 9, p. 134)

- J'ai entrepris ce travail afin de libérer les individus de l'engrenage social, de leur faire comprendre qu'il n'y a pas d'autre maître que soi-même, et qu'un échec vaut parfois mieux qu'une réussite... Aucune formule n'est valable tant que l'Individu ne se sent pas vivre. S'il se sent vivre pleinement, il ne manquera pas de trouver sa formule à lui. (Livre 4, p. 5-6)

- La liberté surgit de la conviction profonde de l'individu. (Livre 4, p. 37)

Philosophie et pratique s'inscrivent dans une continuité

Itsuo Tsuda n'est donc pas venu proposer de nouvelles méthodes qui auraient nom aikido, ou mouvement régénérateur, afin de fournir un élément exotique propre à séduire et à fournir une échappatoire au quotidien.

Ces activités sont des supports à la compréhension de la philosophie proposée. Le mouvement régénérateur normalise le terrain, l'aïkido dirige le ki. L'enseignement d'Itsuo Tsuda n'est pas systématisé, on y rechercherait en vain des préconisations ou des interdictions. Il s'inscrit dans une continuité propre à faire percevoir à l'élève les mutations profondes que la pratique induit dans les habitudes, dans le comportement, et dans la qualité de l'action. Il s'intègre à la vie particulière à chaque individu et son approfondissement n'a pour limite que celle de l'intérêt que le pratiquant lui porte.

Retourner à la source

Itsuo Tsuda propose une porte de sortie à celui qui a pris conscience de la dualité dans laquelle il se débat, du divorce entre la pensée et l'action, entre le corps et l'esprit. Le retour vers l'unité ne passe pas par l'acquisition de concepts ou de connaissances nouveaux, ni même par l'interdiction, la négation ou l'abandon des concepts

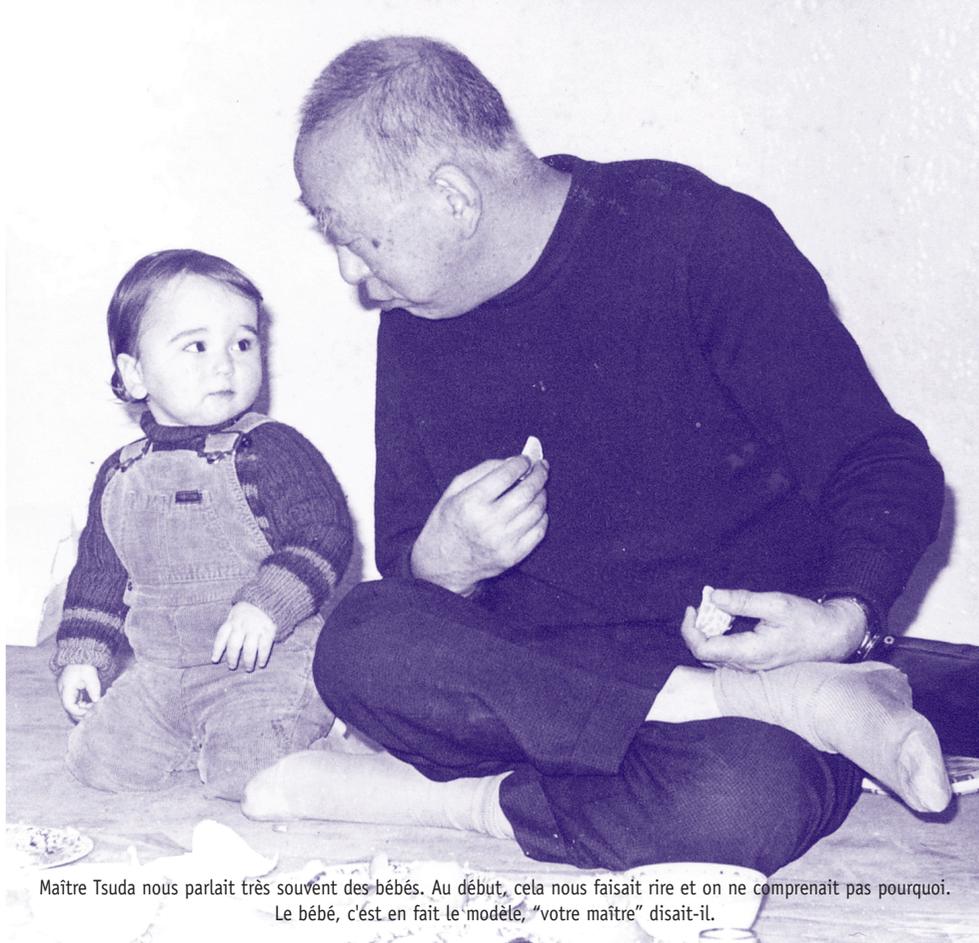
Le mouvement régénérateur normalise le terrain, l'aïkido dirige le ki.

