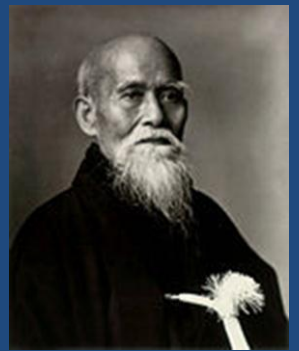


L'AIKIDO : ART MARTIAL ET
PHILOSOPHIE



Morihei Ueshiba

L'AIKIDO

Généralités

L'**aïkido** (合気道, *aikido*) est un art martial japonais (budo), fondé par Morihei Ueshiba entre 1925 et 1960. L'aïkido a été officiellement reconnu par le gouvernement japonais en 1940 sous le nom d'*aikibudō*¹. Il a été créé à partir de l'expérience que son fondateur avait de l'enseignement des koryu (écoles d'arts martiaux anciennes), essentiellement le *ju-jitsu* de l'école *daitō ryū*, le kenjutsu (art du sabre japonais) et l'aikijutsu. L'aïkido est né de la rencontre entre ces techniques de combat et une réflexion métaphysique de Morihei Ueshiba sur le sens de la pratique martiale à l'ère moderne.

L'aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant. En fait, dans l'esprit de l'aïkido, il n'y a pas de combat, puisque celui-ci se termine au moment même où il commence. Conformément à cette logique, il n'existe pas de compétition d'aïkido excepté dans le style Shodokan fondé par Kenji Tomiki (et de ce fait appelé aussi *Tomiki ryū*, École Tomiki).

Le terme aïkido (*aikidō* en japonais) est composé de trois kanjis signifiant :

- 合 *ai* : du verbe *au*, concorder ; harmonie
- 気 *ki* : énergie
- 道 *dō* : la voie.

Un art martial non violent

L'Aïkido est un art martial en forme de self-défense avec des techniques tellement particulières qu'elles permettent de préserver l'intégrité de l'adversaire. C'est le principe de non-violence qui prédomine. Obtenir le désarmement volontaire de l'agresseur est à la fois l'objectif et la méthode de l'Aïkido.

Les rôles de **UKE** (celui qui attaque) et de **TORI** (qui est attaqué et applique la technique) sont indissociables. Ce mode de travail spécifique est basé sur le développement de l'entraide plutôt que sur la compétition.

L'aïkidoka (celui qui pratique l'Aïkido) apprend à utiliser la force et l'énergie de son assaillant en la retournant contre ce dernier. Il s'agit de décourager son adversaire et non de le détruire.

Toutes les techniques d'Aïkido s'inscrivent dans une série de mouvements circulaires destinés à rejeter toutes les formes d'agressivité dans le vide. Ces techniques se pratiquent indifféremment à genoux, debout, à droite, à gauche.

L'aïkido se base sur le principe de la « concordance des énergies ». D'un point de vue martial, cela se comprend de trois manières :

- unir les énergies de son propre corps (*via* le *seika tanden*) pour agir, coordonner les bras et les jambes ; notamment, on s'attache à mouvoir les deux mains ensemble (comme si elles tenaient un sabre) en maintenant une certaine extension des bras, afin de mieux transmettre le mouvement au partenaire (par un effet de levier) et de maintenir une distance de sécurité (gestion de la distance, *ma ai*) ;
- unir les énergies des deux partenaires : *tori* ne va pas s'opposer à *uke* mais va au contraire accompagner son mouvement, s'accorder à son rythme (gestion du rythme, autre sens de *ma ai*) ; alors que *uke* s'attend à rencontrer une résistance, il rencontre en fait le vide, et même une assistance pour poursuivre son mouvement, ce qui provoque sa chute.
- agir comme un intermédiaire entre un état de violence et un état où la violence n'est plus : on laisse la violence se déployer où elle ne peut nuire. On peut comparer la personne qui agit de cette façon à un « passeur d'orages » : non pas celui qui empêche les orages de tomber, mais

celui qui les dirige de manière à ce qu'ils ne fassent pas de dégâts. Il ne cherche pas à dominer, mais à débloquer là où il y a fixation (sur une émotion, sur la violence ou l'attaque comme telle, etc.). Après le déblocage, il ne conduit pas consciemment la violence – ce serait là une forme de domination – mais la laisse couler vers un endroit prédéterminé, où elle ne peut nuire

La tenue

La tenue de base est le *keikogi* (vêtement d'entraînement). Il se compose d'une veste et d'un pantalon en coton blanc. La veste est fermée par une ceinture (*obi*). Lorsque le professeur estime que l'élève a acquis une technique satisfaisante, il l'autorise à porter le *bakama*, une sorte de pantalon flottant noir ou bleu foncé. Cependant, selon les dojos et les écoles, le port du *bakama* peut varier : le pratiquant est autorisé à le mettre dès le début (car il s'agit de la tenue traditionnelle), à partir du troisième, deuxième ou premier *kyū*.

