

# Tamura sensei

## *Sens et niveau des dans*

### **1<sup>er</sup> Dan - 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.

### **2<sup>ème</sup> Dan - NIDAN**

Au travail du 1er Dan, on ajoute rapidité et puissance en même temps que l'on démontre une plus grande détermination mentale. Cela s'exprime, chez le pratiquant, par la sensation d'avoir progressé. On doit ressentir ce progrès en constatant une clarté de la mise en forme et de l'orientation du travail.

### **3<sup>ème</sup> Dan - SANDAN**

C'est le début de la compréhension du kokyu ryoku (coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire). 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.

### **4<sup>ème</sup> Dan - YONDAN**

À 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 !e fondateur.

### **5<sup>ème</sup> Dan - 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.

### **6<sup>ème</sup> Dan - 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 limpideté du mental s'unissent sans ambiguïté dans le mouvement et s'expriment aussi dans la vie quotidienne.

### **7<sup>ème</sup> Dan - 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.

### **8<sup>ème</sup> Dan - 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 tienne 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.