TÉMOIGNAGE

Le dojo, où règne un espace-temps différent.

Qu'est-ce qui a pu me faire rester dans ce dojo? Il y a d'abord eu la dernière phrase de la feuille, distribuée à l'entrée, pour "expliquer" le Mouvement Régénérateur : *C'est alors qu'on découvrira que l'homme est foncièrement libre.* Et puis ces paroles de Monsieur Tsuda qui devaient marquer la sensation de ce lieu : *L'être humain est un être de contradictions.* L'existence d'un dojo, où règne un espace-temps différent, a fait résonner l'intérêt que j'avais eu à la lecture de ses livres. C'est un espace de liberté totale, inconditionnel, mais qui porte les limitations et les entraves de ceux qui le fréquentent. C'est un terreau, un laboratoire vivant, et Monsieur Tsuda a su éviter tout exotisme.

A. M.



Maître Tsuda nous parlait très souvent des bébés. Au début, cela nous faisait rire et on ne comprenait pas pourquoi. Le bébé, c'est en fait le modèle, "votre maître" disait-il.

anciens, ni par la fuite et l'abandon d'une vie sociale ou la mise en place d'une société meilleure. Il s'agit de retrouver un état d'âme originel, celui d'avant la naissance, de redonner à l'inconscient la puissance qu'il a au tout début de la vie. C'est une démarche qui peut paraître étrange, car la culture occidentale donne une telle primauté à la pensée qu'abandonner le mental, même quelques instants, peut faire craindre la folie. Pourtant, si on s'occupe de la racine, si on retrouve la clarté de la source, petit à petit la perspective de l'individu se modifie et le changement d'orientation se produit, la sensation s'affine, de nouvelles possibilités se révèlent. La situation change quand la sensibilité se réoriente, quand le dialogue intérieur "s'engage dans le silence".

Le mouvement régénérateur

C'est en particulier à travers la pratique du mouvement régénérateur qu'Itsuo Tsuda nous propose de faire cette expérience. Mais pratiquer le mouvement régénérateur ne veut rien dire en soi. L'orientation de départ est très importante, sinon toutes sortes de considérations peuvent faire obstacle : des perspectives thérapeutiques, la recherche d'une autorité extérieure, la

recherche d'un support affectif, etc. Se débarrasser de nos suggestions, retrouver la plénitude de nos capacités, la souplesse du terrain normal, la voie du dépouillement est un chemin éminemment personnel. On pourrait dire que la normalisation du terrain par le mouvement régénérateur, c'est du travail d'amateur éclairé, du "fait maison" : les ingrédients sont simples, les livres regorgent de points de repère et de conseils. Mais, profiter d'un rhume, d'un accouchement ou de toute autre activation de l'organisme pour le normaliser demande implication et attention.

Il s'agit de retrouver un état d'âme originel, celui d'avant la naissance (...)

La philosophie de la respiration

Si le mouvement régénérateur permet la normalisation de l'organisme, la pratique respiratoire nous conduit à découvrir un autre aspect du ki et à appréhender de façon différente notre rapport à l'action. Dans la pratique respiratoire, on peut expérimenter par exemple comment le ki est conduit par la visualisation. Mais, la philosophie de la respiration va bien au-delà de la pratique du mouvement régénérateur ou de la pratique respiratoire. Itsuo Tsuda a initié plusieurs autres pistes de recherche, tant au plan de l'individu

TÉMOIGNAGE

L'aïkido ne sert à rien.

Cela faisait trois ou quatre ans que je faisais de l'aïkido quand un ami du club où je pratiquais m'indiqua qu'il existait un Japonais qui faisait aussi de l'aïkido à Choisy-Le-Roi. Nous y sommes allés ensemble. Lui est parti au bout de quelques séances. Moi, je suis resté. Pourquoi? Peut-être parce qu'une fois monté sur les tatamis, la première chose que j'ai entendue de M. Tsuda fut : *L'aïkido ne sert à rien*. C'était tout le contraire de ce que je savais et de ce qu'on m'avait dit des arts martiaux (auparavant j'avais fait du judo et du karaté). Cette idée a été une révolution pour moi alors même que je trouvais l'aïkido de M. Tsuda très laid, sans style, par rapport à celui que je pratiquais déjà et que je connaissais d'ailleurs. Il n'empêche, c'est chez M. Tsuda que je suis resté et c'est son aïkido que je pratique encore, alors que j'ai arrêté l'autre (j'ai même déchiré mon diplôme de 1er dan).

