

Guide d'aikido



Pour les débutants

Et les curieux

Table des matières

Introduction	5
A. Pour les débutants	6
1. Un peu d'histoire -----	6
2. Les écoles d'aikido et les fédérations -----	6
3. Le dojo -----	7
4. L'étiquette – Reishiki -----	8
4.1 La manière de s'asseoir-----	8
4.2 Les saluts -----	9
4.3 Les formules de politesse -----	9
4.4 Le respect et les armes-----	10
4.5 La hiérarchie - le respect aux aînés -----	10
5. Le matériel -----	11
5.1 Les vêtements -----	11
5.2 Les armes-----	11
6. Les grades, les ceintures et les titres -----	12
6.1 Les grades et ceintures-----	12
6.2 Les titres -----	13
7. Les bases techniques -----	13
7.1 Le <i>budō</i> – la martialité-----	13
7.2 <i>Uke-tori</i> -----	13
7.3 Les mouvements de base-----	14
7.3.1 Les chutes ou ukemi	14
7.3.2 Les déplacements	14
7.4 Les types de pratique à mains nues -----	14
7.5 Les 2 gardes-----	15
7.6 Les saisies et attaques-----	16
7.7 Les techniques-----	20
7.7.1 Omote-ura : les 2 faces de chaque technique	20
7.7.2 Liste des techniques	21
7.7.3 Nom complet d'une technique d'aikido	26
7.8 Le travail aux armes-----	26
B. Pour les curieux	28
1. Généralités -----	28
1.1 Tentative de définition de l'aikido -----	28
1.2 Le <i>Budō</i> et le <i>Bujutsu</i> -----	30
1.3 L'aikido, du self-défense ?-----	30
1.4 Contraste entre les pensées orientale et occidentale -----	31
2. Kata, waza et applications -----	32
3. Principes en aikido et principes martiaux -----	33
3.1 Principes généraux des arts martiaux-----	33
3.1.1 La martialité – le Budō (武道)	33
3.1.2 Le Ma-ai (間合い)	33
3.1.3 Le De-ai (出会い)	34
3.1.4 La géométrie du mouvement : les angles, les axes, les cercles, les vagues,	35
3.1.5 Le centrage.....	35
3.1.6 Zanshin (残心).....	36
3.2 Principes en aikido -----	36
3.2.1 Non violence	36

	4
3.2.2 Non opposition - aiki (合気).....	37
3.2.3 Ki no musubi (氣の結び).....	37
3.2.4 Inryoku (引力).....	38
3.2.5 Kokyū-ryoku (呼吸力).....	38
3.2.6 Shoshin (初心).....	38
4. La relation Uke-Tori-----	39
5. Omote-ura waza -----	40
Conclusion	41
Annexe 1. Index des racines japonaises	42
Annexe 2. Le repliage du hakama	44
Bibliographie.....	45

Introduction

Ce petit dossier a été réalisé dans un double but. Il a d'ailleurs été divisé en 2 parties pour répondre à chacun de ses objectifs.

La première partie, intitulée « pour les débutants », a essentiellement pour vocation de permettre aux pratiquants, en particulier ceux qui sont bien aidés par un support écrit, de s'y retrouver dans les bases de notre art martial, entre autre dans les noms des techniques, dans le matériel, mais aussi les règles de bonne conduite dans un dojo par exemple. J'invite tout pratiquant, quel que soit son niveau, à garder cet « esprit du débutant », comme a pu en parler *Yamaguchi Sensei*, et à relire ces quelques pages.

La seconde partie répond quant à elle à un besoin plus personnel, celui de transmettre les connaissances accumulées de mon expérience de bientôt 20 ans en aikido. Elle est volontairement synthétique et ouverte, afin de laisser le débat vivant s'épanouir sur les tatamis, car c'est bien à la sueur de la pratique régulière, le *misogi* purificateur décrit par *Ōsensei*, que l'aikido peut réellement se comprendre, et non à la simple lecture d'un bouquin, qui, si elle peut aider celui qui aime la lecture à appréhender les concepts, ne me paraît pas être l'aikido.

Au plaisir de vous retrouver sur le tatami, je reste à votre disposition pour répondre à vos questions, et débattre des concepts et idées qui vous auront interpellés.

Dimitri Heyne
Nidan aikikai
Aikido Club Visé

A. Pour les débutants

1. Un peu d'histoire

Petit chapitre pour introduire l'aikido dans son contexte historique. Il me semble en effet utile de savoir d'où vient ce sur quoi l'on travaille.¹

L'aikido est un art martial créé au cours du XXème siècle par *Morihei Ueshiba*, à qui les pratiquants d'aikido donnent souvent le titre de « *Ōsensei* »². Il s'agit donc d'un art martial très récent, en comparaison à l'origine d'autres arts martiaux. Maître *Ueshiba* a étudié de nombreux arts guerriers, dont notamment le jiu-jitsu de l'école *Daitō*, qui l'a beaucoup inspiré. Il a petit à petit développé son propre art martial, en parallèle de sa spiritualité : il était très croyant et très engagé dans de nombreux domaines, et le message qu'il a voulu faire passer au travers de l'aikido est avant tout un message spirituel, de paix et d'amour, qui, loin d'être la règle dans les arts martiaux, lui venait avant tout de sa philosophie : la philosophie de l'aikido³.

En effet, ce qui différencie son art des autres, tels que le judo ou le karate, et le rend si singulier, c'est principalement le fait qu' *Ōsensei* a vu dans les arts martiaux non plus une manière de vaincre l'autre en devenant plus fort, plus rapide, plus précis, mais plutôt une manière de guider l'autre vers une solution dans laquelle chacun ressort vainqueur⁴, indépendamment des forces propres des adversaires. Il s'agit de neutraliser l'agressivité, le danger, de manière à sortir du conflit. *Ōsensei* parlait souvent de l'aikido comme une voie d'amour, de paix, qui pourrait selon lui amener les hommes à se réconcilier dans le monde. Il s'agit là d'une des idées de base de l'aikido.⁵

2. Les écoles d'aikido et les fédérations

Il existe dans le monde des dizaines de style d'aikido différents. Ceci est essentiellement dû au fait que le fondateur a enseigné pendant de nombreuses années à des pratiquants différents, avec des techniques très différentes au cours du temps. Certains de ces pratiquants ont alors décidé de créer leur propre école et de la diffuser, avec ses particularités.

¹ Je suis ici très bref et synthétique, au risque de perdre des informations importantes, mais ce n'est pas le propos ici de détailler la création de l'aikido. Pour ceux qui sont intéressés, je vous invite à lire « *Ueshiba l'invincible* », la biographie écrite par John Stevens

² *Sensei* (先生) signifie "professeur, maître" en japonais. *Ō* peut s'écrire de 2 manière et signifier 2 choses : 大 « grand » ou 翁 « vieil homme respectable ». Nous avons donc 大先生 « le grand professeur » ou 翁先生 « le vieux professeur respectable ». Les deux écritures semblent exister en japonais, mais la 2ème est plus complexe, plus fine et plus littéraire

³ J'invite le lecteur avancé à lire le livre du même titre de John Stevens, « *La philosophie de l'aikido* »

⁴ Cette idée de relation "gagnant-gagnant", expression que je reprends ici de Bernard Palmier *Shihan*, est notamment bien illustrée par les chutes en aikido, qui sont toujours délibérées : le pratiquant a le choix de chuter sans être blessé, *tori* lui laisse toujours une possibilité de le faire. La chute est une victoire. De même, *tori*, lors des immobilisations, ne porte jamais un coup final, même fictif, car il n'a jamais eu l'intention d' "achever" son *uke*

⁵ " *Si tu vaincs un ennemi, il restera ton ennemi ; si tu convaincs un ennemi, il deviendra ton ami*" *Ōsensei*

Maître *Ueshiba* disait souvent que « les techniques qu'il montre un jour seront différentes dès le lendemain ». C'est la raison pour laquelle il a toujours refusé d'écrire un livre montrant la « bonne façon » de faire les techniques⁶. De manière amusante, quand on lui demandait de montrer une technique à nouveau, il répondait « d'accord » mais montrait alors autre chose. Il aurait dit un jour à ses élèves « ce ne sont pas des techniques que je vous enseigne ; je vous enseigne l'art de la paix ». Néanmoins, sur la fin de sa vie, dans une volonté de diffusion de l'aikido dans le monde, et afin de le rendre accessible à des pratiquants très différents, son fils, *Kisshōmaru Ueshiba*, avec l'appui de son père, a fondé une école nommée *Aikikai* (合気会 : « organisation aiki »). Ainsi est née cette école que nous pratiquons dans notre dojo, et qui est la plus répandue dans le monde.

Les formes de base des techniques sont actuellement transmises de génération en génération, via le *Dōshu*. Le *Dōshu* (道主 « Maître de la Voie ») est la personne en charge de maintenir une forme de base (*kata*) pour chaque technique d'aikido. C'est grâce à ces formes que l'aikido peut rester similaire partout dans le monde, et que l'on peut travailler avec des pratiquants des quatre coins du globe. L'actuel *Dōshu*, *Moriteru Ueshiba*, est le petit-fils du fondateur.⁷

En Belgique, la fédération AFA (Association Francophone d'Aikido) est la seule association francophone affiliée à l'*Aikikai*. Son homologue néerlandophone est la VAV (Vlaamse Aikido Vereniging).

3. Le dojo

Le dojo est le lieu de pratique des arts martiaux. Littéralement, *dōjō* (道場) signifie « Lieu de la Voie ». Il s'agit d'un endroit qui, s'il n'est pas (ou plus) sacré par chez nous, reste un endroit où doit régner le respect : respect de règles de bonne conduite, de l'étiquette, des autres pratiquants et du *sensei* (le professeur).

Le dojo est orienté : une des zones est appelée *kamiza* (上座 « siège du haut ») et désigne le lieu le plus important, siège de l'autel s'il y en a un, souvent réduit actuellement à un portrait du fondateur. Le mur du côté *kamiza*, en général celui opposé à la porte d'entrée (s'il n'y a ni portrait, ni autel, ni autre signe distinctif), organise la disposition des places sur le tatami. Le *sensei* (先生, professeur) est assis côté *kamiza*, les élèves de l'autre côté, et, en faisant face au *kamiza*, les plus gradés à droite, par ordre de grade. Eventuellement, les assistants du professeur peuvent être placés du côté du mur à droite du *kamiza*.

⁶ Bien qu'il en ait écrit un, unique, « Budō », longtemps oublié puis redécouvert dans les années 80, édité chez Budostore

⁷ En cas de doute quant à la manière de réaliser une technique pour un examen, il est utile de se référer aux 3 ouvrages du *Dōshu*, renseignés à la fin du guide

4. L'étiquette – Reishiki

Ce que l'on appelle « étiquette » dans les arts martiaux, traduit tantôt par *reishiki* (礼式), tantôt par *reigi* (礼儀), désigne en fait l'ensemble des règles explicites et implicites qui dictent la manière de se conduire, avant tout au sein d'un dojo et lors de la pratique, mais qui peuvent s'étendre à la vie en général. Ce sont en quelques sortes les « règles de bonne conduite » dans tel ou tel domaine. Ces règles, qui diffèrent d'une école d'art martial à une autre et entre les différents arts martiaux, gardent néanmoins une essence commune : le respect de l'autre ; et un but commun : permettre aux individus de vivre ensemble, harmonieusement, malgré leurs différences et leurs possibles désaccords.

Ces règles comprennent aussi bien la manière de s'habiller, que d'entrer sur le tatami, la manière de se comporter envers les autres, l'attitude,...

