



Raymond SOLANO
Président de ligue
Siège Social :
15, avenue Camille Pujol
31500 – TOULOUSE
Tél : 06 13 31 90 59

Ligue Midi-Pyrénées d'Aikido & Budo



Complément BIFA

Commission Technique

Par Jean-François FABRE - Responsable du Département Technique et Membre du Comité Directeur Fédéral.

Raymond SOLANO - Président de Ligue et Membre du Comité Directeur Fédéral.

Introduction	4
Déroulement d'une leçon (in Méthode Nationale)	4
De l'enseignement (in Aïkido – Tamura Sensei)	5
Classifications techniques	5
Présentation et conduite d'une séance (in Le brevet d'éducateur sportif d'Aïkido 1^{er} degré Partie Spécifique).....	6
Annales (à consulter éventuellement)	6
Présentation de la séance - Sensei Tamura (Aïkido 86).....	6
Organiser, présenter	8
Déroulement de la séance.....	8
Guide de vos premières réflexions (notes écrites).....	9
Les méthodes de pratique (in Etiquette et Transmission)	11
Hitori-Geiko.....	11
Ippan-Geiko	11
Futsu-Geiko	11
Uchikomi-Geiko	11
Hikitate-Geiko	11
Gokaku-Geiko.....	12
Kakari-Geiko	12
Jyu-Geiko.....	12
Mitori-Geiko	12
Yagai-Geiko	12
Les fondations de la pratique énoncées par Tamura Sensei	14
Shisei	14
Kokyu.....	15
Kamae	16
Ma Aï	18
Irimi	19

Tenkan.....	20
Tai Sabaki.....	21
Atemi.....	22
Kokyu Ryoku.....	23
Point de vue d'expert : Jacques Bardet (shumeikan juin 2008).....	24
Point de vue d'expert : Gilbert Milliat (shumeikan juin 2008)	24
Bibliographie succinte	24
Lexique non exhaustif.....	25

Le Brevet d'Initiateur d'Aïkido (BIFA)

Un premier pas vers l'enseignement !

Introduction

Les documents qui suivent sont une simple compilation de documents glanés dans divers dossiers traitant de manière plus ou moins spécifique de l'enseignement de l'Aïkido. Ce dossier servira à donner des points de repères, des axes de réflexions, des sujets de discussions et d'échanges entre formateurs et candidats.

L'orientation générale est très « marquée » FFAB Aïkikai de France, d'où la place réservée aux extraits de livres de Tamura Sensei.

Déroulement d'une leçon (in Méthode Nationale)

Le déroulement d'une leçon comporte généralement les phases suivantes:

- La préparation générale (Junbi Undo) : gymnastique, assouplissement, échauffement.
- Les exercices éducatifs de base (Aikitaiso): individuels (Tandoku Dosa), souplesse des poignets, mouvements du corps, chutes et déplacements à genoux, ou avec partenaire (So Tai Dosa).
- L'étude des diverses techniques de la méthode nationale (Ippan Geiko).
- L'entraînement suivant une ou plusieurs formes d'attaques (Kakari Geiko).
- La pratique éventuelle de techniques de bâton ou de sabre.
- Les exercices de Kokyu Ho.

La composition de la leçon et de l'explication des mouvements varient évidemment en fonction de la pédagogie du professeur et du niveau technique des élèves.

Le professeur doit choisir les exercices préparatoires en fonction des capacités et besoins physiques de ses élèves (âge, sexe, etc.).

Classifications techniques

- **1** On peut obtenir une première classification en utilisant les différentes façons d'attaquer : *shomen uchi, yokomen uchi, tsuki, kata dori, muna dori*, etc. A ces attaques, nous opposerons *ikkyo, nikyo, irimi nage, shiho nage*, etc.
- **2** On peut aussi regrouper les techniques suivant les caractéristiques qu'elles rapprochent : *irimi nage, kote gaeshi, shiho nage... Ikkyo, nikyo, sankyo*, etc. En réponse à des attaques telles que : *shomen uchi, yokomen uchi, katate dori, ryo kata dori*, etc.
- **3** Pour s'imprégner de l'essence des techniques, *irimi* sera travaillé avec *irimi nage, shiho nage, sumi otoshi*, etc. sur *katate dori*, etc. *Kokyū ryoku, shiho nage, tenchi nage, koshi nage*, etc. *Ryote dori*, etc.