L'aïkido se pratique pieds nus sur le *tatami*, mais l'étiquette enseigne qu'il faut s'y rendre avec des chaussures pour des raisons d'hygiène ; les pratiquants utilisent en général des nu-pieds appelés *zōri*. Les *zōri* doivent être disposées perpendiculairement au *tatami*, la pointe en direction de l'extérieur afin de pouvoir repartir rapidement

Techniques et Principes

« Il y a environ 3 000 techniques de base et chacune d'entre elles a 16 variantes... ainsi il en existe quelques dizaines de milliers. Et selon la situation, vous en créez de nouvelles. »

-Morihei Ueshiba-

Omote et ura - 表裏

La plupart des techniques peuvent être réalisées selon deux variantes. Le terme *omote* désigne les techniques exécutées en entrant face à l'adversaire et *ura* celles exécutées en entrant derrière l'adversaire. Elles correspondent à des possibilités différentes selon l'attaque du partenaire et également à un état d'esprit particulier.

Les techniques *omote* augmentent donc le risque, car elles exigent d'entrer dans l'attaque de l'adversaire. Leurs réussites requièrent souvent de porter, généralement de manière symbolique, un *atemi* (un coup) pour déséquilibrer l'adversaire, le surprendre, le forcer à réagir.

Irimi et tenkan - 入身 轉換

C'est le mouvement des hanches (*koshi*) de *tori* qui constitue le principal moteur des techniques, que ce soit pour s'approcher (*irimi*, « entrer ») ou pour tourner (*tenkan*). En effet, c'est au niveau des hanches que se situe le centre de gravité d'une personne se trouvant dans une position stable. Le reste du corps (torse, bras) ne sert qu'à relier les hanches de *uke* à celles de *tori* pour leur transmettre le mouvement et provoquer la chute. Dans la symbolique japonaise, c'est le *seika tanden* (le « centre des énergies », situé dans le ventre *hara*, donc associé aux hanches) de *tori* qui est le centre du mouvement¹⁷.

Tous les mouvements ont donc une combinaison *irimi-tenkan*. La rotation (*tenkan*) est parfois appelée *tai sabaki* (rotation du corps) ou *koshi sabaki* (rotation des hanches, puisque le mouvement du corps est en fait le mouvement des hanches).

Les techniques peuvent utiliser entre autres :

- uniquement le principe *irimi* : *tori* se rapproche de *uke* ce qui lui permet d'esquiver l'attaque (l'attaque passe « derrière » *tori*) et de le déséquilibrer (de « prendre son centre ») ; ce sont les techniques les plus directes, mais aussi les plus compliquées à mettre en œuvre, le principal défaut des débutants étant leur tendance naturelle à entrer en utilisant la force ;
- uniquement le principe *tenkan* : le corps s'efface, laissant passer l'attaque, et *tori* guide *uke* ; *uke* suit une trajectoire circulaire dont le centre est *tori* ;
- une combinaison *irimi-tenkan* : *tori* entre puis pivote ;
- une combinaison *tenkan-irimi* : *tori* pivote, puis entre pour prendre le centre de *uke*.

Techniques debout et à genoux

Les Japonais vivaient beaucoup assis à même le sol. Ils ont donc développé des techniques pour pouvoir faire face à une attaque alors qu'ils étaient assis. Les mouvements peuvent se faire lorsque les deux partenaires sont debout (*tachi waza*, 立技), lorsque les deux partenaires sont assis (*suwari waza*, 座技), ou bien lorsque *uke* (l'attaquant) est debout et *tori* (le défenseur) est assis (*hanmibandachi waza*, 半身半立技).

Les Atemis en aikido

Un *atemi* (当て身^{アテミ}) est dans les *budō* (arts martiaux japonais) un coup porté sans arme à une partie vitale. Il s'agit de coups portés avec le poing, le pied, ou encore avec le tranchant de la main. Les *atemis* permettent de perturber le *ki* ou *chi* (l'énergie vitale) de l'adversaire, comme une sorte d'acupuncture à but martial. Les *atemis* sont souvent accompagnés d'un *kiai*, un cri correspondant à une extension du *ki* de la personne qui frappe.

Ude ate waza : techniques de bras et de mains

Shomen uchi (正面打ち)

L'attaquant tente de frapper le sommet de la tête de l'adversaire avec le tranchant de la main (*men* désignant le front). La main doit monter et descendre sur l'axe médian du corps, et le coup doit tomber avec l'idée de trancher l'adversaire jusqu'au bassin, comme dans une coupe de sabre.

Lorsque la position de départ est une garde *hanmi* — on présente la moitié du corps, un côté (hanche, bras et jambe) est en retrait par rapport à l'autre — l'attaque se fait en avançant la jambe et le bras arrière (attaque sur un pas). Mais il est aussi possible de réaliser cette attaque à partir du côté avant, avec un pas glissé. En aikido, dans les deux cas, *tori* (le destinataire de l'attaque) s'arrange pour que la position finale soit *ai hanmi* : si *tori* a le pied droit en avant, *aite* aussi, ce qui permet de réaliser le mouvement.