Cet ensemble de règles est basé avant tout sur un système hiérarchique, pas au sens strict de « plus gradé » et « moins gradé », mais également au sens complexe de « plus ancien dans la pratique », « plus âgé », « avec un rôle différent », et c'est l'intégration de tout cela qui nous permet de nous définir, de nous positionner par rapport aux autres. On ne salue pas le professeur comme on salue un partenaire...

Cela dit, en aikido, les règles de base sont peu nombreuses, et l'essentiel se comprend à force de pratiquer, par « osmose » entre les pratiquants. Si le respect reste en tête, le *reishiki* coule presque de source...

Retenons au minimum⁸ :

4.1 La manière de s'asseoir

Sur le tatami, la position de base, notamment lorsqu'on regarde une démonstration, ou une explication du *sensei*, est appelée *seiza* (正座, « façon correcte de s'asseoir », « position assise juste »). Il s'agit d'une position assise où les genoux sont pliés, les jambes sous les cuisses, les genoux légèrement écartés (1 poing de distance pour les dames, 2 poings pour les hommes). Les fesses reposent sur les talons. Normalement, si la souplesse le permet, les gros orteils se chevauchent. Le dos reste bien droit, la tête droite « comme si elle appuyait sur le ciel ».

Cette position est la position de base du *Zazen* (座禅), une méthode de méditation zen japonaise assise.

La seule autre position d'attente acceptée, pour les moments non « sacrés » tels que les saluts, est la position « en tailleur », jambes croisées, pour les gens qui ont des difficultés à maintenir le *seiza* longtemps.

⁸ Pour aller plus avant, j'invite à lire l'ouvrage « Aikido, Etiquette et Transmission » de *Nobuyoshi Tamura*

4.2 Les saluts

Le salut, ou *rei* (礼), peut s'effectuer debout ou en *seiza* suivant les situations. On répond toujours par un salut à un salut (il est très très impoli de ne pas répondre, cela correspond chez nous à une main tendue pour une poignée de main ne recevant pas de réponse).

Le salut est, comme dans la tradition japonaise, plus ou moins profond selon notre position par rapport à celui ou celle que l'on salue : peu profond avec un partenaire, moyen en entrant ou sortant du dojo ou en saluant un élève plus ancien dans la pratique, profond lorsqu'on salue le *kamiza* ou le *sensei*. Toutes les variantes existent bien sûr, et c'est notre propre ressenti de notre position relative qui nous laisse juge, au risque de blesser l'autre partenaire (plus au Japon bien sûr qu'ici en Europe).

On salue toujours debout : le *dōjō* vers le *kamiza* en entrant et en sortant

On salue toujours en *seiza* : le *kamiza* puis le *sensei* lors du début et de la fin du cours, le *sensei* après une démonstration, le *sensei* ou *senpai* pour avoir l'autorisation de monter sur le tatami si l'on est en retard

On salue tantôt en *seiza*, tantôt debout, suivant la position dans laquelle on est : le *sensei* après une courte explication personnelle, le partenaire avec qui l'on va ou que l'on invite à travailler, le tatami vers le *kamiza* en montant et descendant du tatami.

4.3 Les formules de politesse

Au début et à la fin de chaque cours, lors du salut entre élèves et professeur(s), ainsi qu'avant tout travail entre partenaires, on peut entendre les pratiquants et le *sensei* prononcer quelques mots japonais.

- Lors du salut de début et entre partenaires : ***Onegai shimasu*** (お願いします)

Il s'agit simplement du "s'il-vous-plaît" japonais pour demander quelque chose. C'est donc une formule de politesse très fréquemment utilisée par les japonais, lorsque l'on fait une demande. La demande ici est celle de recevoir un enseignement du *sensei*, et celle de pouvoir s'entraîner avec un partenaire. Cela peut nous paraître à nous, occidentaux, futile de demander poliment pour avoir le cours, ou pour travailler avec un autre pratiquant, alors qu'on est là pour ça. Néanmoins, le sens de la politesse est différent au Japon et donc dans les arts martiaux orientaux. Si on peut pratiquer ici aujourd'hui, c'est grâce au *sensei* et aux autres pratiquants, et leur demander poliment est une façon de les remercier à l'avance d'être là pour ça.

- Lors du salut de fin : ***Dōmo arigatō gozaimashita*** (どうもありがとうございます)

Il s'agit ici simplement de la formule de remerciement, dans un langage très poli. La langue japonaise aime beaucoup les formules à rallonge, et notamment en ce qui concerne la politesse. "Merci" en japonais se dit *arigatō*.

Dōmo augmente la politesse de ce merci. *Dōmo arigatō* signifie donc "merci (beaucoup)" d'une manière polie.⁹

Le dernier terme, *gozaimashita*, est là pour remonter encore nettement le niveau de politesse. Il s'agit d'un verbe de politesse conjugué au passé, qui permet de remercier pour "ce qui a été fait", et non pour ce qui est ou sera fait.¹⁰

4.4 Le respect et les armes

On salue toujours avec l'arme en main, vers le *kamiza*, avant et après le travail avec une arme.

On dépose toujours une arme, et elle est traitée avec respect : on ne jette pas un *jō* ou un *ken* sur le tatami.

Les armes sont toujours disposées, lorsqu'elles sont sur le tatami, avec la pointe et la lame en direction opposée au *kamiza*.

4.5 La hiérarchie - le respect aux aînés

Il s'agit d'un point qui peut porter à controverse, surtout à notre époque et dans notre société, où la liberté individuelle semble souvent primer sur l'intérêt du groupe. Dans la tradition japonaise, et toujours actuellement sur les tatamis, le respect s'exerce de manière réciproque, mais il doit être plus important envers les gens « au-dessus » dans la hiérarchie.

On peut définir « l'aîné » comme celui qui est plus ancien dans la pratique (même moins gradé) et/ou celui qui est plus gradé que soi. Ce qui prime au Japon est l'ancienneté dans la pratique, à savoir la date à laquelle on a mis le 1^{er} pied sur le tatami dans tel ou tel art. Le système est celui du *senpai* (先輩 « compagnon qui vient avant », l'aîné), du *kōhai* (後輩 « compagnon qui vient après ») et du *dōhai* (同輩 « compagnon de même ordre »). Il faut considérer que le *senpai* en sait bien plus que nous, et donc que sa parole a le mérite, *a priori*, d'être plus juste que la nôtre. C'est tout, rien de plus, mais rien de moins. En d'autres termes, sa parole ne doit pas être bue comme une science exacte ou une vérité absolue (les *senpai* se trompent aussi beaucoup !), mais elle ne doit pas être remise sans cesse en question non plus. Ceci est contre-productif pour un apprentissage. Il est au contraire bien plus productif d'accepter une idée que l'on ne comprend pas de suite voire avec laquelle on n'est pas d'accord, de prendre le temps de la considérer et de voir ensuite si elle nous semble toujours aussi insensée qu'au départ.

A noter que ce respect pour l'aîné doit être naturel, lié au comportement de l'aîné, à son attitude, et qu'il ne devrait jamais y avoir besoin de « rappeler à l'ordre » hiérarchique les plus jeunes ou débutants, en invoquant une quelconque autorité de l'âge.

⁹ *Dōmo* et *arigatō* sont d'ailleurs souvent utilisés seuls, pour dire merci de manière informelle, *dōmo* étant le plus familier

¹⁰ Au présent, la formule de politesse courante est "*dōmo arigatō gozaimasu*"

5. Le matériel

5.1 Les vêtements

La tenue de base de l'aikido est le *keikogi* (稽古着 "Vêtement d'entraînement"¹¹). Il est souvent appelé à tort *kimono*¹². Le *keikogi* est traditionnellement blanc, composé d'un pantalon et d'une veste, maintenue en place par une ceinture.

La ceinture peut, selon les dojos ou les clubs, varier de couleur en fonction du grade du pratiquant.

A partir d'un certain grade, différent selon les clubs, le pratiquant est autorisé à porter en plus un *hakama* (袴), pantalon très large, traditionnellement de couleur bleu marine ou noire. Il comporte 7 plis qui ont une valeur symbolique¹³.

Le *hakama* se replie entre les entraînements, et une manière traditionnelle de le replier est présentée à la fin de l'ouvrage.

L'intérêt de l'uniforme, le même pour tout le monde, est que l'on fait abstraction de la personnalité de chacun dans sa vie privée, imprégnée aussi de classe sociale (plus ou moins nanti...), de goûts vestimentaires,... pour laisser se développer la personnalité au travers de l'aikido. Peu importe d'où l'on vient, on démarre avec la même chance de s'exprimer. Le *hakama* vient, lui, marquer uniquement l'appartenance à un niveau de compétence supérieur, au même titre que les ceintures.¹⁴

5.2 Les armes

L'aikido utilise, outre la pratique à mains nues, 3 armes de base :

Le *Jō* (杖 « canne, bâton ») est un bâton de bois. Plus long que le *ken*, mais de longueur non définie en fait, il permet d'étudier des *kata* (formes de base) seul ou de travailler avec un partenaire. Sa pratique se serait développée surtout dans le monde des paysans, au fil des siècles, notamment par l'utilisation de simples cannes et bâtons, seules armes en leur possession, les sabres étant réservés à l'élite des *samurai*. La pratique du *jō* en aikido s'appelle *Aikijō* (合気杖)

Le *Bokken* (木剣, « sabre en bois »), souvent abrégé *ken*, est une réplique en bois du sabre japonais du *samurai* (侍), le *katana* (刀). Il permet d'étudier l'art du sabre tel que l'a reconstruit *Ōsensei* ; cet art s'appelle *Aikiken* (合気剣).

¹¹ *Gi* 着 signifie "vêtement". On retrouve ainsi le terme général *budōgi* 武道着 (vêtement de budo, d'art martial), *jūdōgi* 柔道着 (vêtement de judo), *iaidōgi* 居合道着 (vêtement d'iaido), etc.

¹² Le *kimono* 着物 est un vêtement traditionnel japonais, en tissu (soie notamment), porté par les hommes et les femmes lors de certaines cérémonies

¹³ Ils représentent à eux sept les sept vertus du *bushidō* 武士道 (voie du guerrier), ou bien, pour certains, ils représentent les 5 éléments chinois (5 plis de devant) et le *Tao* (Yin-Yang, 2 plis à l'arrière)

¹⁴ A noter qu'au début, avec *Ōsensei*, tout le monde portait dès le début le *hakama* ; *Ōsensei* ne laissait pas monter sur le tatami un pratiquant sans, estimant qu'il était en « sous-vêtements »

Le *tantō* (短刀 « petit sabre ») est le poignard japonais. Il s'agit en aikido de sa réplique en bois également. Il permet de pratiquer l'aikido à mains nues contre un partenaire armé d'un couteau.

6. Les grades, les ceintures et les titres

6.1 Les grades et ceintures

Les grades en aikido sont subdivisés en 2 grandes entités : les *kyū* (級) et les *dan* (段), 2 mots signifiant "niveau, rang" en japonais.