Par la répétition soutenue d'une technique et d'une seule, on peut améliorer *shisei, kamae, maai, irimi, sabaki*, etc. En poussant l'étude plus avant, on travaillera *ki no nagare, kimusubi*.

- **4** Il est aussi possible de passer des techniques les plus simples à des techniques plus difficiles, par exemple, de *katate dori ikkyo* à *nikyo*, de *nikyo* à *sankyo*, ou bien encore de *shomen uchi irimi nage* à *kote gaeshi* puis *uchi kaiten sankyo*, etc.
- **5** Pour démontrer les changements de forme d'une même technique, on utilisera *katate dori; shiho nage, ude kime nage, koshi nage* ou bien *katate dori; irimi nage, sumi otoshi, ensuite ryote dori; ten chi nage, koshi nage, kokyū nage*.
- **6** Si l'on désire attirer l'attention sur les différents niveaux (*dan*) possibles d'une attaque : *jo* (haut), *chu* (moyen), *ge* (bas), nous aurons : *yokomen uchi, irimi nage, ikkyo, kote gaeshi*. Autant de mouvements qui peuvent s'exécuter en *jodan*. Les mêmes techniques *irimi nage, kote gaeshi* peuvent aussi s'appliquer en *chudan*, ou encore des mouvements tels que *shiho nage, koshi nage*.

Kote gaeshi est encore possible en *gedan*.

- **7** Utilisant la classification *katame waza, nage waza, nage katame waza*, il sera bon de passer de *henka waza* à *oyogi*.
- **8** De même, une classification en techniques contre attaques frontales, arrières, latérales est possible.
- **9** Enfin, il est encore possible de travailler en contre un, un contre plusieurs, armes contre armes, armes contre mains nues, avec armes différents (l'adversaire est armé vous pas, ou le contraire) qui plus est, les armes varient : *tanto, jo, bokken*, etc.

En conclusion, cela dépend de votre choix.

Présentation et conduite d'une séance (in Le brevet d'éducateur sportif d'Aïkido 1^{er} degré Partie Spécifique)

« Le candidat doit organiser, présenter et conduire tout ou partie d'une séance d'initiation ou d'entraînement destinée à un groupe, selon les conditions définies par le jury :

- durée
- effectif
- niveau du public...

Le candidat remet au jury, immédiatement avant la séance, le document de présentation écrite de cette dernière qu'il a préparé sur un sujet tiré au sort.

La consultation de documents lors de cette préparation n'est pas autorisée.

Le candidat est évalué sur :

- le choix et la maîtrise de ses outils didactiques,
- ses méthodes pédagogiques,
- ses attitudes d'enseignement.

Annales (à consulter éventuellement)

Présentation de la séance - Sensei Tamura (Aïkido 86)

« L'écriture est moins explicite que le verbe.

L'action est supérieure à la parole.

La technique, c'est apprendre, par l'intermédiaire du corps ce qu'avec un livre, on ne comprendrait jamais. »

Il faut juger des capacités de chacun et suivant leurs lacunes ou leurs acquis, leur apporter ce dont ils ont besoin, soit combler leurs lacunes, soit augmenter leurs acquis.

C'est cela même l'éducation.

Tout va dépendre du **niveau** des élèves, du caractère et de la rapidité des progrès.

Il faut se demander aujourd'hui quel sera le **thème** et la **problématique** de la leçon à venir, afin de réduire les zones d'ombre, s'efforcer sans cesse de découvrir les **moyens** de faire progresser encore plus rapidement les élèves.

Quelques pistes de réflexion et définitions importantes avant de réaliser votre grille de cours

L'enseignant doit préparer son intervention.

Pour cela, il bénéficie de la liberté et de la responsabilité du choix des contenus et des moyens à mettre en oeuvre.

A cet effet, il lui faut :

- **définir des objectifs :**
 - à court terme,
 - à moyen terme,
 - à long terme.
- **Choisir :**
 - une organisation,
 - des formes de travail.
- **prévoir :**
 - des indicateurs de réussite qui lui permettront d'évaluer son travail,
 - un guide (cadre) pour préparer les séances.

L'enseignant, son travail de préparation théorique terminé doit

- **transformer**
 - ses intentions éducatives, ses prévisions, réalisations,
- **définir**
 - une ou Plusieurs démarches pédagogiques.
- **se donner**
 - un ou plusieurs modes de communication.