Plus tard, j'ai pratiqué aussi le Mouvement Régénérateur. Aujourd'hui, malgré la disparition de M. Tsuda, des gens continuent, régulièrement ou irrégulièrement, en ne faisant que des stages par exemple, mais c'est cette continuité qui est remarquable, alors qu'il n'existe pas de fédérations, de commissions, ou de grades. Lorsqu'on revoit ces personnes, c'est comme si on les avait vus hier, il y a une "unité Tsuda", par exemple la première partie de la Pratique Respiratoire ou les gestes préparatoires du Mouvement Régénérateur.

Je considère que M. Tsuda a été mon "Maître", et ce qu'il a indiqué résonne dans ma vie quotidienne. Il n'y a pas un jour où, peu ou prou, il ne soit présent. J'ai eu de la chance de le rencontrer. Ce que je retiens principalement de cette rencontre, c'est le dépouillement intérieur, le cœur de ciel pur, la pratique sans but, pour le plaisir, et l'autonomie personnelle à laquelle il tenait beaucoup pour lui-même et pour les autres. Ces idées sont pour moi celles qui lient les deux pratiques qu'il a montrées, qui ont influencé et influencent toujours, non seulement ma propre pratique, mais aussi ma vie tout entière.

X. B.

qu'au plan sociologique. Il a ainsi incité ses élèves à observer leur environnement le plus immédiat. Il les a invités à témoigner de leurs expériences personnelles : accouchement, relation au petit enfant (Livre 6, p. 66). Ses derniers écrits portaient sur les aspects du ki dans les organisations sociales, sur l'application des *taheiki* (polarisation de l'énergie) aux groupes nationaux. Il laisse à ceux qui veulent poursuivre dans la direction indiquée de larges territoires à explorer.

Son œuvre

Les livres d'Itsuo Tsuda constituent une œuvre très particulière. La forme et le fond peuvent paraître à la première lecture un peu déroutants. Il a écrit dans un français simple, très facilement compréhensible. Toute personne engagée dans la pratique à fait l'expérience de découvrir à leur lecture des réponses extrêmement précises à ses préoccupations du moment. Éléments que ses lectures précédentes ne lui avaient pas révélés. Si, pourvu d'un esprit logique et pratique, on cherche des préconisations, des recettes, une ligne directrice, on aura l'impression que l'esprit de l'écrivain vagabonde et s'égare dans toutes sortes de digressions. Mais si la sensibilité du lecteur vibre en accord avec celle de l'écrivain, alors la lecture ouvre de nombreuses perspectives. Ceci n'est pas le fait du hasard, les livres sont construits ainsi, il est difficile pour le lecteur d'apprendre plus loin

que ses pieds : *Si on explique les gens se mettent à comprendre dans leur tête et non dans la sensation.*

Ces livres ont tout d'abord été écrits pour ses élèves. Les sujets traités dans les conférences et dans les discussions se retrouvaient dans des "cahiers" qui étaient photocopiés et disponibles pour les élèves. Ces cahiers rassemblés ont ensuite donné naissance à un, puis à plusieurs livres.

Itsuo Tsuda a incité ses élèves à faire leur propre recherche, à exercer leur sensibilité, en s'appuyant sur leur expérience familiale et parfois professionnelle. On retrouve ainsi dans les livres les lettres de témoignages qu'il a sollicités. Ce travail a été hélas trop tôt interrompu par son décès (le 10 mars 1984). Certaines pistes de recherche sont restées à peine effleurées comme les aspects du ki en relation avec les sociétés contemporaines.

*La technique Seitai sert à mettre l'individu en contact direct avec son rythme naturel personnel et non à accélérer le processus selon une fantaisie arbitraire. (Livre 6, p. 50) Ce que le mouvement régénérateur produit par une pratique régulière.