Les *kyū* sont les grades précédant la ceinture noire. Ils sont, dans beaucoup de clubs et dojos en Europe, représentés par une couleur¹⁵. Ils sont comptés à l'envers, le 1^{er} *kyū* étant le plus haut niveau *kyū*. On retrouve ainsi :

6 ^{ème} <i>kyū</i>	六級	<i>rokkyū</i>	ceinture blanche
5 ^{ème} <i>kyū</i>	五級	<i>gokyū</i>	ceinture jaune
4 ^{ème} <i>kyū</i>	四級	<i>yonkyū</i>	ceinture orange
3 ^{ème} <i>kyū</i>	三級	<i>sankyū</i>	ceinture verte
2 ^{ème} <i>kyū</i>	二級	<i>nikyū</i>	ceinture bleue
1 ^{er} <i>kyū</i>	一級	<i>ikkyū</i>	ceinture marron

Les grades *kyū* sont attribués au sein du club du pratiquant, généralement à la suite d'un examen devant le professeur responsable.¹⁶

Les *dan* sont les grades des pratiquants ceintures noires, ceinture acquise après le 1^{er} *kyū*. La ceinture noire n'est nullement la marque du plus haut grade, mais plutôt celle du début d'un autre apprentissage dans le vaste monde de l'aikido. Les *dan* ne se marquent pas extérieurement (plus de couleur de ceinture ou de signe quelconque), et sont acquis suite à un examen devant une commission fédérale et un maître japonais ou équivalent¹⁷ jusqu'à un certain niveau (4^{ème} *dan* ici en Belgique), puis acquis par accord du maître suivant l'évolution plus spirituelle que technique du pratiquant. Les plus grands maîtres japonais ont un 8^{ème} *dan*, mais il existe cependant des 9^{èmes} et 10^{èmes} *dan* délivrés exceptionnellement à titre honorifique, post-mortem ou pour des raisons politiques.

¹⁵ Au Japon et dans certains clubs, seules existent les ceintures blanches et noires. Les *kyū* sont là mais non représentés physiquement

¹⁶ À noter également *mukyū* 無級 « pas de *kyū* » : il représente l'étape souvent courte avant de travailler sur le tatami avec les autres pratiquants (apprentissages de base : salut, position de base, s'asseoir – se lever,...)

¹⁷ En Belgique, le passage devant la commission fédérale des grades (CFG) permet de recevoir un grade *dan* dit "national". Il ouvre la porte à l'examen devant un maître *Shihan* reconnu par le Japon, qui délivre alors le grade *dan* "*aikikai*" (international). Actuellement, la CFG est à même de délivrer directement le grade *aikikai* jusqu'au 4^{ème} *dan*

Le 1^{er} *dan* est nommé *Shodan* (初段 « 1^{er} niveau », « niveau qui débute »), ensuite les noms suivent le système de comptage sino-japonais : *nidan*, *sandan*, *yondan*, *godan*, *rokudan*, *nanadan*, *hachidan*.

6.2 Les titres

A noter qu'à côté des grades, qui dépendent donc surtout de la qualité technique et philosophique de la pratique de l'aikido, il existe des **titres**, qui, eux, sont attribués en fonction du niveau de la qualité d'enseignement : capacité à transmettre ses connaissances. Ils sont en interrelation avec le niveau de pratique, qui doit techniquement être déjà élevé pour pouvoir transmettre les connaissances.

Il existe 3 titres en aikido :

Shihan 師範 : professeur exemplaire, modèle. C'est le plus haut titre, délivrable à partir du 6^{ème} dan.

Shidōin 指導員 : enseignant, « celui qui montre la voie ». C'est un titre intermédiaire.

Fuku-shidōin 副指導員 : enseignant-assistant, « celui qui aide celui qui montre la voie ». C'est le 1^{er} titre délivré comme professeur.

7. Les bases techniques

7.1 Le budō – la martialité

Les techniques exécutées en aikido sont des techniques issues du *Budō* (voie de l'art guerrier japonais). Elles sont donc par essence efficaces, et à l'origine potentiellement meurtrières. Néanmoins, il est évident qu'afin de pouvoir les apprendre en toute sécurité pour les pratiquants, et surtout pour rester dans la logique de *Ōsensei*, logique de non-violence¹⁸, il est essentiel de poser des règles, qui cadrent les exercices et les rendent nettement moins dangereux. Le style « *aikikai* », celui que nous pratiquons et qui est pratiqué le plus largement dans le monde, est notamment caractérisé par sa « douceur » contrôlée, par l'attitude particulièrement « aidante » d'*uke* (voir ci-dessous) et par la focalisation non pas sur l'efficacité immédiate, mais bien sur l'apprentissage de principes. L'efficacité est atteinte plus tardivement.

7.2 Uke-tori

Les 2 partenaires en aikido sont classiquement appelés *uke* et *tori*. Il existe beaucoup de confusion si on s'attache à l'origine des termes, et il existe également de nombreux autres termes pour désigner les protagonistes.¹⁹

¹⁸ Il s'agit bien d'une non-violence et non pas d'une non-martialité. Il est essentiel d'être et de rester dans une logique martiale, de combat ; la violence s'entend plutôt ici comme une volonté de nuire pure et simple, qui doit à tout prix être évitée

¹⁹ Voir la section sur la relation *uke-tori* dans la seconde partie de l'ouvrage

En simplifiant :

Uke (受け) est le partenaire qui saisit ou attaque *tori*. En conséquence, *Tori* (取り) est le partenaire qui exécute la technique, qui se "défend" contre l'attaque d'*uke* ou bouge par rapport à sa saisie.

7.3 Les mouvements de base

7.3.1 Les chutes ou ukemi

Les *ukemi* (受け身 « réception du corps ») sont en fait des façons de tomber sans se faire mal, ou en tout cas en limitant les dégâts. La chute, en aikido, est toujours délibérée : c'est *uke* qui décide de chuter, pour éviter un coup inévitable autrement par exemple, ou pour fuir la situation devenue trop dangereuse.

La chute avant est appelée *Mae ukemi* (前受け身)

La chute arrière s'appelle *Ushiro ukemi* (後ろ受け身)

7.3.2 Les déplacements

Appelés *Tai sabaki* (体捌き « maniements du corps »), les déplacements de base du corps se retrouvent dans tous les mouvements. Il s'agit de :

- *Irimi* (入り身 « entrée du corps ») : simple avancée du corps
- *Tenkan* (転換 « changement, détournement ») : retournement de 180°, le pied qui est en avant restant en avant
- *Irimi tenkan* (入り身転換) : combinaison d'une avancée du corps et d'un *tenkan*
- *Tenkai* (転回 « tournoiement »), parfois appelé *Henka* (変化 « transformation, changement ») : pivot sur le bol des pieds à 180°, le pied en avant se retrouvant en arrière

7.4 Les types de pratique à mains nues

Les techniques (技 *waza*) d'aikido s'exécutent soit :

- les 2 partenaires debout et de face : *Tachi waza* (立ち技)



- Les 2 partenaires en *seiza* (à genoux) : *Suwari waza* (座り技)



- *Uke* debout et *tori* en *seiza* : *Hanmi handachi waza* (半身半立ち技)



- *Uke* attaquant *tori* par derrière²⁰ : *Ushiro waza* (後ろ技)



7.5 Les 2 gardes

En aikido, la position de base est une « garde » qui est toujours de profil, afin d'offrir le moins de surface attaquable possible pour le partenaire. On offre la moitié de son corps, ce qui s'appelle *hanmi* (半身). On peut donc offrir soit le profil droit (右半身 *migihanmi*), soit le profil gauche (左半身 *hidarihanmi*).

Mais *Uke* peut décider d'attaquer soit avec le même profil, soit avec le profil opposé, ce qui change considérablement la distance et donc la façon d'exécuter la technique. C'est pourquoi, de manière basique, on travaille avec des conventions sur le profil que *uke* donne. Il peut donc attaquer :

Aihanmi (相半身) : les 2 partenaires ont le même profil, gauche-gauche ou droite-droite.

Gyakuhanmi (逆半身) : les 2 partenaires ont le profil opposé, gauche-droite ou droite-gauche ; la distance est augmentée. Le nom de cette garde a été

²⁰ Ou plus précisément attaquant de face mais, ne pouvant y entrer, se glissant derrière. Il faut se rappeler la notion d'honneur au Japon, une attaque par derrière n'étant pas envisageable dans le budo traditionnel

déformé par l'usage en Belgique et se fait appeler « *katate* » (à l'origine, *gyakuhanmi katatedori*). Nous retrouvons donc « *aihanmi* » qui s'oppose à « *katate* ».

7.6 Les saisies et attaques

Les attaques en aikido sont essentiellement de 3 types : des saisies (*-dori* 取り), des attaques au poing (*-tsuki* 突き) et des attaques avec le tranchant de la main (*-uchi* 打ち). Il faut y rajouter un quatrième type, les coups de pieds (*-geri* 蹴り), qui sont moins utilisés dans les entraînements. On laisse souvent tomber les parties finales *-uchi*, *-dori*, et *-tsuki* des attaques lorsqu'on les nomme.

Les attaques s'effectuent pour la plupart traditionnellement en position de garde finale « *katate* » (*gyakuhanmi*). Les 2 seules qui font exception (*jōdantsuki* et *shōmenuchi*) sont indiquées.

On peut inverser la position de base, et on ajoute alors le préfixe *gyaku-* (逆 signifiant "inverse, opposé") au nom de la technique (surtout utilisé à un plus haut niveau de pratique, ou pour travailler plus facilement certains mouvements).

Voici la liste illustrée des saisies et attaques :

Katatedori²¹ : saisie d'un poignet par la main du côté opposé (main droite - poignet gauche et inversement)



Aihanmi²² : saisie d'un poignet par la main du même côté (main droite - poignet droit et vice versa)



²¹ A l'origine et au Japon, *gyakuhanmi katatedori* (逆半身片手取り)

²² A l'origine et au Japon, *aihanmi katatedori* (相半身片手取り)

Ryōtedori (両手取り) : saisie des 2 poignets par les 2 mains



Katateriyōtedori (片手両手取り) ou **morotedori** (諸手取り) : saisie d'un poignet par 2 mains



Sodedori (袖取り) : saisie du *keikogi* au niveau du coude, donc de la manche

Hijidori (肘取り) : saisie du coude à pleine main²³

Katadori (肩取り) : saisie du *keikogi* à l'épaule



Ryōkatadori (両肩取り) : saisie du *keikogi* aux 2 épaules



²³ *Hijidori* et *sodedori* sont souvent utilisés l'un pour l'autre, confondus, mais étymologiquement ils sont bien différents (*Hiji* signifie "le coude (partie du corps)", et *sode* signifie "la manche")

Katadorimenuchi (肩取り面打ち) : *katadori* + réponse de *tori* par un *atemi* au visage et réaction d'*uke* par protection (*menuchi*)
 OU (comme dans l'illustration) saisie *katadori* + attaque *menuchi* sans réaction de *tori*.



Munadori (胸取り) : saisie du *keikogi* à la poitrine



Munadori menuchi (胸取り面打ち) : *munadori* + réponse de *tori* par un *atemi* au visage et réaction d'*uke* par protection

Ushiro ryōtedori (後ろ両手取り) : saisie par derrière des 2 poignets



Ushiro ryōhijidori (後ろ両肘取り) : saisie par derrière des 2 coudes



Ushiro ryōkatadori (後ろ両肩取り) : saisie par derrière du *keikogi* aux épaules



Ushiro eridori (後ろ襟取り) : saisie par derrière du col du *keikogi*



Ushiro katatedori kubishime (後ろ片手取り首絞め) : saisie par derrière du poignet et étranglement par le bras opposé



Shōmenuchi (正面打ち) : attaque en coupe se terminant sur la face de *tori* (se termine en position *aihanmi*)



Yokomenuchi (横面打ち) : attaque en coupe se terminant sur la tempe ou le côté de la nuque de *tori*



Jōdantsuki (上段突き) : coup de poing à la tête (se termine en position *aihanmi*)



Chūdantsuki (中段突き) : coup de poing dans le ventre



Maegeri (前蹴り) : coup de pied de face



Mawashigeri (回し蹴り) : coup de pied de côté, tournant

7.7 Les techniques

7.7.1 Omote-ura : les 2 faces de chaque technique

Chaque technique peut s'effectuer selon 2 formes, souvent mal distinguées des pratiquants débutants. Il est en fait difficile de les expliquer, car ce sont des notions typiquement japonaises, faisant partie de la culture du pays du soleil levant, et transposables uniquement par des approximations chez nous. La

meilleure traduction à proposer me semble être « positif » et « négatif » pour coller au mieux à la notion japonaise.