L'intervention ayant pour but de placer les élèves en situation de travail à travers les techniques proposées, cette production sera caractérisée par une quantité et par une qualité de travail.

Organiser, présenter

Déroulement de la séance

Avant de préparer un cours, observons une séance d'Aikido et essayons ensemble d'analyser dans son déroulement les comportements observables du professeur et des élèves.

DU PROFESSEUR	DE L'ELEVE
<p>1/ Démontre dans une situation pédagogique Explique des capacités qu'il veut faire acquérir ou développer chez ses élèves</p>	<p>1/ Observe attentivement le modèle et s'en donne une image motrice.</p>
<p>2/ Observe le comportement de ses élèves, Repère les comportements à éviter, ou ceux sur lesquels il faut insister. Choisit par rapport à son observation la ou les capacités à travailler.</p>	<p>2/ Tente de reproduire le modèle corporellement.</p>
<p>3/ Reprend sa démonstration en informant les élèves des fautes ou des réussites et donne au besoin d'autres consignes.</p>	<p>3/ S'informe des écarts entre sa production et le modèle</p>
<p>4/ Observe et repère chez l'élève en situation, les comportements, qui ont encore besoin de corrections et ceux qui doivent disparaître.</p>	<p>4/ Reproduit de nouveau en changeant ce qui n'allait pas.</p>
<p>3/ et 4/ peuvent être réitérés plusieurs fois. Ce qui lui permettra de gérer sa nouvelle intervention.</p>	

Guide de vos premières réflexions (notes écrites)

Détermination des moyens

Recensement des moyens

Pronostic sur les niveaux des élèves

Critères de réussite

Critères de réalisation

Action pédagogique

Élaboration de la préparation

Retour au calme

Bilan

	NOM :	Thème de la séance :	Effectifs :
	PRENOM :		Niveaux :
Prise en main 5min	OBJECTIFS Etre capable de Insister sur Eviter de CAPACITES	MOYENS Situations problèmes Fondamentaux Méthode d'attaque Techniques Méthode d'entraînement	Critères de réalisation (consignes) Critères de réussite
Préparation générale 40min	Qu'est-ce que je veux faire acquérir à l'élève qui représente pour lui un palier important ?	Quels sont les moyens requis pour permettre l'accès à cet objectif ?	Quelles consignes dois-je donner pour que les élèves accomplissent la tâche ?
Partie Principale 50min		Quelles situations dois-je proposer pour vérifier, évaluer les capacités acquises ?	Quelles contraintes faut-il introduire pour empêcher les sujets de contourner l'apprentissage ? Quels sont les comportements observables qui permettront de vérifier, d'évaluer l'acquisition ou le développement des capacités
Retour au calme 5min			

Les méthodes de pratique (in Etiquette et Transmission)

Hitori-Geiko

Quand on est seul, il suffit de disposer d'un peu de temps et d'espace (...) Il est possible de pratiquer des exercices respiratoires, liés aux mouvements de l'aïkido, des suburi, tanren-uchi. En, forêt, on pourra se servir des arbres comme partenaire. Faites vos propres expériences ...

■ *Imaginez et enseignez...*

Ippan-Geiko

C'est la pratique ordinaire au dojo. L'enseignant propose un modèle et les pratiquants les répètent à l'envie. Nous allons essayer de donner une analyse plus précise de cet entraînement.

Futsu-Geiko

Les pratiquants tous niveaux répètent alternativement la technique proposée par l'enseignant.

Uchikomi-Geiko

C'est une manière de pratiquer avec un partenaire plus avancé ou un enseignant. Prenons par exemple ryotedori tenchi nage ou la manière de se placer pour exécuter un koshi nage. L'élève engagera cette technique en l'interrompant à la limite de la chute et la répètera à droite et à gauche, sans interruption jusqu'à en perdre le souffle. Le rôle de l'enseignant est alors de permettre à l'élève de s'assouplir et de développer la précision et la vitesse de ses mouvements.

Cette méthode présente les avantages suivants :

- elle aide à progresser techniquement
- elle améliore la qualité des mouvements du corps
- elle améliore l'équilibre
- elle stabilise le ki dans le seika tanden
- elle développe le kokyu ryoku.

Hikitate-Geiko

Autre forme d'entraînement par laquelle les plus gradés font progresser les moins gradés.

Lorsque le pratiquant le moins gradé exerce une force inutile et désordonnée, le pratiquant le plus avancé, sans bloquer, annulera les effets de cette force et ne s'obligera pas à chuter.