Lorsque l'attaquant lève le bras pour armer le coup, il crée une ouverture dans sa garde. Le bras doit donc monter sur l'axe médian afin de protéger le visage contre une contre-attaque. Lorsque l'attaque se fait sur un pas, le bras doit descendre au moment où la jambe avance, afin de ne pas s'approcher de l'adversaire avec sa garde ouverte.

Si l'attaque se fait avec un *tantō* (couteau-sabre), celui-ci est tourné tranchant vers le bas.

La frappe *shomen* est également un mouvement de sabre (*Kendo* et *Kenjutsu*).

Yokomen uchi (横面打ち)

L'attaquant tente de frapper la tempe de l'adversaire avec le tranchant de la main en utilisant toute l'allonge du bras (la tempe gauche est ainsi attaquée avec le bras droit et inversement). La main monte sur l'axe médian du corps, ce qui permet de protéger le visage contre une contre-attaque, et de cacher son intention à l'adversaire, qui ne sait pas si l'on va porter un *yokomen uchi* ou un *shomen uchi*. Dès le début de la descente, l'attaquant imprime une trajectoire de biais à la main par un mouvement des hanches.

Lorsque cette attaque se fait avec un *tantō*, celui-ci est tourné tranchant vers le bas.

Le mouvement équivalent au sabre est la coupe *kesa giri*.

Sokumen uchi (側面打ち)

Comme dans *yokomenuchi*, il s'agit de frapper la tempe, mais en croisant le bras (ainsi le bras droit frappe la tempe droite).

Tsuki

Chūdan tsuki (中段突き)

Il s'agit d'un coup de poing direct dirigé vers l'abdomen de l'adversaire, avec l'idée de le traverser (on ne retire donc pas immédiatement le poing). Le coup est accompagné d'un déplacement de tout le corps vers l'avant. Au karaté, le coup est armé (le poing est reculé au niveau du torse, en supination) puis porté avec une rotation du poing (la frappe se fait en pronation).

Dans d'autres arts martiaux, il peut être porté non armé, le bras partant à la verticale et décrivant un quart de cercle vers l'abdomen, sans rotation du poignet. C'est notamment le cas lorsque l'attaque se fait avec un *tantō* : au départ, le bras est le long du corps afin de cacher le *tantō* derrière la cuisse, et le tranchant est tourné vers le haut, le mouvement étant une coupe de bas en haut.

Tsuki est également un mouvement de sabre, mais qui se fait différemment ; il s'agit d'un coup d'estoc, en partant d'une garde *seigan no gamae* (sabre pointant devant).

Jodan tsuki (上段突き)

C'est un coup de poing dirigé vers la trachée de l'adversaire. Contrairement à un *uppercut*, il ne vise pas le menton. De ce fait, le coup est porté selon un demi-cercle plutôt que de selon une verticale, et le bras arrive à l'impact en extension.

Ashi ate waza : techniques de pieds et de jambes

Mae geri (前蹴り)

Il s'agit d'un coup de pied de front direct vers l'abdomen de l'adversaire. Deux variantes :

- **Mae Geri keage** : Coup de pied direct fouetté
- **Mae Geri kekomi** : Coup de pied pénétrant

Description du mouvement : le combattant est en position de garde. Il lève le genou de sa jambe arrière devant lui. Il s'agit de la préparation du coup. Ensuite le coup part en dépliant le genou. Le combattant doit être en mesure d'en enchaîner plusieurs sans poser le pied à terre. Il s'agit d'une question d'équilibre, ce qui est très important.

Mawashi geri (回し蹴り)

C'est un coup de pied circulaire.

Le combattant en position de garde va pivoter son bassin vers la droite ou vers la gauche, puis lever le genou droit ou gauche. Ensuite, il détend la jambe pour frapper son adversaire avec la partie intérieure du pied. Ce coup de pied peut être donné au genou (*mawashi geri gedan*), dans les côtes (*mawashi geri chudan*) ou au visage (*mawashi geri jodan*). C'est un coup de pied très puissant et très utile notamment dans les combats du karaté traditionnel.

Yoko geri

- **Yoko geri keage** : Coup de pied latéral fouetté
- **Yoko eri kekomi** : Coup de pied latéral pénétrant

Il faut pivoter son bassin, tourner légèrement son pied avant puis ramener son genou arrière près de son flanc et donner un coup à l'horizontal au niveau des côtes de l'adversaire. Ce coup de pied est extrêmement efficace et peut être utilisé pour "casser" l'adversaire en deux, ou pour le repousser.

Les saisies - dori 取り

Katate dori - 片手取り

Saisie d'un poignet avec une main. Il peut s'agir d'une saisie du poignet vis-à-vis (position *gyaku hanmi*, saisie du poignet gauche avec la main droite et réciproquement), ou d'une saisie croisée (position *ai hanmi*, saisie du poignet droit avec la main droite et réciproquement). Dans ce dernier cas on commence de préférence en plaçant le dos des poignets l'un contre l'autre, croisés, puis uke saisit le poignet de tori. Ceci est directement issu de la garde au sabre. Katate dori est très fréquemment utilisé pour les premiers cours ou en début de cours car elle fixe une bonne distance de base (*ma-ai*) et donne le contact initial.