Omote (表) est la forme où l'engagement du corps se fait du côté intérieur du partenaire, c'est-à-dire en passant devant lui, devant son centre, et en provoquant son déséquilibre par devant.

Ura (裏) est la forme où l'engagement du corps se fait du côté extérieur du partenaire, c'est-à-dire en passant derrière lui, et en le déséquilibrant par derrière.

J'insiste sur le fait que c'est la phase d'**engagement du corps** qui est déterminante. Ce n'est pas parce que l'entrée est absorbée sur un *tenkan* que le mouvement est *ura*. *Ura* ne signifie pas « en tournant ». La notion désigne réellement le côté par lequel la phase de déséquilibre et d'engagement du corps passe.²⁴

7.7.2 Liste des techniques

Les techniques peuvent être réparties en plusieurs groupes : les techniques d'immobilisation (*katamewaza* 固技 : les *-kyō*²⁵ et *hijigimeosae*), les techniques de projection (*nagewaza* 投技 : les *-nage*) et les techniques combinant les 2 (essentiellement *kotegaeshi*). Et il ne faut pas oublier les *kokyū*, qui sont des exercices centrés sur la respiration.

Ici est présentée une liste des principales techniques de base de l'aikido. Elle est loin d'être complète, vu le nombre de variantes et de possibilités (infinies) au sein de l'aikido.

Les techniques considérées comme basiques par le *Dōshu* sont soulignées²⁶

Les techniques d'immobilisation

Ikkyō (一教) : 1^{er} principe d'immobilisation (base des 4 autres)

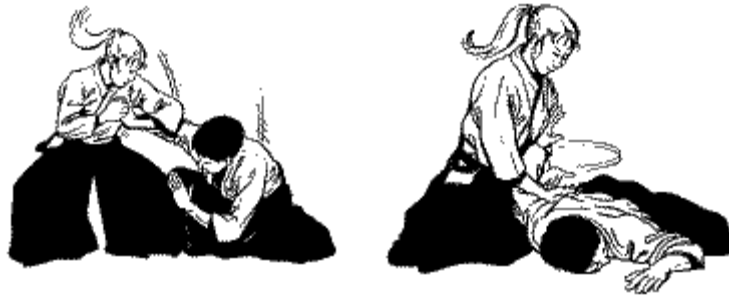


²⁴ Plus de renseignements sur les notions *omote* et *ura* dans la langue japonaise dans la seconde partie de l'ouvrage

²⁵ En fait, *-kyō* signifie "enseignement". Il s'agit donc des 1^{er}, 2^{ème} etc. enseignements. Ils sont une base extrêmement importante pour la compréhension de l'aikido

²⁶ bien que le côté basique ou non d'une technique dépend aussi de l'attaque : j'invite le lecteur intéressé à lire les 3 livres techniques du Doshu renseignés à la fin de ce guide

Nikyō (二教) : Second principe (la main d'*uke* est dans le creux sous la clavicule, le coude d'*uke* étant descendu avec la main ainsi bloquée)



Sankyō (三教) : 3^{ème} principe (rotation du poignet sur l'axe du bras)



Yonkyō (四教) : 4^{ème} principe (*tori* agit sur une zone sensible particulière du poignet)



Gokyō (五教) : 5^{ème} principe (*tori* a une main inversée pour se protéger d'une arme, généralement un *tantō*)



Hjikimeosae²⁷ (肘極め押さえ « clé avec blocage du coude ») : *tori* bloque l'articulation du coude d'*uke* et l'immobilise au sol



Les techniques de projection

Iriminage (入り身投げ « projection en entrée du corps ») : technique de projection où *tori* "entre" droit sur *uke*, avec saisie de la nuque



Shihōnage (四方投げ « projection des 4 directions ») : *tori* passe sous le bras d'*uke* après avoir emprunté les « 4 directions »



Tenchinage (天地投げ « projection entre ciel et terre ») : *tori* déséquilibre *uke* en descendant une main vers le sol et en élevant l'autre vers le ciel



²⁷ Certains la considèrent comme le 6^{ème} principe, *rokkyō* 六教

Kaitennage (回転投げ « projection en rotation ») : *tori* fait entrer *uke* dans un mouvement tournant. On distingue **uchikaitennage** (*uchi* 内 « intérieur ») et **sotokaitennage** (*soto* 外 « extérieur ») où *tori* passe respectivement à l'intérieur et à l'extérieur du bras d'*uke*



Udekimenage (腕極め投げ « projection en blocage du bras ») : *tori* projette *uke* avec une clé au coude



Koshinage (腰投げ « projection de la hanche ») : *tori* projette *uke* sur sa hanche



Kokyūnage (呼吸投げ « projection respiratoire ») : technique respiratoire où *uke* est absorbé et ensuite projeté ; elle permet de travailler le souffle



Les techniques mêlant projection et immobilisation

Kotegaeshi (小手返し « renvoi de l'avant-bras ») : retournement du poignet (dos de la main)



Les autres techniques

Jūjigarami (十字絡み « l'enroulement en forme de croix ») : tori effectue une croix avec les bras d'uke entrelacés pour le projeter



Kokyūhō (呼吸法 « méthode d'utilisation de la respiration ») : technique respiratoire qui constitue surtout un exercice plutôt qu'une technique. Elle s'effectue en *suwariwaza*



Ushirokiriotoshi (後ろ切り落とし) : tori fait tomber uke par derrière en effectuant une coupe



7.7.3 Nom complet d'une technique d'aikido

Le nom complet d'une technique d'aikido se constitue de différentes parties, qui ont été énoncées ci-dessus. Il se compose selon le schéma suivant :

Attaque (ou saisie) + Technique + Mode d'exécution (*omote* ou *ura*).

Exemples :

- *aihanmikatedori ikkyō ura*

- *shōmenuchi shihōnage omote*

- *jōdantsuki kotegaeshi* (qui n'a pas vraiment de forme *omote* et *ura*)

On ajoute devant ce nom complet la position :

tachiwaza, souvent omis ; *suwariwaza* ; *ushiro(waza)*

7.8 Le travail aux armes

En aikido, le travail aux armes fait partie intégrante de la pratique. Les armes sont là non pas tant pour apprendre à se battre avec elles, que pour comprendre les principes qui régissent également les techniques à mains nues. En effet, ces principes sont valables autant avec que sans armes. Ceci signifie que, autant le travail aux armes permet de mettre l'accent sur certains principes et ainsi d'améliorer les techniques à mains nues, autant la pratique à mains nues fait évoluer le travail aux armes (expliquant que certains maître n'utilisant jamais les armes pour s'entraîner sont néanmoins excellents les rares fois où ils en ont une dans les mains).

Types de pratique aux armes

Tachi dori (太刀取り) désigne la défense à mains nues contre un partenaire armé d'un *ken*

Tantō dori (短刀取り) désigne la défense à mains nues contre un partenaire armé d'un *tantō*.

Jō dori (杖取り) désigne la défense à mains nues contre un partenaire armé d'un *jō*.

Jō nage waza (杖投げ技) désigne la pratique où *tori* conserve le *jō* pour projeter le partenaire.

Jō tai jō (杖対杖) désigne la pratique où les 2 partenaires ont un *jō*.

Ken tai Jō (剣対杖) désigne la pratique d'un *bokken* contre un *jō*.

Ken tai Ken (剣対剣) désigne la pratique à 2 *bokken*.

Ces différentes pratiques ont toutes un but pédagogique. Elles permettent de mettre en exergue certains principes fondamentaux de l'aikido²⁸. Ainsi, entre autres :

²⁸ Voir la section dédiée aux principes dans la seconde partie du guide

Le *bokken* est une arme dont le maniement doit être précis, laissant peu de place à l'erreur. Le mouvement est indépendant de ce que la lame va rencontrer, il ne peut être corrigé en cours de route. Il permet notamment de développer l'attention, l'éveil (*Zanshin*) face à la menace de la lame. Il développe aussi particulièrement les notions de *de-ai* (timing), de *ma-ai* (distance), d'engagement, et bien d'autres.

Le *jō* est une arme non tranchante, et dont le maniement peut se corriger sans arrêt en fonction du comportement du partenaire. Il travaille beaucoup plus le ressenti, les sensations d'une partenaire à l'autre. Il est aussi d'une certaine manière un prolongement du bras, une allonge, un levier. Et comme dans tout levier, l'allonge décuple les forces en interaction : il démultiplie la force du partenaire bien placé, et divise d'autant la force de celui qui est mal placé. Il permet donc de démultiplier les erreurs de positionnement et est par là un excellent outil par exemple pour l'apprentissage du centrage en aikido.

B. Pour les curieux

L'ensemble des notions abordées ici sont tout à fait propres à ma compréhension de l'aikido, par rapport à mon expérience et mes lectures. Ceci ne peut être considéré que comme un support essentiellement subjectif. Si vous relevez des erreurs ou si vous vous posez des questions, n'hésitez pas à m'en faire part.

1. Généralités

1.1 Tentative de définition de l'aikido

J'essaie ici de donner un aperçu de l'aikido au travers d'une définition, que j'ai décidé de construire à partir de la signification des *kanji* (symboles japonais d'origine chinoise) qui composent le mot "aikido". Il ne s'agit évidemment que d'un aperçu, mon aperçu, de ce que peut être l'aikido, tant cet art est complexe et recouvre d'innombrables facettes.



Ai : Accord, entente, harmonie

Ki : Energie vitale

Dō : Voie, chemin

- *Ai* (合) est un symbole qui désigne l'harmonie, l'entente, l'équilibre entre plusieurs éléments. Il désigne le fait « d'aller bien », comme par exemple un vêtement qui « va bien » à quelqu'un ; le fait « d'aller juste », comme par exemple une montre qui indique bien l'heure, et de laquelle on dit qu'elle « va juste ». Il prend toute son importance en aikido dans la relation *uke-tori*²⁹, dans laquelle il doit y avoir une réelle entente entre les partenaires : ceux-ci doivent être en quelque sorte « sur la même longueur d'onde », « en phase » lors de leur rencontre (Notion de *Ki musubi*³⁰).

On la retrouve également dans l'harmonie du corps même de tori et d'uke, où celui-ci doit bouger de manière harmonieuse, les jambes suivant le mouvement des hanches, les hanches celui des bras, etc. : il doit y avoir un mouvement harmonieux du corps, sans quoi l'énergie du mouvement se perd.

- *Ki* (氣 ou 気 en simplifié) représente quant à lui l'énergie vitale, le souffle de la vie. En fait, dans la culture traditionnelle japonaise, toute la matière qui nous entoure est parcourue d'énergie, et l'univers est donc constitué de cette énergie. Nous vivons grâce à ce *ki* qui circule en nous depuis nos extrémités

²⁹ Voir ce chapitre plus loin

³⁰ Voir section sur les principes en aikido

(nos pieds et nos mains)³¹ et par notre respiration, jusqu'à nos organes internes, et qui se concentre surtout au niveau du *hara*³². Il circule, toujours dans la théorie orientale, jusqu'aux organes vitaux, via les méridiens d'énergie, sortes de vaisseaux immatériels qui se ramifient dans tout le corps, et qui sont répartis selon une cartographie très précise en médecine chinoise.³³

- *Dō* (道) désigne la voie, la route, le chemin, tant matériel que spirituel. Il est en fait un symbole difficile à traduire isolément, car il existe surtout à la fin d'un mot pour désigner justement cette recherche. On le retrouve dans *budō* qui signifie « voie de la bravoure, du guerrier », c'est-à-dire l'art martial. Les arts martiaux ne sont donc pas des "sports" (*supōtsu* スポーツ en japonais, venant de l'anglais « sports ») au même sens qu'en occident. Il s'agit de disciplines de vie, morales, qui forgent le corps et l'esprit.

