

*« Pour nous Japonais, KEIKO globalement contient RENSYU – TANREN ou RENMA.*

*REN de RENSYU veut dire PETRIR, SYU veut dire APPRENDRE. Donc apprendre en pétrissant. Plutôt qu'exercice donc répétition, répétition, répétition.*

*TAN de TANREN, pour le forgeron, le fabricant de KATANA, c'est marteler le fer et aussi le tremper. REN, je vous le rappelle veut dire PETRIR.*

*Plutôt qu'entraînement, nous aurons donc à fortifier, discipliner, chauffer, laisser refroidir, puis frapper, changer la forme, donner une forme. Si vous voulez : entraînement, mais entraînement très dur.*

*RENMA – REN – PETRIR, et MA – POLIR comme avec le diamant ou avec la lime.*

*Ajoutez encore à TANREN ou RENMA cette notion qui nous pousse à faire 100 fois ce qu'une personne fait 10 fois, 1000 fois ce qui est fait 100 fois etc.*

*L'ensemble de ce travail est KEIKO.*

*Mais le sens originel de KEIKO est réfléchir, penser, méditer, sur les traditions, l'ancien temps, l'ancienne époque, sur les choses anciennes l'éducation d'alors, les arts, l'art martial, les créateurs des écoles. Ces créateurs qui jour et nuit ont travaillé, ont pratiqué. Dans le cas de l'art martial, ont dépassé la notion de vie et de mort.*

*C'est prendre leur technique, ou ce qui est parvenu jusqu'à nous, soit kata, soit technique, il reste quelque chose de toute manière, et avec cette méthode, ou cette forme, répéter, répéter pour comprendre avec le corps, pour arriver au même niveau, au même état que le créateur.*

*Ainsi s'appelle KEIKO.*

*L'Indien, pêcheur, peut, avec ses yeux, voir au loin une chose qu'une autre personne ne peut découvrir qu'avec des jumelles. Ainsi le créateur voit ce qui pour nous est invisible. Plusieurs années de travail sont nécessaires pour voir à notre tour ce que vit le créateur. Les petits détails, jugés sans importance doivent être retenus, ne les laissez jamais s'échapper. Un petit geste, un petit mouvement renferment l'Essence. Le « secret » est dedans GOKUI.*

*Donc il est important, dans le KEIKO, surtout pour le jeune pratiquant, d'étudier le passé, comprendre ce qui se faisait, et conserver ces méthodes de travail.*

*Il est préférable d'être sévère que trop complaisant. C'est la véritable éducation.*

*Au Japon, nous avons un proverbe qui dit : pour comprendre les nouvelles choses, il faut cultiver les choses anciennes (garder chaudes, garder présentes). Je vous demande de réfléchir à cela.*

*Nous avons actuellement beaucoup d'arts martiaux nouveaux qui fleurissent, ce qui n'est certainement pas normal ; un peu comme après la pluie poussent les bourgeons.*

*Travaillez donc les techniques qui restent ; celles qui nous ont été léguées ; par cette pratique et à cause de cette pratique, notre corps et notre esprit seront plus solides. Nous connaissons la voie. C'est ça KEIKO.*

*Poursuivons. Avant le KEIKO, vous vous lavez les mains et les pieds. Vous vous coupez les ongles. Votre KEIKOGI est propre ; si déchiré, il est réparé. Ce KEIKOGI est porté correctement.*

*Cela constitue une préparation du corps et de l'esprit, par le respect de ces menus détails vous êtes déjà concentré, axé sur, préparé à.*

*Être ainsi dans le Dojo pendant la pratique s'appelle DOJOGEIKO : même esprit, même sens dans le travail, être à l'extérieur comme dans la bataille YAGAIGEIKO.*

*La période d'entraînement d'une semaine ou de dix jours, aux plus grands froids de l'hiver, s'appelle KANGEIKO ; durant la période la plus chaude de l'été, SHOCHUGEIKO.*

*Lorsque plusieurs clubs se rassemblent pour travailler ensemble, c'est GODOGEIKO. Pendant les vacances, c'est GASHUKUGEIKO : dormir ensemble, manger ensemble. Nos stages d'été par exemple »*

Maître Tamura

(revue Europe Aïkido, 1980)