Cette méthode vise à corriger les erreurs et les points faibles avec bienveillance.

Lorsque l'exécution du mouvement est satisfaisante, il faut chuter simplement, de manière à permettre une bonne extension et une bonne relaxation dans le travail et en éprouver du plaisir.

Si vous chutez bien, vous créez la condition d'une meilleure compréhension et favorisez ainsi l'épanouissement technique de votre partenaire. Il ne faut en aucun cas pratiquer avec un moins gradé en l'écrasant de votre force ou de vos connaissances au risque de tuer en lui les germes du progrès. Élèves et kohaï sont notre propre miroir. Tous nos défauts et nos points faibles se retrouvent en leurs mouvements. Il faut donc apporter la plus grande attention à corriger soi-même.

Les élèves moins gradés doivent accepter simplement les conseils des plus gradés afin de corriger leur pratique et de s'améliorer. La responsabilité du sempai ou de l'enseignant est d'amener les débutants à une attitude d'ouverture de l'esprit et non à une attitude critique a priori.

Gokaku-Geiko

Cette forme se pratique entre gens de capacité technique et physique équivalente. Il faut prendre garde à éviter la complaisance mutuelle, la frivolité ou le blocage systématique. On étudiera de préférence des techniques peu enseignées, difficiles et, bien entendu, toutes celles qui posent des problèmes d'exécution.

Kakari-Geiko

Des pratiquants de même niveau attaquent successivement et sans interruption un seul pratiquant qui répète la technique à l'étude. Comme les uke sont nombreux, ils se fatiguent moins ce qui ajoute aux avantages de l'uchikomi-geiko :

- développement de kiryoku (puissance de la volonté)
- bon exercice de perception visuelle
- développement des sensations.

Jyu-Geiko

Comme son nom l'indique, jyu-geiko (jyu = liberté) veut dire pratiquer librement : choisir le thème de son étude, travailler et étudier. Jyu-waza signifie technique libre; on cherche alors la forme technique qui répond au mieux à une attaque ou même, la rend impossible. Ce mode d'entraînement privilégie la liberté de déplacement. La confusion entre jyu-geiko et jyu-waza est courante mais il est souhaitable de bien les distinguer.

Mitori-Geiko

Il arrive que l'on soit physiquement empêché de pratiquer ce qui ne revient pas à dire qu'il est impossible de travailler. On peut profiter de ces moments-là pour étudier, en regardant le cours, l'aspect physique et mental des techniques. Il faut profiter du recul dû à sa position d'observateur pour saisir ce qui est difficile à appréhender quand on est physiquement impliqué.

Yagai-Geiko

L'entraînement au dojo se fait en imaginant une situation réelle mais le dojo a ses limites. Il est donc utile de sortir de ce cadre pour pratiquer à l'extérieur et habituer l'oeil, les pieds, les mains, les mains et le corps à un espace différent. Il est sans doute superflu de préciser que la nature, au contraire des tatamis, présente des irrégularités. Il y a des creux et des bosses, certains sols glissent plus que d'autres comme la boue ou la glace, d'autres encore comme le sable mouillé ou la glaise, collent aux pieds. L'herbe épaisse peut dissimuler des obstacles. Il faut se méfier de sols durs comme le rocher, le béton ou la pierraille anguleuse sur lesquels il est facile de se blesser.

Il faudra donc s'attacher à adapter sa marche en faisant des petits pas et en glissant les pieds avec légèreté. Le sens de la pente, l'orientation du soleil, la direction du vent, l'ombre et la lumière, l'obscurité, la végétation environnante, les arbres, les branches, les

fourrés sont autant d'éléments à prendre en compte pour déterminer le choix d'une position avantageuse par rapport à l'adversaire. Pour ne prendre que l'exemple des ukemi, il faut réfléchir et expérimenter pour les adapter au travail à l'extérieur.

Le choix des armes devra être adapté à l'environnement et il faut s'exercer à sentir les critères qui guideront ce choix. C'est pourquoi, si l'on dispose du temps ou de l'espace nécessaire, il est souhaitable de s'entraîner dans la nature où, à la différence du dojo, au milieu d'un espace libre, on respire un air pur et frais dans la lumière du soleil. Un tel exercice est agréable et bon pour le corps. On s'imprègne alors du ki du ciel et de la terre ce qui permet une pratique ample et détendue.