Il est également utile de le différencier du terme *jutsu* (術), qui quant à lui, désigne la « technique », « l'art » au sens de « savoir-faire ».

On peut ainsi définir brièvement l'aikido comme étant la « voie de l'harmonisation des énergies », ou encore « la discipline par laquelle les énergies vont s'harmoniser ». L'aikido est donc au départ une discipline à la fois martiale, sportive, artistique et philosophique qui vise, par le biais de techniques, à prendre conscience de notre énergie intérieure de manière à l'utiliser au maximum et de manière ciblée, donc efficace.

L'aikido est en conséquence avant tout une discipline où il y a harmonie entre les deux partenaires, mais aussi au sein même de chacun, ce qui veut dire qu'en équilibrant les énergies du corps, l'aikido permet de se débarrasser du stress, des tensions,... personnels. Mais il est important de comprendre que l'aikido n'est pas « l'harmonisation des énergies », mais sa « Voie ». Autrement dit, il faut un certain temps avant de prendre conscience de l'énergie réelle développée en aikido, et l'harmonisation de cette énergie devient de plus en plus une réalité avec la pratique. Mais il s'agit néanmoins, comme dans toute forme de discipline de vie, d'un objectif probablement jamais atteint. Une voie, un chemin, dont l'horizon ne dévoile jamais le bout...

³¹ C'est là que travaille la réflexologie plantaire, par exemple, qui masse certaines zones des pieds et des mains pour rétablir l'équilibre des énergies

³² Point situé juste sous le nombril, correspondant plus ou moins en physique au centre de gravité du corps humain : il s'agit d'un point très important en aikido, et quand on dit qu'on cherche à contrôler les hanches d'*uke*, c'est aussi à son centre de gravité situé entre ses hanches que l'on fait référence

³³ C'est au niveau de ces méridiens qu'agissent par exemple l'acupuncture ou l'acupression (acupuncture où les aiguilles sont remplacées par les doigts). Elles visent à rétablir ainsi l'équilibre énergétique du corps, en "débouchant, dénouant" des points où l'énergie se bloque, notamment, car la médecine chinoise postule que nombre de troubles que l'on a découlent d'une mauvaise circulation du *ki*.

1.2 Le *Budō* et le *Bujutsu*

Dans l'évolution des arts martiaux japonais, on retrouve 2 grandes philosophies de travail, historiquement liées à la transition entre une période de guerres et la période de paix que nous connaissons actuellement. C'est essentiellement la seconde guerre mondiale qui a fait basculer le Japon dans une période de paix, déjà amorcée en 1868 avec la fin de l'ère *Edo* (dernière ère féodale, avec des « guerres de clans ») et le début de l'ère *Meiji*.

Les arts martiaux développés avant cette période sont généralement regroupés sous le nom *bujutsu* (武術 « art de la guerre »), et les noms des différentes disciplines se terminent en général par cette finale *-jutsu* parfois transformée en *-jitsu*.

Jutsu 術 signifie « l'art » au sens technique du terme, comme dans « les règles de l'art », l'art se définissant alors comme une série de techniques qui permettent de créer quelque chose (cela est valable pour les beaux-arts aussi). Ici, l'accent est mis, dans les arts martiaux, sur l'efficacité des techniques, qui se doivent d'être utiles en situation de combat réelle. C'est dans cette finalité que les *bujutsu* ont été créés.

Les arts martiaux développés dans une optique plus pacifiste, après-guerre, font quant à eux partie du *budō* (武道 « voie du guerrier »), et les noms portent la finale *-dō*.

Dō 道 signifie la voie, le chemin. Il s'agit ici de mettre l'accent sur un cheminement personnel, philosophique, une voie de réflexion, à partir des techniques martiales. Les techniques sont les mêmes au départ, mais l'accent n'est plus mis sur la volonté d'être efficace en combat, mais bien sur ce qui peut s'apprendre en parallèle, dans la vie, par l'apprentissage de la discipline.

De nombreux arts martiaux existent, mais pour ne citer que les exemples les plus connus, le *Jū-Jitsu* (art de la souplesse) présente des techniques, le *Jūdō* (voie de la souplesse), très différent, est une discipline de vie (qui a ensuite été fortement modifiée dans sa nature par la mise en place de la compétition). Le *kenjutsu* et le *kendō* en sont d'autres exemples frappants.

Il est intéressant de noter que l'*aikidō* ne s'est pas appelé comme ça dès le début. Il serait passé par de nombreux noms, dont *aikijutsu*, surtout avant guerre. Mais plus tard, *Ōsensei* refusait que les techniques d'avant-guerre soient encore étudiées et pratiquées alors qu'il avait développé l'*aikidō*.

1.3 L'aikido, du self-défense ?

Nombreux sont ceux qui, commençant l'aikido, recherchent rapidement l'efficacité, et remettent rapidement en question les différentes techniques, en cherchant à démontrer que telle ou telle technique peut être contrée « si on met la main là » ou « si on pousse ici ». Beaucoup de ces incompréhensions proviennent de la confusion entre art martial et self-défense. L'aikido, s'il est bel et bien un art martial³⁴, n'est pas pour autant du self-défense.

³⁴ Littéralement "relatif à la guerre", le mot dérivant en fait de Mars, dieu romain de la guerre

Le self-défense consiste en une série de mises en situation pratiques, qui peuvent survenir dans la vie réelle et pour lesquelles sont apportées une ou plusieurs « solutions » utilisant des clés de bras, des déséquilibres, des coups sur des points vitaux,... En bref, comment se sortir d'une sale situation rapidement et sans trop de casse. A noter que les cours de self-défense sont souvent donnés par des pratiquants d'arts martiaux avancés, qui mettent en pratique leurs connaissances (par exemple, le Krav-maga est une technique de self-défense mêlant différents arts martiaux).

L'art martial, en particulier le *budō*, est quant à lui un système d'apprentissage sur le long terme, qui met l'accent avant tout sur la compréhension des principes martiaux sous-jacents à toutes les techniques. Il s'agit donc non pas de trouver rapidement l'efficacité, mais de découvrir les différents principes régissant les techniques, de manière à ensuite pouvoir appliquer ces principes dans n'importe quelle situation.

Celui qui veut une efficacité rapide, pour des raisons pratiques, je l'invite à prendre des cours de self-défense, qui sont souvent très efficaces sur des situations données. Attention, je n'ai pas dit qu'il n'y avait aucun résultat immédiat avec l'aikido, ce qui voudrait dire que l'aikido ne servirait à rien pendant des années. Très rapidement le pratiquant apprend à effectuer des clés de bras, de poignet, assez rapidement aussi il apprend à garder son calme, à se maîtriser. Mais l'apprentissage de l'aikido est beaucoup plus subtil que le simple fait de savoir se défendre. La compréhension sous-jacente des principes de combat (et des principes de la relation en général) est lente, mais profonde et efficace.

1.4 Contraste entre les pensées orientale et occidentale

Il s'agit là d'un point qu'il me paraît important d'aborder. L'aikido a été élaboré au sein d'une culture japonaise, et les arts martiaux qu'a étudiés *Morihei Ueshiba* s'inscrivent dans une grande tradition d'arts martiaux japonais, et en plus dans une tradition religieuse shintoïste. Ce n'est qu'après que l'aikido a connu son expansion mondiale. Ceci a pour conséquence que l'aikido est extrêmement imprégné de cette culture sino-japonaise et de cette spiritualité, qui peut nous paraître parfois très "exotique" voire ésotérique : entendre parler de "projection du *ki*" ou de "centre d'énergie vitale", de relation « ciel-terre », ... nous fait parfois nous demander où se situent les éléments pratiques là-dedans.

S'il est clair que la vision de nombre de maîtres japonais s'inscrit dans une pensée orientale, dérivant notamment de la pensée traditionnelle chinoise, avec ses 5 éléments, le Yin et le Yang, et d'autres concepts qui peuvent nous paraître à nous flous ou carrément étrangers, il est aussi vrai que cette façon de voir n'est pas en totale contradiction avec le bon sens, ni même avec notre pensée scientifique rationnelle occidentale. Il s'agit juste d'une autre façon de voir les choses. Notre pensée se fonde sur des preuves rationnelles, sur des éléments certains, sur l'expérimentation et non pas l'expérience. La pensée orientale, elle, se base beaucoup sur l'expérience, sur "ce qui a fait ses preuves" pour une

personne donnée, peu importe que la manière de l'expliquer soit rationnelle ou non, et peu importent les statistiques.

C'est ainsi que l'on trouvera beaucoup d'explications "orientales" de certaines techniques avec de nombreux maîtres japonais, et que les explications données pour un même principe seront occidentalises par les maîtres belges, français et autres occidentaux. Je pense personnellement que faire le lien entre les deux façons de voir ne peut être qu'enrichissant, et qu'il ne faut pas mettre de côté l'un ou l'autre de ces points de vue, sous peine de perdre des éléments qui permettraient de mieux cerner les fondements et les subtilités de l'aikido.

2. Kata, waza et applications

Les techniques que l'on effectue en aikido sont de différents ordres, visant des buts différents. Je propose pour la discussion, notamment à la suite de *Endō Shihan*, de diviser les techniques de manière un peu artificielle en *kata* et *waza*. Et à la suite de Christian Tissier, je propose de reconnaître également les « applications ». On peut également réaliser des exercices qui sont souvent des « morceaux de technique », dans chacun de ses 3 modes.

Kata (方 « forme ») est la forme de base des techniques. Il s'agit d'une manière bien précise de réaliser un mouvement. Le mouvement doit donc être exécuté tel que le *sensei* l'a montré, avec le pied à tel endroit, l'avancée du corps d'une telle manière,... En aikido *aikikai*, le *kata* de base est normalement celui défini par le *Dōshu*, à savoir actuellement *Moriteru Ueshiba*, petit-fils du fondateur. Ces *kata* peuvent néanmoins varier suivant les *shihan* qui enseignent dans le pays du pratiquant, mais en cas de doute, le *kata* du *Dōshu* reste la référence.

Ce sont les *kata* qui nous permettent de comprendre les principes structurants de l'aikido, et de travailler ensemble sur un mouvement particulier.

Waza (技 « technique ») désigne de son côté la « technique », et peut être compris, par opposition à *kata*, comme la forme libérée des contraintes précises, mais se basant plus sur le ressenti, et faisant ainsi varier la forme de base au gré des interactions entre les partenaires (plus ou moins engagés, plus ou moins résistants). Elle est donc plus proche d'une certaine réalité de combat, mais surtout plus proche du ressenti du pratiquant. Elle peut se pratiquer à tout niveau mais est bien sûr employée de plus en plus fréquemment avec l'avancée en grade et en expérience.

Le *kata* est généralement la forme répétée régulièrement au cours, et l'unique forme à montrer aux examens. Le *waza* est réservé à certains moments particuliers, lorsque le professeur ou le maître de stage invite à ce genre de pratique, ou entre pratiquants avancés.