Ryote dori - 両手取り

Saisie des deux poignets. Cette symétrie n'existe pas au niveau des pieds évidemment sinon il y aurait perte d'équilibre d'où des conséquences variables, telle ou telle technique.

Katate ryote dori - 片手両手取り, ou morote dori 諸手取り

Saisie d'un poignet avec les deux mains. Cette attaque commence comme *ai hanmi katate dori* mais la saisie simple est renforcée par l'arrivée de la deuxième main (d'où la seconde saisie) et l'avancée de la jambe correspondante. Uke se trouve ainsi à l'extérieur de tori. Uke ayant une saisie très forte, il oblige tori à commencer avec le bras saisi dans l'axe de son corps.

Kata dori - 肩取り

Saisie de l'épaule du *keikogi* ("kimono") à l'aide d'une seule main. La saisie doit être ferme, dans l'idée de pousser tori (pour le déstabiliser) ou de le tirer - pour lui porter un coup.

Ryo kata dori - 両肩取り

Saisie de face du *keikogi* au niveau des deux épaules. C'est une des attaques pour le randori.

Sode dori - 袖取り

Saisie de la manche de tori au niveau du coude. La distance et la mobilité du bras saisi sont intermédiaires entre *Katate dori* et *kata dori*.

Mune dori - 胸取り

Saisie de la doublure du *keikogi* à une main ou à deux mains.

Kata dori men uchi - 肩取り面打ち

Uke saisit d'une main l'épaule du *keikogi* de tori et de l'autre tente de le frapper au sommet de la tête. Selon les enseignants, ce coup peut être soit une vraie attaque, soit une parade à une feinte de coup à la tête réalisée par tori et donc après un *kata dori* - saisie à l'épaule.

Attaque par l'arrière : ushiro waza - 後ろ技

Ushiro Katate dori - 後ろ片手取り

Uke saisit les deux poignets de tori en passant derrière lui. Un peu déroutante en apparence, cette attaque se comprend comme une réaction à un contre de tori : sur une saisie *ai hanmi Katate dori*, tori se décale sur le côté et sur l'arrière, exposant le flanc de uke. Celui-ci réagit en accélérant sa course et en passant derrière tori. Il lui faut alors saisir le deuxième poignet de tori afin de prévenir un coup de coude.

En position finale, uke doit être le plus près possible de tori, et tenir ses deux poignets par le bas ; dans une position stable (attention à la possibilité d'un coup de tête en arrière de tori).

Ushiro hiji dori- 後ろ肘取り

Saisie par l'arrière des coudes (attention, des coudes, pas des manches) de *tori*. L'idée est la même que pour *ushiro Katate dori*.

Ushiro ryo kata dori - 両肩取り

Saisie du *keikogi* au niveau des deux épaules en passant par l'arrière.

Katate kubi shime - 片手首絞め

Même départ que pour *ushiro Katate dori*, mais la deuxième main va saisir le revers du *keikogi* de *tori* en passant autour du cou pour réaliser un étranglement.

Eri dori - 襟取り

Saisie du col par l'arrière. Commence comme *ushiro Katate dori*, la main glissant le long du bras. Le col est ensuite saisi indifféremment avec l'une ou l'autre des deux mains. De ce fait *tori* ne sait pas avec quelle main il est saisi.

Les fondements de l'aikido (par Tamura Sensei)

Le Shisei

Shisei se traduit en français par : position, attitude, posture, pose. *Sugata (shi)* exprime la forme, la figure, la taille. *Ikioi (sei)* exprime la force, la vigueur, la vivacité. *Shisei* contient ces deux sens. Mais le sens de *shisei* ne désigne pas seulement une attitude extérieure : une bonne forme, un bon style, un bon maintien, mais aussi, une force intérieure visible de l'extérieur dans sa manifestation, par exemple, la vitalité chez un enfant apparente au travers de sa vivacité, de ses yeux vifs, de ses mouvements...

Si nous voulons atteindre ce *shisei*, de quoi avons-nous besoin ? D'abord de mettre en ordre le corps qui est le vase contenant le *ki*. Pour ce faire, étirez la colonne vertébrale et gardez-la droite. Si vous avez le sentiment de pousser le ciel avec la tête, la colonne vertébrale s'étire naturellement. Ne gonflez pas la poitrine dans la position militaire au garde-à-vous. Les épaules décontractées tombent avec souplesse, l'anus est fermé (le périnée est contracté), les reins ne sont pas cambrés, le *ki* est confortablement posé dans le *seika tanden*, le corps tout entier calmement détendu.