Que l'on s'entraîne dans une belle futaie et le voisinage de beaux et grands arbres nous serons emplis d'un ki vigoureux !

La nature fournit de multiples occasions de travailler seul : suburi de ken ou de jo, tanren uchi...

On peut aussi y pratiquer les kumitachi plus librement qu'à l'intérieur d'un dojo. Il existe aussi un entraînement de nuit, dans la nature, à la pleine comme à la nouvelle lune. Rappelons que le Bugeijuhappan (les dix-huit branches de l'art de la guerre) comprenait également la natation ce qui permet de concevoir des variations sur l'entraînement en milieu aquatique...

Pour finir, ajoutons que la pratique varie suivant les saisons.

On fortifie le corps et l'esprit au plus chaud de l'été (shochu-geiko) ou au plus froid de l'hiver (kan-geiko).

Etsunen-geiko est l'exercice qui se pratique lors de la période qui marque le passage de l'année. Mettant à profit les périodes de vacances, on vit en commun lors des gasshuku-geiko.

Les fondations de la pratique énoncées par Tamura Sensei

Shisei

Shisei se traduit en français par : position, attitude, posture, pose. *Sugata (shi)* exprime la forme , la figure, la taille. *Iki (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, les reins ne sont pas cambrés, le *ki* est confortablement posé dans le *seika tanden*, le corps tout entier calmement détendu.

Le grand adepte du sabre Miyamoto Musashi dit, parlant du *shisei* martial :

“ 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. ”

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'expir et l'inspir. 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 coeur. 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 Aite 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 : *hitoemi* 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 *hitoemi* est la garde fondamentale en aikido ?

Parce que *hitoemi* 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.

O Sensei dit :

“ Ne regardez pas les yeux de Aïte, la 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 ”.

Je livre cela à vos réflexions. Tirez-en la substantifique moelle.

Ma Aï

Dans le Budo, on dit que *ma aï* 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 aï* n'est donc pas seulement une notion de distance ; il faut y inclure le mouvement des coeurs 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 *aï* de *ma aï* est le même *aï* que le *aï* de aikido, avec le sens de faire *Un*, mettre en ordre, harmoniser... *Ma aï* est donc, comme vous pouvez le déduire de ce qui vient d'être écrit, l'espace qui naît à la fois du coeur 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 aï* ; 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*, *taï-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*.

Atemi

Pour beaucoup de gens, aujourd'hui, le mot *atemi* désigne le coup de poing du karaté, parce qu'au karaté, le but de l'entraînement, est de détruire l'adversaire d'un coup de poing ou de pied.

Et j'écris ce chapitre, parce que d'aucuns croient qu'il n'y pas d'*atemi* dans l'étude de l'aïkido.

Certes, dans la pratique actuelle de l'aïkido, on a supprimé l'*atemi* pour éliminer le risque de blesser le débutant, également pour éviter que le pratiquant privilégie l'étude de l'*atemi* au détriment de la technique, aussi pour empêcher des étudiants à l'esprit mal tourné d'en faire un mauvais usage alors qu'ils auraient progressé dans la technique.

Donc ceux qui affirment qu'il n'y a pas d'*atemi* en aïkido, connaissent moins que rien de l'aïkido.

O Sensei définissant l'aïkido dit :

■ “ *l'aïkido est irimi et atemi* ”.

Toutes les techniques de l'aïkido incluent *l'atemi*.

Etymologiquement, **ateru** exprime l'idée d'estimer et d'évaluer avec précision la surface et le prix d'un champ. Par extension nous aurons : placer exactement, tomber juste à l'endroit voulu, au centre de la cible, par exemple. A l'idée d'estimer, évaluer, s'ajoute donc la notion de succès.

Mi : le corps. Dans l'ancien Budo, *atemi* consistait à frapper les points vitaux de l'adversaire, pour provoquer une perte de connaissance ou la mort. Blesser en surface ou même briser un os n'est pas un *atemi*.

En aïkido l'*atemi* est aussi utilisé pour dominer la volonté d'attaque, provoquer une douleur aux points vitaux, perturber la concentration de l'adversaire, stopper son intention d'action.

De ces *atemi* légers, on passe aux *atemi* qui provoquent l'évanouissement ou la mort. Il est bon de les étudier en pensant à l'utilisation du couteau. Evidemment, ce travail doit comprendre l'étude des points de réanimation. Si vous étudiez les points de l'acupuncture, telle qu'elle s'est récemment développée, j'espère que vous comprendrez que les points qui peuvent apporter la guérison, peuvent aussi donner la mort.