Enfin, les **applications** sont des techniques dérivées, modifiées dans le but de mieux répondre à une réalité de combat. Elles ne sont plus tant là comme outil de la compréhension des principes de l'aikido, mais plutôt en tant que façon de mettre le pratiquant en confiance quant à la réelle efficacité de l'aikido, par une mise en application des principes qu'il a compris. Cela permet aussi de

confronter la pratique quotidienne à une possible réalité de combat. Elles ne doivent être utilisées à mon sens qu'occasionnellement et surtout par les pratiquants plus avancés. Elles se rapprochent du self-défense, qui est en fait une série d'applications émanant d'un ou plusieurs arts martiaux.

3. Principes en aikido et principes martiaux

Voici une petite liste non exhaustive de grands principes qui régissent l'aikido, et plus largement les arts martiaux, et sans doute aussi la vie elle-même. On peut en effet très souvent extrapoler ces principes à la manière dont nous vivons nos relations humaines, et ceci ne peut être qu'un outil nettement enrichissant pour avancer dans la vie.

La finalité de l'aikido, si elle n'est pas de maîtriser des techniques (on l'aurait appelé *aikijutsu*), peut en partie être la compréhension profonde et la maîtrise, sur le tatami et dans la vie, des différents principes martiaux.

Je commencerai avec quelques exemples de principes martiaux, universels quel que soit le style de combat au travers des différentes arts martiaux, y compris des sports de combat occidentaux. Ce sont des principes qui régissent tout combat et répondent à la règle martiale de base : « toucher sans être touché ». En aikido, on parle souvent de « préserver son intégrité ».

Je continuerai avec des exemples de principes propres à l'aikido, notamment un principe de base qui est de « respecter l'intégrité de l'autre ».

3.1 Principes généraux des arts martiaux

3.1.1 La martialité – le Budō (武道)

Cela paraît trivial, mais il faut le rappeler : un art martial se pratique avec martialité. Pour rester très bref, cela signifie « pouvoir toucher sans être touché ». En d'autres termes, il s'agit

- avant toute chose, en priorité, pour les 2 protagonistes, de se trouver dans une position et une attitude où leur intégrité est préservée, où un coup ne peut être porté directement (c'est-à-dire sans bouger les jambes), sans quoi faire une technique n'a pas de sens, il suffit de porter un coup...

- pour *uke*, d'avoir l'intention de porter atteinte à l'intégrité de *tori*, sans quoi *tori* n'a pas à réaliser un mouvement, s'il n'a pas de sollicitation pour le pousser à se défendre. Sans danger, *tori* n'a rien à faire...

3.1.2 Le Ma-ai (間合い)

Le *ma-ai* représente littéralement la « distance, l'intervalle ». Distance dans l'espace, mais aussi dans le temps, entre les partenaires. Le terme japonais *ma* 間 désigne à la fois un espace de lieu et de temps, suivant le contexte. *Ai* 合 signifie « qui convient, qui va ». Cette notion complexe renvoie à la distance, à un moment donné, à laquelle *uke* n'est pas en position correcte pour mener une

attaque puissante, mais où *tori* peut mener à bien sa technique, même s'il ne peut pas effectuer une attaque puissante sur *uke* (le *ma-ai* concerne les 2 protagonistes). Cette distance tient compte à la fois de la distance spatiale (en cm), mais aussi de la position et du déséquilibre d'*uke*, des mouvements des partenaires, du temps mis pour ces mouvements, ... Il répond en gros à la question « suis-je bien mis pour préserver mon intégrité? » de chaque pratiquant.

Un *ma-ai* correct s'obtient à force d'expérience, et il n'est pas toujours facile de saisir sa signification pour le débutant.

3.1.3 Le De-ai (出合い)

Le *de-ai* représente le "mode de rencontre" des deux partenaires. Plus précisément, il s'agit de la "bonne sortie", le moment où on esquive et en même temps rencontre l'attaque du partenaire. Il correspond au timing de départ (le timing du reste de la technique étant compris dans le *ma-ai*). Tout mouvement d'aikido peut s'exécuter avec des entrées, des sollicitations différentes. On peut reconnaître, selon une classification plus utilisée dans d'autres arts martiaux qu'en aikido, 3 grands types de *de-ai*, et un 4^{ème} moins fréquemment cité :

a. *Go no sen*

Il représente le mode de rencontre "statique", où une saisie est effectuée, suivie par les déplacements du corps et la technique de *tori*. Le point de rencontre³⁵ est donc statique et décidé par *uke* (et bien sûr par la position de départ de *tori*). *Uke* est fixe et stable au début de la technique.

b. *Jo no sen*

Il s'agit du mode de rencontre avec anticipation. Ici, *tori* commence à bouger le point de rencontre avant le contact, et en conséquence force *uke* à modifier plus ou moins consciemment son mouvement. Si le point de contact bouge au "juste moment", c'est-à-dire ni trop tôt (sans quoi *uke* n'a pas de raison de continuer à chercher le contact, mais peut en choisir un autre), ni trop tard (on passe alors en *go no sen*), *uke* suivra ce point que *tori* pourra alors choisir. Ceci initie déjà le déséquilibre d'*uke* et donc le mouvement.

c. *sen non sen*

Ici, *tori* provoque l'attaque d'*uke*. C'est lui qui déclenche une réaction chez un *uke* prêt à attaquer. Celui-ci, sachant déjà ce qu'il va faire, va réagir à une réduction du *ma-ai* de la part de *tori*, par l'attaque. Ce travail demande un *uke* déjà avancé en aikido (ou du moins en principes martiaux), sans quoi celui-ci ne sentant pas le danger, ne réagira pas.

³⁵ Je désigne par "point de rencontre" ce point de l'espace où le contact s'effectue entre *uke* et *tori*. Pour une saisie, il s'agit donc du point de saisie, et pour une frappe, du point visé par *uke*

d. *sensen no sen*

Il est simplement mentionné ici pour être plus complet. Il s'agit d'un mode de rencontre que peu de personnes peuvent se vanter de maîtriser. Ici, c'est bien *uke* qui décide du moment de l'attaque, *tori* attendant ; mais *tori* commence à bouger avant le début de l'attaque.

Comment est-ce possible? Sur le plan théorique, c'est assez simple: on peut décomposer une attaque, comme toute action corporelle motrice, en 3 phases : intention – décision – action. *Uke* décide d'abord qu'il va attaquer, choisit le type d'attaque suivant les circonstances (c'est **l'intention**), puis au moment propice, décide d'attaquer (c'est la **décision**). Tout ici s'est passé uniquement dans le cerveau. Maintenant **l'action** doit avoir lieu : le temps que les mouvements de l'attaque soient coordonnés par le cervelet et d'autres parties du cerveau, et arrivent aux muscles. Il peut y avoir plus d'une seconde entre les 2. C'est dans ce temps que *tori* se positionne.

En résumé, *tori* commence donc à bouger lorsqu'*uke* a pris la décision d'attaquer, et est psychologiquement au point de non retour pour l'attaque, mais ne l'a pas encore esquissée.³⁶

3.1.4 La géométrie du mouvement : les angles, les axes, les cercles, les vagues,...

Il s'agit ici d'un ensemble de principes qui consistent à visualiser tout mouvement d'aïkido comme une succession de formes géométriques. L'attaque se passe sur une ligne, et il faut en sortir, en prenant un certain angle par rapport à cette ligne. Des cercles sont souvent dessinés par les bras ou les jambes lors du mouvement, de manière à ne jamais renvoyer une force directement sur sa ligne d'action. Des pivots et des axes de rotation se créent, permettant de générer le déséquilibre. La compréhension de cette « machinerie technique » est aussi très importante pour comprendre de nombreuses choses dans les arts martiaux et ailleurs.

3.1.5 Le centrage

Le centre vital du corps, ou *hara* 腹, selon la tradition orientale sino-japonaise, est situé un peu en dessous du nombril. Il correspond chez nous au centre de gravité du corps placé debout. Ce centre est l'endroit d'où peut sortir toute l'énergie dont nous disposons. C'est aussi le garant de notre stabilité.

Il est donc essentiel de rester "centré" sur lui. Les mains de *tori* doivent rester au maximum dans l'axe médian (l'axe vertical au milieu du corps), sans quoi toute la force, l'énergie, se perd.

Ce centre est aussi très important pour la relation avec le partenaire. La majorité des sensations, du ressenti des techniques, passe par le centre. C'est

³⁶ On raconte qu' *Ō sensei* a désarmé un homme le visant avec une arme à feu. Quand on lui a demandé comment il avait fait, il a répondu qu'il existe un temps très long entre le moment où un homme prend la décision de tirer, et le moment où il tire vraiment. Ceci illustre le *sensen no sen* (encore qu' *Ō sensei* lui-même disait que ça n'avait rien à voir avec le *sensen no sen*, il le définissait plus comme un état d'harmonie totale)

selon la direction que l'on donne au centre que le mouvement est possible. Et ce qui permet de changer cette direction, ce sont les hanches. Il est donc primordial d'apprendre à utiliser ses hanches.³⁷

3.1.6 Zanshin (残心)

Il s'agit de « l'attention » permanente que l'on a face au partenaire. Ce concept désigne l'éveil, la concentration, l'état dans lequel on est prêt à réagir à tout ce qui pourrait nous porter atteinte. Valable pour *uke* (qui doit à tout moment être prêt à recevoir la technique, à suivre ; mais également à réattaquer dès qu'il y est sollicité) comme pour *tori* (qui doit pouvoir répondre à toute nouvelle attaque d'*uke* par exemple, ou d'un 2^{ème} *uke*).

Le *Zanshin* se marque autant dans la position du corps, la posture, que dans la direction du regard (vers le partenaire). Il peut souvent être négligé (malheureusement sans conséquences directes) entre 2 mouvements d'entraînement, mais en situation de combat réel, une telle négligence peut être fatale. Il est déjà mis à plus rude épreuve lors des *randori* (attaques de plusieurs *uke* sur *tori*).

3.2 Principes en aikido

3.2.1 Non violence

Voici donc le paradoxe même de l'aikido, « l'art de la paix », « l'art de la non-violence ». Comment être à la fois « martial », sans violence et sans risquer de se blesser ? Une solution peut être d'introduire des « règles du jeu », c'est la solution choisie par les arts martiaux de compétition, tels le *judō* et le *karatedō*. « Pas de coup sous la ceinture », « pas de coup au visage », par exemple. Mais ceci nie la martialité même, si l'on ne peut plus mettre de limite à l'autre autrement que par des règles.

Voici la solution que l'aikido propose : on peut chercher à porter atteinte à l'autre, mais on y met peu d'énergie physique, et on s'arrête dès qu'il l'a compris ! Pour certains, un regard et une attitude suffisent, pour d'autres un *atemi*,... Sans jamais risquer de faire mal, mais en indiquant l'ambiguïté de la situation.

N'oublions pas l'asymétrie de la situation : *uke* et *tori* ont des rôles différents. *tori* est celui qui cherche la solution « non violente », *uke* quant à lui continue de chercher à porter atteinte à *tori*, tout en restant martial.

Chacun peu montrer à l'autre son mauvais placement, l'ambiguïté d'une situation, mais cela doit se faire uniquement dans un but de faire grandir l'autre,

³⁷ Lorsque l'on marche naturellement, ce sont les hanches qui permettent de se déplacer, de changer de direction, et pas les jambes et les pieds. Ceux-ci permettent de garder le contact avec le sol, mais de manière automatique, inconsciente, ce sont les hanches, le bassin, qui décident du mouvement. Ça doit être pareil en aikido. Seulement, pour cela il faut en prendre conscience, parce que naturellement en apprentissage nous avons tendance à bouger avec les jambes et non avec les hanches (et par conséquent tout le corps). *Sugano Seiichi Shihan* disait que "les jambes sont le reflet des hanches, et les bras celui de l'esprit"

et non de faire grandir son ego ... On montre si on voit ce qui coince et qu'on peut aider, uniquement. Si on n'est pas sûr, on laisse le mouvement se passer.