« Le visage est calme, ni tourné vers le haut, ni vers le bas, ni vers le côté, les yeux clos légèrement, sans mouvement des globes oculaires, le front sans un pli, les sourcils légèrement froncés, l'arête du nez droite également, les vertèbres cervicales pleines de force. Au-dessous des épaules tombantes, le corps est parfaitement décontracté, la colonne vertébrale est en place, les fesses rentrées ; les genoux jusqu'aux orteils s'appuient fortement sur le sol, les hanches ne sont pas vrillées, le ventre est fermement arrondi. »

Miyamoto Musashi

En aikido, on appelle *sankakutai* une telle posture souple, équilibrée, permettant de se mouvoir librement, tel un tétraèdre régulier qui, en tournant, devient cône.

Kokyu

Shisei est acquis. L'attitude est bonne. Le travail suivant est *Kokyu*. *Haku (ko)* expirer *Suu (Kyu)* inspirer.

Tous les êtres vivants absorbent l'oxygène, rejettent le gaz carbonique. Cette action porte le nom de *kokyu*. Un bon *kokyu* est lent, profond, long, fait naturellement. C'est donc une respiration abdominale. Au début de la pratique, il est bon d'insister sur l'expiration puis de laisser l'inspiration se faire. La respiration se fait par le nez. Si le rythme respiratoire est perturbé, utiliser la bouche pour le rétablir. L'inspiration se fait bouche fermée, les molaires légèrement serrées, la langue en contact avec le palais. Les débutants comptent mentalement pour régler l'expiration et l'inspiration. A l'inspiration, l'anus fermé ; imaginer que l'air descend plus bas que le nombril. Dans la pratique du Budo, il arrive que l'inspiration soit rapide, que l'on retienne longuement l'air dans les poumons, que l'on ait besoin de le rejeter rapidement ou au contraire lentement. Pendant l'exercice, il faut prêter une très grande attention à la maîtrise du *kokyu*. *Kokyu* ne consiste pas uniquement à renouveler l'air des poumons, à rejeter les impuretés. Il est nécessaire durant sa pratique d'avoir le sentiment de s'emplier à nouveau d'un *ki* pur. Le *ki*, ainsi emmagasiné, sort avec puissance quand le besoin s'en fait sentir. Ce rayonnement constant du *ki* est le *shisei* juste. Dans la vie quotidienne donc, quand vous êtes debout, en marche, au travail, même quand vous dormez, exercez-vous avec cœur. Si une urgence se présente, votre *kokyu* sera alors celui de tous les jours. Mais pour atteindre cet état, le quotidien est important. L'homme, normalement, oublie qu'il respire mais n'oublie certes jamais de respirer. De la même façon, au-delà de la conscience, il faut faire pénétrer dans le corps, acquérir un *kokyu* juste, un *shisei* juste. Il faut s'entraîner sans cesse afin d'obtenir ce résultat. Le corps ayant été, de la sorte, empli d'un *ki* vigoureux, quand on atteint l'unité avec la nature, l'énergie du *ki* envahit le corps ; il devient possible de faire jaillir de vous-même une puissance qui dépasse l'imagination. Cette force de la respiration (*kokyu ryoku*) qui s'exprime ainsi n'est pas vôtre, elle est la force de la respiration du ciel et de la terre.

Kamae

Dans le Budo, on dit souvent : « *ce qui est important est kamae* ». *Kamae* n'est pas propre au Budo, il appartient aussi à d'autres arts : fleurs, calligraphie, thé. Dans le football, la boxe, le tennis, *kamae* est également important. Dans la langue japonaise *kamae* a pour sens : se préparer, se mettre en garde. Le verbe *kamaeru* se traduit par : fabriquer, construire, préparer, attendre avec intensité, être à l'affût, sur le qui-vive. L'idéogramme chinois de *kamae* est construit de la clé « bois », la suite de l'idéogramme représente un tenon et une mortaise qui rappellent l'assemblage indissociable de la charpente. Ainsi le *kamae* dont on parle en Budo consiste à prendre par rapport à Aïte la position la plus avantageuse possible. Que, porteur d'une arme, on se trouve en face d'un adversaire ou que deux armées soient en face, en toutes circonstances *kamae* est important. On ne peut pas traduire simplement *kamae* par forme ; Il est inutile de rappeler que *kamae* contient à la fois les forces du *ki* et le pouvoir de percevoir tous les détails. Au kendo, le *kamae* du kendo ; au judo, le *kamae* du judo ; au tennis, le *kamae* du tennis ; en aikido, on utilise *hammi no kamae* (garde de profil). A partir d'une bonne position naturelle (*shizentai*) debout, jambes écartées à la largeur des épaules, le pied gauche avance alors que le pied droit naturellement entraîné, pivote. Nous avons la garde à gauche : *hidari hammi*. Inversement, nous avons la garde à droite : *migi hammi*.

Si les deux adversaires prennent la même garde, pied droit ou pied gauche en avant, nous obtenons : *ai hammi no kamae*. Si au contraire, les deux adversaires ont une garde opposée l'un le pied droit en avant, l'autre le pied gauche ou inversement, nous disons *gyaku hammi no kamae*. Maintenant, si dans *hidari* (ou *migi*) *hammi* le pied gauche (ou le droit) avance d'un pas comme dans *irimi* et que le pied arrière suive, le gros orteil dans l'alignement du talon et du pouce du pied gauche (ou droit) avancé, nous sommes dans la posture ou garde, dit : *bitoemi* ou *ura sankaku*.

