

# LES FONDATIONS

extraits de l'ouvrage *AIKIDO* - Nobuyoshi TAMURA shihan

## SHISEI

*Shisei* se traduit en français par: position, attitude, posture, pose. *Sugata (shi)* exprime la forme, la figure, la taille. *Ikioi (sei)* exprime la force, la vigueur, la vivacité. *Shisei* contient ces deux sens.

Mais le sens de *shisei* ne désigne pas seulement une attitude extérieure: une bonne forme, un bon style, un bon maintien, mais aussi une force intérieure visible de l'extérieur dans sa manifestation, par exemple, la vitalité chez un enfant apparente au travers de sa vivacité, de ses yeux vifs, de ses mouvements....

Si nous voulons atteindre ce *shisei*, de quoi avons-nous besoin? D'abord de mettre en ordre le corps qui est le vase contenant le *ki*. Pour ce faire, étirez la colonne vertébrale et gardez-la droite. Si vous avez le sentiment de pousser le ciel avec la tête, la colonne vertébrale s'étire naturellement. Ne gonflez pas la poitrine dans la position militaire au garde-à-vous. Les épaules décontractées tombent avec souplesse, l'anus est fermé, 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, sans trop ramener le menton en avant, la nuque 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. À l'inspiration, 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* envahie le corps; il devient possible de faire jaillir de vous-mêmes 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 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 face à face, en toute 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).

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

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

## MA AÏ

Dans le Budo, on dit que *ma ai* est important. C'est le mot qui définit la relation spatiale entre *Aite* et soi-même. La position d'où il est facile d'attaquer ou de se défendre. Le *ma ai* n'est donc pas seulement une notion de distance; il faut y inclure le mouvement des 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 cet 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 veut rien, quand on pense qu'il n'y a rien, il y a pourtant quelque chose. La civilisation orientale, peut-on dire, est la civilisation qui accorde de l'importance à la vacuité.

Le *ai* de *ma ai* est le même *ai* que le *ai* de *aikido*, avec le sens de faire *Un*, mettre en ordre, harmoniser.... *Ma ai* est donc, comme vous pouvez le déduire de ce qui vient d'être écrit, l'espace qui naît à la fois du 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 ai*, qui sont les bases précieuses à cultiver, à répéter inlassablement, à marteler. Ces quatre termes ne relèvent pas seulement du domaine du Budo, ils ont la même importance dans tous les arts: *kado*, la voie des fleurs, *shodo*, la voie de la calligraphie, la peinture, la musique, la danse, que dans les études ou la vie quotidienne. Ce sont des mots dont il faut s'imprégner.

Ce que je vais expliquer maintenant ne fait pas partie du vocabulaire courant japonais: *irimi*, *tai-sabaki*, *kokyu-ryoku*...

## IRIMI

Le *irimi* utilisé en aikido, la loi *irimi* est la racine de l'aikido: On rapporte que O Sensei aurait transposé en aikido la loi *irimi* qu'il avait saisie par l'étude approfondie de l'art de la lance.

L'idéogramme *iri* de *irimi* exprime 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.

À 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 d'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 votre 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'aïkido.

## 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 wasa - omote wasa*.

*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 cœur, ou encore, l'apparence du Bouddha et être dépourvu de sang et de larmes.

En classifiant grossièrement, on dira, *omote wasa* des techniques exécutées en entrant face à l'adversaire et *ura wasa* des techniques exécutées en entrant derrière l'adversaire. Certaines techniques sont possibles en *omote wasa et en ura wasa*, d'autres en *omote wasa* seulement ou au contraire *en ura wasa*.

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 wasa et en ura wasa* 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.

## TAÏ SABAKI

Il semblerait qu'en Europe, *tai sabaki* soit généralement traduit par déplacement. Je pense que cela ne retransmet pas d'une 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 désignant 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 de se placer dans une position d'attaque opportune.

Le *tai sabaki* de l'aïkido 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 99% 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 pied du karaté, parce qu'au karaté, le but de l'entraînement, est de détruire l'adversaire d'un coup de pied.

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

Certes, dans la pratique actuelle de l'aikido, 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 mauvais usage alors qu'ils auraient progressé dans la technique.

Donc ceux qui affirment qu'il n'y a pas d'*atemi* en aikido, connaissent moins que rien de l'aikido. O Sensei définissant l'aikido dit: "l'aikido est *irimi* et *atemi*". Toutes les techniques de l'aikido incluent l'*atemi*.

Étymologiquement, *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 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 aikido, 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. Évidemment, 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 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'aikido si vous pouvez soulever trois onces de son. Cela revient à dire, que l'aikido 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 aikido se fait en utilisant pleinement l'énergie mentale et rationnellement la force physique. D'où l'expression employé 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'il peuvent s'entraîner, mais bien qu'ils peuvent appliquer cette voie au combat, après l'avoir bien comprise.

J'ai déjà effleuré plus haut le *kokyu*; dépassons maintenant le stade de la respiration physiologique pour absorber en nous-mêmes 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 *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'aikido est une purification de corps et de l'âme, c'est dégraisser le corps de 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 dégrassage intérieur et extérieur.

*Kokyu ryoku* doit donner vie, chez le pratiquant d'aikido, à un geste aussi simple que lever un bras ou avancer un pied. Une technique d'aikido exécutée sans emploi de *kokyu ryoku*, n'est pas une technique d'aikido, 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 alors 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.