3.2.2 Non opposition - aiki (合気)

Aiki est en lui-même un principe, que je range ici dans ceux propres à l'aikido, mais que j'aurais pu ranger dans l'autre section : il s'agit d'un principe martial partagé également par d'autres arts martiaux. Il s'agit du principe qui propose de se servir de l'énergie du partenaire pour annuler l'effet de l'attaque, et éviter ainsi les dégâts. On peut dire qu'il se rapproche du principe de non-opposition, raison pour laquelle je les place ensemble.

L'aikido, qui est donc la voie, la recherche d'*aiki*, est par essence un art martial dans lequel on devrait ne jamais entrer en opposition avec son partenaire. C'est le paradoxe de base (pour un art de combat et notre façon de penser spontanée) sur lequel *Ōsensei* a construit l'aikido. Le but de l'aikido n'est pas d'être plus fort que le partenaire, mais bien de le guider, de lui montrer le chemin, "la voie à suivre". Tout ceci sans résistance, sans contraction musculaire exagérée. A tel point d'ailleurs qu'à une époque, à l'entrée du dojo de *Saitō Morihiro* (9^{ème} dan d'aikido), un écriteau disait que « toute résistance empêchant un partenaire de faire son mouvement est strictement interdite au sein du dojo ».

Ceci est facile à dire, mais loin d'être aisé à exécuter sans tomber dans la complaisance et le « laisser-aller ». C'est un des points auquel le pratiquant devra essayer de porter son attention, à tous les grades. Forcer ne sert qu'à déclencher une réponse équivalente de la part de l'autre : on entre alors dans un rapport de forces, dans une espèce de mini-compétition, et ceci n'a rien de constructif.

Une fois que le pratiquant commence à maîtriser les mouvements dans ce sens, il peut alors réellement être beaucoup plus relâché, décontracté dans sa technique. Et le mouvement n'en sera que plus efficace et moins fatigant.

3.2.3 *Ki no musubi* (氣の結び)

La notion de *ki (no) musubi*, fort développée par *Endō shihan*, renvoie à l'interaction harmonieuse entre *uke* et *tori*. On la traduit souvent par "nœud des énergies". Il s'agit pour *tori* de se "lier", de s'unifier mentalement et physiquement à *uke*. Il s'agit de ressentir l'attaque, de s'adapter à la vitesse de celle-ci, de conduire son *uke* là où son *ki* (son énergie) le mène.

Un bon *kimusubi* rendra le mouvement plus fluide et également très efficace. Pour que le *kimusubi* soit bon, il est nécessaire de ne pas entrer en conflit avec le partenaire, de ne pas se concentrer sur un désir de le faire chuter ou de l'immobiliser, mais plutôt sur le ressenti que l'on peut avoir du partenaire, de manière à s'adapter au mieux à ses mouvements et à ses désirs.

En effet, on répète souvent en aikido que celui qui attaque est déjà perdant. Ceci est vrai, à condition de le voir d'un œil différent de celui du combat pur et dur : si *tori* n'a pas d'intention (ni l'attaque, ni la fuite) autre que l'harmonie, la paix, il pourra se concentrer sur le ressenti de la situation. Et sans attaquer ni fuir,

il viendra à bout du conflit. Et vaincre le conflit est la vraie victoire (grandes paroles qui, loin d'être vides de sens, sont néanmoins très difficiles à appliquer ; c'est un idéal, peut-être un but à atteindre). Cette victoire là échappe de fait à celui qui attaque et qui par conséquent perd dès son attaque.

3.2.4 Inryoku (引|力)

Littéralement, *inryoku* signifie « gravité ». Ce concept a été rapporté par *Sugano Shihan* ; *Ōsensei* appelait en aikido *inryoku* la force qui aspire le partenaire dans le mouvement. Tout comme la loi de la gravitation universelle désigne cette attirance de 2 masses entre elles, la notion d'*inryoku* indique cette attraction que *tori* va exercer sur *uke* grâce à son placement et un bon timing. De nouveau, ce timing ne doit être ni trop rapide, sans quoi le partenaire « n'accroche pas » à l'attraction, ni trop lent, sans quoi il n'y a pas de profit de l'attraction.

3.2.5 Kokyū-ryoku (呼吸力)

Notion difficile à traduire et à saisir, le *kokyū-ryoku*, souvent abrégé *kokyū*, signifie littéralement « force de la respiration ». Le *kokyū* représente en quelque sorte la manière optimale d'utiliser son énergie vitale (en provenance du *hara*) en harmonie avec la respiration. Les *kokyūnage* sont des projections utilisant le *kokyū*. Normalement, elles doivent être réalisées en expiration sur la projection. Ces techniques projettent le partenaire en utilisant au mieux le déséquilibre créé par son propre mouvement et sa propre énergie.

3.2.6 Shoshin (初心)

Shoshin est une notion qui a été beaucoup développée par *Yamaguchi Shihan*³⁸. Littéralement, elle signifie "esprit du débutant", ou « état d'esprit du commencement ». En aikido, comme sans doute dans toute autre activité où l'on veut avancer, il est dangereux de trop se reposer sur ses bases, sans se remettre en question. D'abord parce que les bases que l'on croit bonnes sont peut-être erronées, et on s'enfonce alors dans de mauvaises habitudes. Mais même lorsque nos acquis sont corrects, ne pas les remettre en question est dangereux. Le risque est simple : la lassitude entraîne l'arrêt. Si on pense tout connaître, il n'y a aucune raison de continuer... Sauf qu'on ne connaît jamais tout en aikido (dans la vie non plus), il y a toujours à apprendre. Mais pour ça, il est intéressant de porter un regard neuf sur les choses, pour redémarrer de plus belle.

Ceci est la notion de *shoshin* : commencer à travailler chaque mouvement connu d'aikido comme si c'était la première fois qu'on le faisait. Comme si on n'y connaissait rien. Et c'est ainsi que les questions fuseront, et que la pratique

³⁸ Elève direct d' *Ō sensei*, *Yamaguchi Seigo Shihan* a notamment grandement inspiré des *shihan* tels qu' *Endō Seishiro*, *Yasuno Masatoshi*, *Takeda Yoshinobu*, et *Christian Tissier*

trouvera de nouveaux horizons à explorer. Et c'est ainsi qu'on évolue sur des terrains variés, et qu'on gagne en expérience.

Une citation de *Yamaguchi Shihan* bien connue et résumant bien la notion de *shoshin* est la suivante :

« *Il est facile de reconnaître et de mettre de côté les mauvaises habitudes ; mais arrivés à un bon niveau, il est nécessaire d'abandonner aussi les bonnes habitudes, se vider de tout et repartir à zéro, pour redevenir des débutants et parcourir de nouvelles voies.* »

Il est intéressant d'appliquer ce principe en général dans la vie, face aux difficultés que l'on pourrait rencontrer.

4. La relation Uke-Tori

La relation *uke-tori* est un des aspects si singuliers, et sans doute un des plus complexes et profonds, de l'aikido. Cette relation est sans aucun doute présente dans tous les arts martiaux, car on ne peut se battre ou apprendre à se battre seul ; néanmoins il n'y a qu'en aikido où l'on insiste tant sur l'échange entre les deux partenaires.

Il ne faut pas oublier qu'*uke* aussi bien que *tori* doivent être actifs lors d'un mouvement. Un mouvement s'apprend à deux. *Uke* "fait de l'aikido" aussi! D'ailleurs l'apprentissage de nombreuses notions est parfois plus facile en tant qu'*uke*, lorsqu'on peut se contenter de ressentir et suivre le mouvement. Suivre ne signifie pas se laisser aller passivement, mais bien essayer d'adopter l'attitude la plus martiale, celle qui est le plus compatible avec une notion de combat (si combat il y avait, sans oublier qu'on est à l'entraînement : il n'est donc pas question d'essayer à tout pris de frapper le plus vite...).³⁹

Dans cette relation, un des aspects importants est **le respect**. Respect du travail de chacun bien sûr : laisser chacun apprendre à son rythme, faire des erreurs (le respect de l'autre fait partie des "règles" cadrant l'aikido ; sans ça, on se blesserait vite ou on n'apprendrait rien). Mais également respect de la martialité.

J'insisterai ici sur deux aspects du respect : l'attaque et l'intégrité.

Le **respect de l'attaque** signifie que celle-ci, bien qu'elle ne puisse être portée à pleine puissance, de manière à éviter de blesser le partenaire, ne peut cependant pas être dénuée de portée (et donc de sens). En effet, l'attaque doit être menée jusqu'à sa cible, sans quoi la technique de *tori* sera biaisée. Je pense par exemple à une attaque *shōmen* : si celle-ci s'arrête avant de toucher la tête, ou pire si elle est trop en avant que pour la toucher si même elle continuait sa trajectoire, la technique n'a aucun sens! *Tori* ne peut pas réaliser un bon mouvement⁴⁰ (il n'a d'ailleurs pas de raison de le faire), et *uke* n'a pas d'intention réelle de contact.

³⁹ La notion de travail d'*uke* et de relation *uke-tori* est très chère à *Endo Seishiro Shihan*, pour qui le ressenti d'une technique en tant qu'*uke* est un des moyens principaux pour comprendre le travail en tant que *tori*.

⁴⁰ Si *tori* prend l'habitude d'effectuer des techniques sur des attaques qui s'arrêtent avant le point d'impact, voire à côté, il prend donc l'habitude de travailler sur un point qui n'existe pas dans la réalité martiale. Il faut toujours travailler sur un point qui existe, car le jour où le pratiquant sera confronté à une vraie attaque, il n'aura pas les clés en main pour sortir correctement de cette attaque, vu que le point est ailleurs.

Faire ceci en *shōmen* reviendrait à arrêter sa main devant le poignet en *aihanmi katatedori* par exemple... et là on saisit mieux le manque de sens.

Il est normal et rassurant d'avoir peur de blesser l'autre. Mais il faut bien se dire aussi qu'il y a une marge entre assommer quelqu'un et ne même pas essayer de le toucher. Un contact franc mais "doux" se situe entre ces deux extrêmes (nuisibles tous deux à une pratique correcte de l'aikido).

Le **respect de l'intégrité**, quant à lui, est valable pour *uke* et *tori*, il s'agit d'un principe de base de l'aikido rappelé plus haut : chacun se doit de protéger son propre corps des éventuelles attaques de l'autre. Ceci est possible grâce à de bonnes positions, un *ma-ai* correct, un timing calculé, bref une maîtrise des principes de l'aikido (et donc également des années et des années de pratique).

Le sujet de la relation *uke-tori* est bien trop vaste que pour s'y enfoncer plus loin ici. Retenons qu'il s'agit d'un aspect essentiel, sans lequel on ne peut prétendre faire de l'aikido.

Juste pour mémoire, vous entendrez parfois d'autres termes que *uke* et *tori* pour désigner les protagonistes. Ceci vient du fait que ces mots ne sont valables qu'après l'attaque. En effet, *uke* signifie « celui qui reçoit », et *tori* « celui qui prend » ; cela prête à confusion avant l'attaque, où *uke* est celui qui attaque ou prend et non reçoit, et *tori* reçoit l'attaque...