C'est un bon exemple qui montre qu'il y a en tout, *ura* et *omote*.

Quand vous aurez atteint un niveau d'étude élevé, il sera bon que vous découvriez, en cours d'exercice, la possibilité de placer ici ou là, un *atemi*.

Kokyu Ryoku

Vous pouvez pratiquer l'aïkido si vous pouvez soulever trois onces de son. Cela revient à dire, que l'aïkido n'est pas un art de combat corps à corps, fondé sur l'utilisation de la force physique et musculaire.

Le travail de la technique en aïkido, se fait en utilisant pleinement l'énergie mentale et rationnellement la force physique. D'où l'expression employée plus haut. Si l'on utilise cette méthode, il est possible de développer une force supérieure à celle que l'on croit posséder.

Lorsque nous disons que les personnes âgées, les femmes, les enfants peuvent pratiquer, cela ne signifie pas seulement qu'ils peuvent s'entraîner, mais bien qu'ils peuvent appliquer cette voie au combat, après l'avoir comprise.

J'ai déjà effleuré plus haut le *kokyu* ; dépassons maintenant le stade de la respiration physiologique pour absorber en nous-même l'énergie de l'Univers ; allons plus loin encore et fondons nous en un seul corps avec l'Univers. La force qui en découle est nôtre ; sans être nôtre, car en réalité, c'est l'énergie de l'Univers qui surgit de notre corps. Cette force accumulée dans le *seika tanden* pour emplir toutes les parties du corps, semblable à l'eau qui jaillit et jamais ne s'arrête, cette force émanant d'un corps et d'un esprit toujours calmes, sereins, détendus pour répondre à la nécessité en tout temps et dans la direction voulue, cette force s'appelle le *kokyu ryoku*.

Cette force, cadeau du Ciel, ne pourra s'exprimer, ni si votre nuque, vos épaules, vos bras sont inutilement contractés, ni si vous vous imaginez être fort ou au contraire incapable, ni si vous croyez que cette force ne peut exister. Tous ces déchets, toutes ces impuretés sont autant de barrages sur le passage du *ki*. C'est un peu comme un tuyau qui serait pincé, écrasé par un pied ou bouché par de la terre et dont l'eau ne pourrait s'écouler, alors que l'ayant branché sur un robinet, vous vous apprêtez à arroser un jardin.

O Sensei répète souvent :

“ *l'aïkido est une purification du corps et de l'âme, c'est décrasser le corps et l'âme* ”.

Il est bien évident, que l'âme sera rayonnante, que la circulation sanguine s'améliorera de même que le mental et le physique, si l'on procède à un décrassage intérieur et extérieur.

Kokyu ryoku doit donner vie, chez le pratiquant d'aïkido, à un geste aussi simple que lever un bras ou avancer un pied. Une technique d'aïkido exécutée sans l'emploi de *kokyu ryoku*, n'est pas une technique d'aïkido, c'est un champagne sans bulles, une bière éventée.

Kokyu ryoku compris intellectuellement est inutilisable. Il faut l'apprendre par le corps dans l'exercice de tous les jours, il ne s'assimile qu'après un travail d'empilage. O Sensei dit à ce sujet :

“ *un travail de trois jours n'est qu'un travail de trois jours, un travail d'un an n'est qu'un travail d'un an, un travail de dix ans engrange la force de dix ans* ”.

Sans *kokyu ryoku* la forme de la technique peut exister mais elle n'est qu'une forme vide. Sans passer par les techniques, il est impossible de s'imprégner de *kokyu ryoku*. En outre les résultats seront différents selon que vous y croyiez ou non.