Avec le sabre, on utilise *migi hammi*. Avec le jo ou à mains nues la garde de base (fondamentale) est la garde à gauche *hidari hammi*. Pourquoi *bitoemi* est la garde fondamentale en aikido ? Parce que *bitoemi* permet de se mouvoir facilement face à n'importe quelle attaque et, de là, pratiquer toutes les techniques et de les assimiler. Néanmoins, il faut en arriver à dépasser le *kamae*, le véritable *kamae* est le *kamae* sans *kamae*, de manière à ce que vous puissiez trouver la bonne réponse, quelle que soit l'attaque, n'importe où, n'importe quand, à partir de n'importe quelle position.

« Ne regardez pas les yeux de Aïte, le cœur se fait aspirer par les yeux de Aïte, ne regardez pas le sabre de Aïte, l'esprit se fait aspirer par le sabre de Aïte, ne regardez pas Aïte, vous absorberiez le *ki* de Aïte ». Le Bu de vérité est une pratique visant à absorber Aïte dans sa totalité. « Je me tiens debout tout simplement ».

O'sensei

Ma Ai

Dans le Budo, on dit que *ma ai* est important. C'est le mot qui définit la relation spatiale entre Aïte et soi-même. La position d'où il est facile d'attaquer ou de se défendre. Le *ma ai* n'est donc pas seulement une notion de distance ; il faut y inclure le mouvement des cœurs dans l'espace. Si j'ai peur, l'espace semble trop petit, si j'ai trop confiance en moi, l'espace semble trop grand. L'idéogramme **ma** est constitué de la porte et de la lune. C'est la lune perçue par l'interstice des portes fermées. Nous dirons : quelque closes que soient les portes, il reste toujours un interstice pour laisser filtrer la lumière de la lune. De même, si parfaite que soit la garde, il y a toujours un interstice où se glisse la lumière de la lune. Pourquoi cette force dans l'interstice ? Simplement parce que cette fente, si minime soit-elle, contient l'espace vide tout entier. Aussi au mur d'honneur du séjour d'une maison japonaise, il y a le *tokonoma*. Là, dans ce vide, on peut placer un tableau ou bien des fleurs dans un vase. Ce vide donne vie au tableau comme aux fleurs. En peinture, comme en musique, tout vient à la vie parce qu'il y a un espace vide. C'est le vide du verre qui permet de le remplir. C'est l'espace dans une pièce qui permet aux gens d'y vivre. C'est la vacuité de cet espace qui est importante. Quand on ne voit rien, quand on pense qu'il n'y a

rien, il y a pourtant quelque chose. La civilisation orientale, peut-on dire, est la civilisation qui accorde de l'importance à la vacuité.

Le *ai* de *ma ai* est le même *ai* que le *ai* de aikido, avec le sens de faire Un, mettre en ordre, harmoniser... *Ma ai* est donc, comme vous pouvez le déduire de ce qui vient d'être écrit, l'espace qui naît à la fois du cœur et de l'esprit, de soi-même et de l'autre, et les englobe tous deux dans une évolution constante vers la position la plus avantageuse. J'ai expliqué, jusqu'à maintenant, *shisei*, *kokyu*, *kamae*, *ma ai* ; qui sont les bases précieuses à cultiver, à répéter inlassablement, à marteler. Ces quatre termes ne relèvent pas seulement du domaine du Budo, ils ont la même importance dans tous les arts : *kado*, la voie des fleurs, *shodo*, la voie de la calligraphie, la peinture, la musique, la danse, que dans les études ou la vie quotidienne. Ce sont des mots dont il faut s'imprégner. Ce que je vais expliquer maintenant ne fait pas partie du vocabulaire courant japonais : *irimi*, *tai-sabaki*, *kokyu-ryoku*...

Irimi

Le *irimi* utilisé en aikido, la loi *irimi* est la racine de l'aikido. On rapporte que O Sensei aurait transposé en aikido la loi *irimi* qu'il avait saisie par l'étude approfondie de l'art de la lance. L'idéogramme **iri** de *irimi* exprime l'idée de passer l'entrée de la maison, d'y pénétrer de soi-même ou d'y être invité. L'idéogramme **mi** donne l'idée de l'enfant dans le ventre de sa mère, avec le sens de plénitude, plénitude de chair, d'os, de sang. Donc, *mi* égale corps, *irimi* mettre son propre corps dans le corps de l'adversaire. Suivant la méthode de la lance, ce mot *irimi* est utilisé pour désigner l'action de pénétrer victorieusement jusqu'à l'intérieur de la garde d'un adversaire, armé d'une arme plus longue que la sienne, lorsqu'on est porteur, par exemple, d'un sabre ou d'une dague ou même encore lorsqu'on est désarmé.