Les autres noms souvent utilisés sont :

- *Aite* (相手) : il désigne simplement le « partenaire », le « compagnon », l'autre
- *Seme* (攻め) : il s'agit de l'attaquant, « celui qui attaque »
- *Shite* (仕手) : celui qui fait la technique, qui exécute le mouvement
- *Nage* (投げ) : celui qui projette l'autre
- *Oshiete* (教えて) : celui qui montre à l'autre, qui enseigne, en général le plus gradé dans un travail « asymétrique » comme aux armes par exemple

5. Omote-ura waza

Les notions d'*omote* et *ura* sont loin d'être restreintes aux seuls arts martiaux. Au Japon, elles désignent deux facettes opposées existant pour toute chose (objet, personne, organisme, action, relation,...).

Les limites entre l'*omote* et l'*ura* peuvent souvent être floues dès qu'on sort du domaine des objets, où elle est très claire. On peut dire que généralement :

- *omote* (表) désigne la face visible d'une chose, le côté "public", que tout le monde peut voir, l'aspect extérieur.
- *ura* (裏) désigne au contraire la face cachée, "privée", l'aspect plus intérieur, secret.

Ainsi par exemple, de manière claire, *omote* désigne le recto, *ura* le verso d'une feuille. *Omote* désigne l'endroit par opposition à l'envers (*ura*) d'un objet. *Omote* est le côté face, *ura* le côté pile d'une pièce de monnaie.

Un sabre japonais possède également une lame, avec forcément 2 faces. La face portée vers l'extérieur lorsque le sabre est dans le fourreau, portée à gauche, est la face *omote*. La face *ura* est celle qui est à ce moment contre la hanche de son propriétaire. La face *omote* reste à gauche lorsque le sabre est en garde basse, tranchant en bas.

En ce qui concerne les techniques d'aikido (et d'autres arts martiaux sans doute), il existe également une face *omote* et une *ura*. Certains professeurs appellent *omote* la forme positive, et *ura* la forme négative du mouvement (comme le négatif d'une photo). La distinction a plusieurs explications : une d'elle est qu'au début, du fait de la dangerosité des techniques, la forme *omote* était celle enseignée aux débutants ou étudiants de passage au dojo du maître (face publique), alors que le mouvement *ura*, réputé plus efficace, était réservé aux étudiants avancés, suivant un maître (face "secrète", privée). Une autre explication est que dans la forme *omote*, *tori* passe "devant" *uke*, à l'intérieur (de son côté *omote*), s'exposant plus à une attaque d'*uke* (bien que celle-ci soit impossible si le mouvement est correctement réalisé) ; alors que dans la forme *ura*, *tori* passe "derrière" *uke*, à l'extérieur (de son côté *ura*), évitant ainsi l'attaque.

Conclusion

J'espère que ce petit ouvrage aura pu vous aider quelque peu. Je rappelle que je suis ouvert à toutes les questions que vous pourriez vous poser, ainsi qu'à toute suggestion d'amélioration concernant ce petit fascicule. N'hésitez pas à m'en faire part.

Je vous souhaite une pratique et des réflexions saines et enrichissantes, sur le tatami, comme dans la vie en général. J'espère sincèrement, et je le crois, que l'aikido pourra participer à vous apporter l'épanouissement.

Annexe 1. Index des racines japonaises

Ici sont énumérées par catégories une partie des racines japonaises que l'on retrouve beaucoup en aikido et donc dans cet article. Pour chacune, la traduction littérale est donnée.

Positions – gardes

- *Ai-* 相 en accord, « identique » ; harmonie, entente
- *Gyaku-* 逆 contraire, inverse, opposé
- *Han* 半 moitié
- *Mi* 身 corps
- *Suwari-* 座り s'asseoir, être assis
- *Tachi-* 立ち se lever, être debout
- *Ushiro* 後ろ derrière
- *Waza* 技 technique

Parties du corps

- *Eri* 襟 la nuque, le col
- *Hiji* 肘 le coude
- *Kata* 肩 l'épaule
- *Koshi* 腰 la hanche
- *Kote* 小手 l'avant-bras (et non le poignet : *tekubi* 手首)
- *Kubi* 首 le cou
- *Men* 面 la face, la tête
- *Muna-* 胸 la poitrine
- *Sode* 袖 la manche⁴¹
- *Te* 手 la main
- *Ude* 腕 le bras

Types d'attaques

- *-Dori* 取り saisie
- *Tsuki* 突き coup de poing
- *Uchi* 打ち frappe du tranchant de la main
- *Kubishime* 首締め étranglement

Types de saisies – *dori*

- *Kata-* 片 une seule de 2, par opposition à *ryō*
- *Moro-* 諸 tous, ensemble, plusieurs
- *Ryō-* 両 les 2 (d'une paire ; ex *ryōshin* 両親 « les (2) parents »)

⁴¹ *Hiji* et *Sode* sont souvent utilisés indifféremment, alors que normalement *hijidori* est bien une saisie à pleine main du coude, et non de la manche.

Types de –tsuki : 3 niveaux (段 dan)

➤ <i>Jōdan</i>	上段 (jō 上 « haut »)	niveau haut (tête)
➤ <i>Chūdan</i>	中段 (chū 中 « milieu »)	niveau moyen (ventre)
➤ <i>Gedan</i>	下段 (ge 下 « bas »)	niveau bas (sous la ceinture)

Types de –uchi

➤ <i>Shōmen</i>	正面	de face direct sur le visage
➤ <i>Yokomen</i>	横面	de côté sur le visage

Techniques

➤ <i>Chi</i>	地	la terre
➤ <i>-Gaeshi</i>	返し	renvoyer, retourner (d'où il/elle vient)
➤ <i>-Garami</i>	絡み	se nouer, s'emmêler
➤ <i>Hō</i>	方	la direction (dans <i>shihōnage</i>)
➤ <i>Hō</i>	法	la loi, la manière de faire (dans <i>kokyūhō</i>)
➤ <i>Ichi, ik-</i>	一	1
➤ <i>Iri-</i>	入り	l'entrée
➤ <i>Jūji</i>	十字	la croix
➤ <i>Kaiten</i>	回転	le tour, la révolution, la rotation
➤ <i>Kime</i>	極め	atteindre l'extrémité, aller à fond
➤ <i>Kiri</i>	切り	la coupe, action de couper
➤ <i>Kokyū</i>	呼吸	la respiration
➤ <i>-Kyō</i>	教	l'enseignement
➤ <i>Mi</i>	身	le corps
➤ <i>Nage</i>	投げ	la chute
➤ <i>-Osae</i>	押さえ	contenir, maîtriser, limiter
➤ <i>-Otoshi</i>	落とし	faire tomber, laisser tomber
➤ <i>Soto</i>	外	l'extérieur
➤ <i>Ten</i>	天	le ciel
➤ <i>Uchi</i>	内	l'intérieur

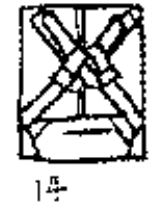
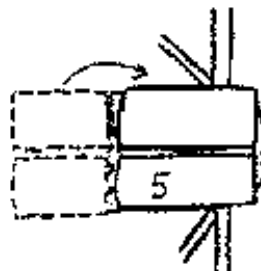
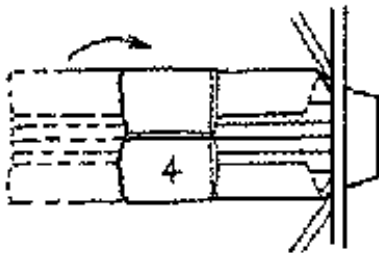
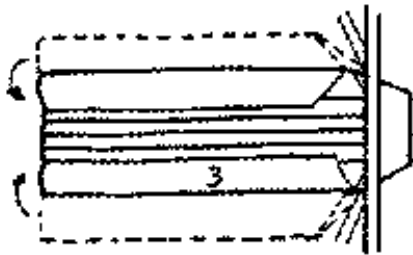
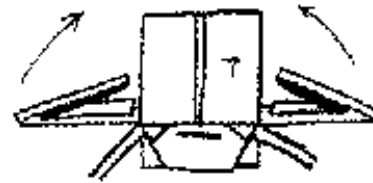
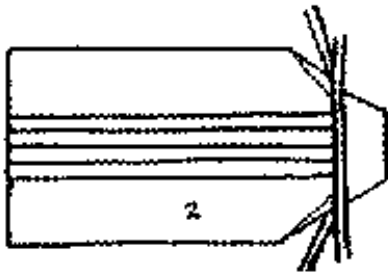
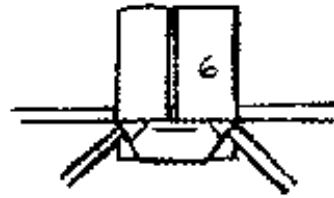
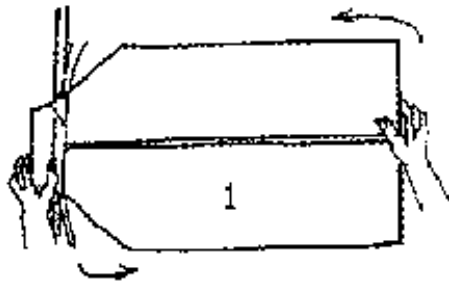
Chiffres jusque 10

➤ <i>Ichi</i> ⁴²	一	1	➤ <i>Roku</i>	六	6
➤ <i>Ni</i>	二	2	➤ <i>Shichi</i>	七	7
➤ <i>San</i>	三	3	➤ <i>Hachi</i>	八	8
➤ <i>Shi</i> ⁴³	四	4	➤ <i>Kyū</i>	九	9
➤ <i>Go</i>	五	5	➤ <i>Jū</i>	十	10

⁴² Ichi est absorbé par la lettre suivante lorsqu'il précise un autre terme commençant par certaines consonnes : ik-, ip-, is-,...

⁴³ Se dit *yon* lorsqu'il est associé à un autre mot, comme dans *yonkyō, yondan,...* ; tout comme *shichi* se dira *nana* dans ces mêmes circonstances

Annexe 2. Le repliage du hakama



Bibliographie

J'ai repris ici l'ensemble des ouvrages dont je me suis inspiré pour réaliser ce guide. Je dispose d'un exemplaire de chacun des ouvrages cités, et il est disponible en prêt à tout qui serait intéressé.

1. Ueshiba Moriteru, *Aikido Officiel, Enseignement supérieur*. 1^{ère} éd. Noisy-sur-Ecole: Budo Editions; 2004.
2. Ueshiba Moriteru, *Aikido, Progression Aikikai* Noisy-sur-Ecole : Budo Editions ; 2009.
3. Ueshiba Kisshōmaru, Ueshiba Moriteru, *Aikido Officiel, Enseignement fondamental*. 2^{ème} éd. Noisy-sur-Ecole : Budo Editions ; 2006.
4. Ueshiba M. *Budō, Les Enseignements du Fondateur de l'Aikido* Paris : Budostore ; 1991.
5. Stevens John, *Ueshiba L'Invincible* Noisy-sur-Ecole : Budo Editions ; 2004.
6. Stevens John, *La Philosophie de l'Aikido* Noisy-sur-Ecole : Budo Editions ; 2003.
7. Stevens John, *L'Art de la Paix* Editeur GT, editor. Paris ; 2005.
8. Perry Suzan, *Dans le Cercle du Maître*, rencontres avec Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aikido Noisy-sur-Ecole : Budo Editions ; 2005.
9. Nobuyoshi Tamura, *Aikido, Etiquette et Transmission* Budo Editions . Noisy-sur-Ecole ; 1991.