Point de vue d'expert : Jacques Bardet (shumeikan juin 2008)

Cf. BIFA Document Annexe - 1

Point de vue d'expert : Gilbert Milliat (shumeikan juin 2008)

Cf. BIFA Document Annexe - 2

Bibliographie succincte

AïKIDO – Méthode Nationale – 1975 – Tamura Sensei

AïKIDO – 1986 – Tamura Sensei

AïKIDO – Etiquette et transmission– 1991 – Tamura Sensei

AïKIDO - Techniques – Tome 1 – par les 26 cadres techniques nationaux

**AIKIDO – Techniques d'armes – JP. Moine ; L. Bouchareu ; R. Bonnardel ;
F. Cast ; A. Bielhy.**

AIKIDO – Le livre du débutant – Stéphane Benedetti

La préparation en Aïkido – Jumbi Dosa – 2007 - Christophe Page

**Progression technique par kyu – du 6ème au 1er kyu (Ouvrage collectif
FFAB réalisé par JP Avy, E Christner, S Sollé, M Venturelli)**

**Fascicule « Le brevet d'éducateur sportif d'Aïkido – 1er degré - partie
spécifique» (Dossier réalisé par les membres de la commission BE
Responsable JP Moine)**

Règlement particulier de la CSDGE

Lexique non exhaustif

Ai : harmonie.

Ai hanmi : position dans laquelle les deux adversaires présentent le même profil.

Aite : « la main d'en face », opposant, adversaire

Ashi : pied, jambe

Ashi barai : balayage des jambes

Atemi : coup porté des points vitaux du corps humain.

Ayumi ashi : déplacement en pas de marche normale.

Chudan : niveau moyen.

Chudan tsuki : coup de poing à la hauteur de l'abdomen, au plexus.

Deai : prise de contact. S'harmoniser en allant vers.

Eki tai : travail fluide semblable à l'écoulement de l'eau.

Eri : col.

Gedan : niveau bas.

Go no geiko : entraînement "fort" (voir kotai).

Gyaku hanmi : position dans laquelle les deux adversaires présentent deux profils opposés.

Gyaku kesa : coupe remontante oblique.

Gyakute : lame, tranchant vers le bas.

Hanmi : position asymétrique de base en aikido : un côté avancé.

Henka : variation, changement.

Henka waza : Variations, enchaînements. Changement d'une technique vers une autre.

Hidari : gauche.

Hiji : coude.

Hiji dori : saisie des coudes par derrière.

Hitoemi : une des positions fondamentales de l'aikido : garde de profil.

Irimi : pincer essentiel de l'aikido ; c'est l'action de prendre le centre de l'adversaire tout en avançant ou en le laissant « entrer ».

Jodan : niveau haut

Joseki : mur d'honneur d'un dojo.

Jiyu : libre.

Jiyu waza : travail libre.

Ju : souplesse.

Jumbi dosa : préparation physique et mentale avant l'étude des techniques.

Ju no geiko : entraînement « souple » (voir jutai)³

Ju tai : travail en souplesse, sans contractions inutiles.

Kaichi : action de retourner la situation à son avantage.

Kaiten : rotation, mouvement giratoire.

Kamae : garde, posture.

Kamiza : place d'honneur du dojo vers lequel les saluts s'effectuent et où se trouve généralement le portrait de O Sensei.

Kata : épaule.

Kata : formes imposées, ensemble de mouvements stylisés.

Katame waza : techniques de contrôle qui sollicitent en général les articulations.

Kai : association, groupement, école.

Kakari geiko : forme de travail en continu où le partenaire attaque sans arrêt (avec un ou plusieurs adversaires).

Keiko : pratique, répétition, entraînement.

Keikogi : tenue d'entraînement.

Keiko ho : méthode de pratique.

Kensen : ligne imaginaire reliant les deux partenaires et où se situe l'action.

Kesa giri : action de couper en biais et de haut en bas.

Ki : fluide vital, énergie cosmique.

Ki awaze : harmonie avec le Ki d'Aïte

Kiai : cri, souffle, impulsion.

Kime : concentration de l'énergie.

Ki musubi : liaison entre les deux partenaires, stade où les deux partenaires sont fondus dans l'unité à l'intérieur de soi-même. Etat de vigilance et de présence spirituelle requis pour un travail harmonieux avec Aïte.

Ki no nagare : extension du ki.

Kiri : coupe.

Kitai : travail en union parfaite avec Aite (voir musubi).

Koshi : hanches.

Kotai : travail solide (voir musubi).

Kote : poignet.

Kumite : combat.

Kumi tachi : formes codifiées de travail au sabre.

Kumi jo : formes codifiées de travail au jo.

Kokyu ryoku : respiration, échange, alternance de temps pleins et vides, rythme, coordination.

Kokyu ho : exercices de kokyu. Méthodes de respiration.

Kubi : cou.

Ma : intervalle, distance, relation (entre les deux partenaires).

Ma ai : gestion de la distance, de la relation, de l'intervalle.