Quand deux forces se meuvent en direction opposée, la force qui en résulte est l'addition de ces deux forces, *irimi* est l'utilisation de cette résultante et de sa relation avec sa propre position au moment du croisement.

Nous appelons *irimi issoku* l'entrée d'un pas sur le côté de l'adversaire, étant soi-même dans la position permettant *irimi*, en garde de profil, attaquant l'adversaire en lui renvoyant la force de son attaque, sans utiliser sa propre force. Mécaniquement expliqué c'est très facile à comprendre, mais dans la réalité, il ne faut pas oublier qu'Aïte est vivant et que tout peut ne pas fonctionner suivant la théorie, surtout s'il est mieux armé que vous.

A mains nues ou avec une arme plus courte que celle de l'adversaire, pour entrer à l'intérieur de sa garde ou la forcer, il faut juger le *ma ai* avec exactitude sans être arrêté par les changements de position de Aïte. Cela est normal et ne devrait pas à être expliqué. Plus important est d'oublier son corps, d'entrer et de percer en pensant être percé, d'entrer directement sans la moindre hésitation. Vous pressez Aïte de votre puissance mentale, jusqu'à ce qu'il soit contraint d'attaquer; utilisant, prenant son attaque, vous entrez !

Au-delà de ce qui a été dit, si vous éprouvez le sentiment d'envelopper l'adversaire, de ne faire qu'un avec lui ; il viendra de lui-même à l'intérieur de vous-même. C'est cela l'*irimi* de l'aikido.

Tenkan

Ten veut dire : transposer, transférer, changer, évoluer. L'idéogramme **ten** est composé de deux éléments, l'un signifiant : roue, l'autre évoquant un mouvement tournant, circulaire.

Kan : échanger. *Tenkan* est employé avec le sens de changer de direction, de ligne de conduite, d'état d'esprit.

En aikido, je crois que ce mot est utilisé parce que souvent, pour effectuer un mouvement, on pivote et que dans ce mouvement, en changeant de direction, le geste est rond et donne l'image de la roue qui tourne.

Considérez votre cas. Du fait de votre rotation, vous avez changé, soit de place, soit d'orientation. Tout changement d'état ou de position est *tenkan*. C'est pourquoi *irimi-tenkan* sont l'endroit et l'envers d'une même chose.

Ura-Omote

Une technique en aikido a deux aspects : *ura waza* – *omote waza*.

Ura représente principalement l'envers, le verso, le dos, l'aspect caché des choses.

Omote : l'endroit, la surface, l'extérieur, la façade, l'aspect apparent des choses.

Dans tout, il y a *omote* – *ura*. L'homme lui-même a une face et un dos.

On peut également utiliser *omote* – *ura* dans le sens : extérieur et intérieur. On peut avoir, par exemple, le visage souriant et le chagrin au coeur, ou encore, l'apparence du Bouddha et être dépourvu de sang et de larmes. En classifiant grossièrement, on dira, *omote waza* des techniques exécutées en entrant face à l'adversaire et *ura waza* des techniques en entrant derrière l'adversaire. Certaines techniques sont possibles en *omote waza* et en *ura waza*, d'autres en *omote waza* seulement ou au contraire en *ura waza*.

J'entends par là que, placées dans la vérité du combat, ces techniques qui manquent sous une certaine forme n'ont pas d'application pratique. Cette classification en *omote waza* et *ura waza* a probablement été introduite pour faciliter l'entraînement, cependant une part essentielle de la pratique consiste à rejeter cette classification, à refuser de s'y laisser enfermer.

Tai sabaki

Il semblerait qu'en Europe, *tai sabaki* soit généralement traduit par déplacement. Je pense que cela ne transmet pas de manière très exacte le sens de *tai sabaki* tel que nous l'utilisons en aikido.

Je vais tenter de vous apporter quelques éclaircissements.

L'idéogramme **sabaki** est composé de deux éléments : la main et le verbe séparer (qui contient l'idée de désarticuler avec un couteau). Par extension, le verbe *sabaku*, est utilisé dans des expressions signifiant des actions aussi variées que : vendre, distribuer, régler des dossiers, démêler une affaire... Un homophone de *sabaki* qui s'écrit avec un autre idéogramme se traduit par couper un vêtement, juger. *Sabaku* : redresser un désordre, décider de ce qui est juste ou faux, disperser des marchandises, faire ce qu'il se doit.

Tai : le corps. Donc *tai sabaki* signifie qu'au moment où un objet, un homme, tente de vous atteindre, qu'au moment où un ennemi vous attaque, jugeant de votre position relative, soit vous vous déplacez, soit vous bougez simplement une partie du corps, rétablissant ainsi, la situation à votre avantage. Rétablir la situation à votre avantage n'est pas seulement garder l'équilibre, se mettre à l'abri... C'est aussi se placer dans une position d'attaque opportune.