➔ www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 60

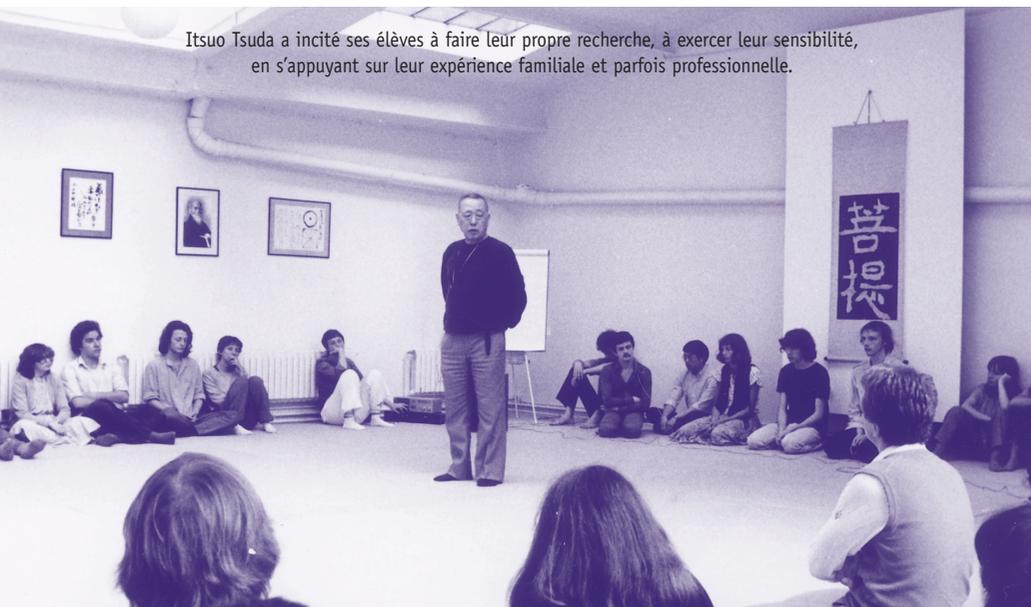
Retrouvez dans le prochain numéro de Gtao un approfondissement de l'enseignement d'Itsuo Tsuda.

- Gtao n° 14 : B. Lee, philosophe du mouvement

- Gtao n° 16 : L'esprit de l'aïkido p. 52

- Gtao n° 18 : Dossier La vie en mouvement

Itsuo Tsuda a incité ses élèves à faire leur propre recherche, à exercer leur sensibilité, en s'appuyant sur leur expérience familiale et parfois professionnelle.



TÉMOIGNAGE

La liberté intériorisée.

Il y a des rencontres qui bouleversent une vie. Telle est sans aucun doute ma rencontre avec Maître Tsuda. Sans lui, je serais une autre personne, je serais passée à côté de quelque chose d'essentiel sans même le savoir. Je me rappelle ces petites conférences d'une quinzaine de minutes qui précédaient toujours les séances de mouvement régénérateur. Il nous comparait, nous les Européens, à des poissons congelés, l'énergie bloquée à la tête telle une cocotte-minute, et le corps insensible, inerte comme un bout de bois, privé de vie. Par la pratique régulière du mouvement régénérateur et d'un aikido plus préoccupé de la sensation intérieure que de la forme, il nous a réveillés doucement mais sûrement, dans notre corps, mais aussi dans notre tête.

Si le mouvement régénérateur permet de se libérer pas à pas des tensions intérieures et de retrouver une sensibilité assoupie — redonner vie aux sens du corps —, l'aïkido de Maître Tsuda, par un travail sur la respiration et l'énergie intérieure, aide l'homme à s'harmoniser au cosmos.

Maître Tsuda nous a fait comprendre — je devrais plutôt dire sentir —, que nous étions des hommes renversés, des triangles instables, et que de cette instabilité, découlaient une grande partie de nos difficultés personnelles à vivre, mais aussi, au-delà de ça, de nombreuses perturbations surgissant dans le monde. S'il faut résumer en un mot ce qu'il nous a apporté, je dirais la "liberté", non pas le concept de liberté, mais une liberté intériorisée, ancrée dans une énergie intérieure bien centrée. Celle qui fait que devant les choses de la vie, le corps sent spontanément ce qu'il doit choisir. Celle qui nous fait aller jusqu'au bout de ce qu'on a choisi. Lors de ses conférences, Maître Tsuda nous parlait très souvent des bébés. Au début, cela nous faisait rire et on ne comprenait pas pourquoi. Le bébé, c'est en fait le modèle, "votre maître" disait-il. Il n'a pas encore une pensée conceptualisée, il fait parce qu'il sent le besoin de faire.

N. B.