Mae : devant.

Mae geri : coup de pied direct de face.

Mawashi geri : coup de pied circulaire.

Michi : voie.

Migi : droit.

Morote : double.

Mune : poitrine.

Muna dori : saisie du revers.

Musubi : Perfection dans la réalisation d'une technique. Etat de vigilance et de présence spirituelle qui permet de « guider » Uke dans ses désirs. La pratique de l'aikido impose de s'élever, état par état, jusqu'à une totale maîtrise des quatre éléments, passant de l'un à l'autre, après avoir dominé le précédent. KO TAI, JU TAI, EKI TAI (RYU TAI), KI TAI.

Ko tai : l'étude de l'aikido demande, au premier plan, un travail solide, précis, Uke offre une attaque clairement disposée qui permet de travailler « les fondations » de la pratique.

Jutai : les mouvements utilisent une plus grande continuité, une souplesse fondées sur le relâchement de toute contraction.

Ki tai : l'opportunité de l'attaque est offerte en même temps que se réalise l'harmonie avec le Ki de Aite. C'est un exercice de Ki Awaze (rencontre du Ki).

Nage : celui qui fait la technique (appelé aussi Tori ou Shite).

Nage waza : techniques de projection.

Naname : en biais.

Omote : positif, devant, endroit.

Osae waza : technique de contrôle (exemple : ikkyo).

Oyogi : Ensemble des techniques développées.

Randori : travail libre et continu.

Rei : salut.

Reishiki : étiquette, règles de comportement dans le dojo.

Reigisaho : étiquette employée dans un sens moins militairement figé que Reishiki.

Ritsu rei : salut debout.

Sankakutai : position de garde, les pieds à angle droit de façon à ce que les lignes talon – orteils forment un triangle.

Seika tanden : centre d'énergie situé sous le nombril.

Seishin : esprit. Budo seishin (esprit Budo).

Seichusen : *sei* : vrai ; *chu* : centre ; *sen* : ligne. Dans la pratique cette notion illustre la relation dynamique existant entre la ligne centrale et le point d'équilibre situé dans le seika tanden.

Sempai : celui dans les pas duquel on met les siens, l'ancien.

Shiai : compétition.

Shiho giri : action de couper dans les quatre directions (shiho = 4).

Shikko : déplacement à genoux.

Shin : esprit, coeur.

Shin gi tai : union du mental, de la technique et de l'esprit, idéal recherché.

Shinto : religion originelle du peuple japonais.

Shisei : attitude, posture correcte.

Shite : celui qui fait la technique.

Shizentai : position naturelle de base.

Shoshinsha : pratiquant débutant.

Sode : manche.

Sode dori : saisie de la manche au niveau du coude.

Sokumen : de biais.

Soto : extérieur.

Suhei uchi : attaque de revers.

Tai : le corps.

Tai jutsu : techniques de combat à mains nues.

Tai sabaki : déplacement du corps (souvent combinaison irimi tenkan) dans le but de rétablir la situation, perturber l'action de Aite, action de l'amener et de le renverser.

Taiso : gymnastique, éducatif, échauffement.

Takemusu aiki : l'aiki qui est au point d'origine de tous les budo : aikido, la voie du principe originel de tous les budo.

Tanren-uchi : Exercices de frappe répétées sur un support.

Te : main.

Tegatana : tranchant de la main. « Main épée », identification de la main et du sabre.

Tekubi : poignet.

Tenkan : déplacement en pivot, permettant de dissiper une force opposée.

Te no uchi : intérieur de la main.

Tori : celui qui fait la technique (appelé aussi Nage ou Shite).

Tsugi ashi : déplacement en glissant les pieds sans passer une jambe devant l'autre.

Tsuki : coup direct et de face (poing, sabre, couteau ou bâton).

Uchi : intérieur.

Ude : bras.

Uke : celui qui attaque et qui chute (voir aussi Aite).

Ukemi : chute.

Ura : négatif, extérieur, revers, partie cachée.

Ushiro : arrière.

Yari : lance.

Yoko : côté.

Yokomen : côté de la tête.

Yokomen uchi : attaque de biais à la tête.

Yonte : lame fil vers le haut.

Yudansha : pratiquant titulaire d'in grade dan.

Yumi : arc japonais.

Zanshin : attitude de contrôle et de vigilance qui suit l'exécution de la technique.

Zarei : salut à genoux.