Le *tai sabaki* de l'aikido demande encore davantage : perturber l'équilibre de Aïte, dans l'instant même de l'action, et, suite logique, l'amener dans une position telle qu'il ne puisse plus se mouvoir. Alors qu'Aïte avait quatre-vingt-dix-neuf pour cent des chances de l'emporter, votre *tai sabaki* a renversé la situation. C'est cela *tai sabaki*.

Rôle de *uke*

L'aïkido insiste sur le fait que, alors que *tori* exécute la technique d'aïkido et sort théoriquement « vainqueur » de chaque rencontre, *uke* gagne aussi en expérience en suivant correctement la technique, en étant de façon répétitive « projeté » ou amené au sol et subissant une clef.

Uke doit rester actif en permanence et toujours garder une attitude martiale, comme s'il cherchait en permanence une faille pour frapper, bloquer, ou retourner la situation ; il existe d'ailleurs des techniques de retournement (*kaeshi waza*), *uke* ne pouvant retourner la situation que s'il a une attitude « parfaite ». La tentative d'échapper à l'action de *tori* est par ailleurs le moteur de certains mouvements, comme *irimi nage* : *uke* est amené vers le sol en pivotant, et lorsqu'il essaie de se rétablir, *tori* utilise ce mouvement pour le projeter en arrière, s'il n'essayait pas de se rétablir, *uke* serait en bien plus mauvaise posture puisque dans l'impossibilité de parer un *atemi*.

Grâce à son travail en tant qu'*uke*, un pratiquant apprend indirectement les sensations de *tori*. Même s'il existe une certaine codification du travail d'*uke*, *tori* doit être en mesure de pratiquer l'aïkido avec des non aïkidokas.

La pratique des armes

Par la répétition d'exercices, les *suburis*, le pratiquant vise, entre autres, à réaliser l'unité du corps avec le *ken* ou le *jo* qui doivent ainsi véritablement devenir le prolongement de son corps. Par extension de ce principe, la sensation doit devenir la même avec un partenaire qui doit être maîtrisé de la même façon et suivant les mêmes principes.

La pratique des armes permet également d'appréhender différentes distances face à un ou plusieurs adversaires (*maai*), de travailler une posture correcte (*shisei*) et de vaincre l'appréhension des armes. L'étude des armes est de plus indispensable à la compréhension d'un grand nombre de techniques à mains nues. En effet, une grande quantité de mouvements est dérivée des techniques utilisées par les guerriers armés, ou de techniques utilisées pour désarmer l'adversaire. De plus, la visualisation d'un mouvement avec un sabre donne une conception plus claire du mouvement à effectuer à mains nues. Les techniques de sabre ont eu une grande importance dans l'élaboration de l'aïkido par Maître Ueshiba.

Enfin, la koryu Daïto Ryu fut une source majeure pour le fondateur, et cette école comprend notamment un certain nombre de techniques à mains nues prévues pour les samourais ayant perdu ou cassé tout ou partie de leur sabre, en gestes facilement assimilables pour un sabreur.

On peut aussi considérer que, fondamentalement, une technique d'Aïkido ne peut se réaliser efficacement que si « l'entrée », l'instant de mise en relation entre les deux protagonistes au moment de l'attaque, est réussie. C'est l'instant « aïki », fraction de seconde où l'harmonie est ou n'est pas, que le génie martial de Morihei Ueshiba a su percevoir et développer. La pratique des armes permet de se focaliser principalement sur cet instant.

La pratique des armes est très diverse :

- jo contre jo ;
- jo contre mains nues / mains nues contre jo, pratique appelée « jo nage » lorsque l'adversaire saisit votre 'jo ; ou « jo dori » lorsqu'il vous attaque avec un jo ;
- bokken contre bokken, pratique appelée « ken tai ken » ;
- bokken contre mains nues / mains nues contre bokken, pratique appelée « tachi dori » ;
- bokken contre jo, pratique appelée « ken tai jo » ;
- tanto contre mains nues, pratique appelée « tanto dori » ;
- Juken (baïonnette) contre mains nues, pratique appelée « juken dori » dont Morihei Ueshiba fut longtemps instructeur pour les armées impériales.

L'apprentissage peut comporter plusieurs types d'exercices :

- suburi : mouvements réalisés seul et destinés à développer la maîtrise des armes et à apprendre différents coups et postures ;
- awase : applications avec partenaire des suburi destinées à travailler l'harmonisation ;

- kumijo et kumitachi : séquences de combat stéréotypées avec partenaire ;
- kata : suite codifiée de coups et techniques pouvant s'exécuter seul ou à plusieurs.

Une autre arme est pratiquée dans certaines écoles d'aïkido : Le *bō* (bâton long) ainsi que le bâton court ou *tambō*. La pratique du *bō* permet d'abord la juste position des hanches et des pieds, qui est la même qu'à mains nues.

Au niveau des passages de grade, le travail à mains nues contre le *jō* ou le *tantō* est généralement exigible à partir du premier kyū. Le travail au *bokken*, contre mains nues ou contre un autre *bokken*, est exigible à partir du troisième dan. Bien entendu, des différences existent là aussi d'une école à l'autre.