

Christophe Page

5è Dan

C.E.R. Alsace FFAB



LA PREPARATION EN AÏKIDO

JUMBI DOSA



Ce traité succinct sur la préparation de l'Aïkido s'adresse à tous les pratiquants débutants ou confirmés

·
Ceux pour qui l'Aïkido est une profonde recherche trouveront peut-être réponses aux questions qu'ils se posent, mais ce texte ne prétend pas répondre à toutes les questions ni détenir la vérité.

Faire une bonne préparation en Aïkido, c'est ressentir beaucoup de choses. Les sensations ne s'expliquent pas avec des mots, elles se vivent à travers l'expérience du corps.

Ces quelques pages ont été réalisées à partir de nombreux écrits, notamment ceux de Maître Nobuyoshi TAMURA, complétés de son enseignement oral et direct « Ishin den Shin », de son cœur à notre cœur.

L'enseignement d'un tel homme est un privilège dont je profite comme beaucoup d'autres depuis bien longtemps et grâce à lui, par des travaux écrits comme celui-ci, j'essaye de donner à mes élèves un enseignement en dehors du tatami.

Pardonnez-moi pour les lacunes de ce texte et aussi pour les erreurs car, bien sûr, je n'ai pas tout compris... !

Christophe Page

1.

Qu'est-ce que JUMBI DOSA ?

Jumbi Dosa est l'ensemble de la préparation mentale, respiratoire, articulaire, musculaire, physiologique et énergétique effectuée avant la pratique des techniques.

Nous disons « préparation » plutôt qu'échauffement pour donner déjà une autre dimension à Jumbi Dosa

Deux façons de faire la préparation sont possibles :

Le travail individuel, Tandoku Dosa ou le travail à deux, Sotai Dosa.

Jumbi Dosa doit être exécuté sérieusement ; entre ce travail et celui des techniques il y a une relation constante.

Le but de la préparation n'est pas seulement un échauffement du corps.

C'est une méthode qui vise à forger le corps et l'esprit en développant la stabilité du mental par la concentration sur la respiration (Kokyu Ryoku), sur le rayonnement du Ki, la circulation de l'énergie interne (Ki no nagare), sur l'attitude (Shisei), sur les positions du corps qui forment la base dans l'exécution des techniques.

Il s'agit d'être à l'écoute de son corps, de ses sensations et de s'éduquer à bien percevoir ce qu'apporte chaque mouvement. Il importe de ne pas se limiter à une forme répétitive purement mécanique d'exécution.

Le monde invisible (mental) agit sur le monde visible (corps). Une association de chaque mouvement à des images mentales (visualisation, imagination) appropriées éduquera correctement et efficacement.

Les nombreuses répétitions permettront de construire « la mémoire du corps » : le corps n'oublie pas ce qu'il a appris. Même après plusieurs années sans être monté à bicyclette ou sans avoir nagé, le corps sait retrouver les mouvements appropriés, ceux-ci lui resteront acquis.

Bien sûr, il est nécessaire de stocker dans cette « mémoire du corps » tous les mouvements corrects, alliés aux sensations et visualisations adéquates pour devenir véritablement efficaces. Sinon les risques de répercussions néfastes lors de l'application des techniques seront évidents et nombreux, et avec la "mémoire du corps", les défauts sont longs et difficiles à corriger.

Dans le doute pour l'exécution correcte d'un mouvement, concentrons-nous sur ce que nous ressentons lors des différentes exécutions possibles. Ainsi, en restant à l'écoute de notre corps, nous pouvons souvent trouver nous-mêmes l'exécution correcte, celle qui satisfait notre corps.

Nous apprendrons ainsi à sentir et à développer les formes correctes des mouvements que nous retrouvons dans les techniques d'Aïkido. Alors la préparation deviendra un travail essentiel pour la pratique de l'Aïkido.

C'est la base de travail initiale.

De même qu'il y a une infinité de techniques en Aïkido, il y a une infinité de mouvements préparatoires.

La préparation ne doit pas être dans l'esprit des pratiquants une corvée et un exercice inutile dont le seul but est de suer, de s'échauffer ou de souffrir physiquement. C'est un travail de base pure pour la formation du corps et de l'esprit. Une réflexion doit s'installer au fur et à mesure de ces exercices afin de mettre en application les principes fondamentaux de notre discipline et de mieux les comprendre.

Maître Tamura nous donne par sa préparation (celle qu'il pratiquait déjà avec O'Sensei Ueshiba), un ordre d'exécution mettant en parfaite corrélation le corps et l'esprit. Dans son enseignement, il insiste notamment sur l'esprit et la manière avec lesquels les exercices doivent être pratiqués.

La préparation de Maître Tamura semblait être la même pendant plus de vingt ans. En réalité, elle a beaucoup changé, même si sa forme générale semble identique. Une multitude de détails, telle une position de pied, de main, de doigts, telle une façon de respirer par le nez ou par la bouche, ont modifié la forme rendant la perception différente, plus accessible ou atteignant plus facilement le but recherché par l'exercice approprié.

Cette préparation existe-t-elle au Japon ?

Et bien non, plus maintenant.

Maître Tamura répond qu'elle existait à son époque mais il semblerait que les japonais aient perdu ou n'aient pas perçu le sens profond de cette préparation car aujourd'hui, ils ont fini par l'abandonner. En début de cours, ils font rapidement quelques exercices pour s'échauffer sans aucune autre finalité. La plupart des dojos du Japon ne font pas de véritable travail de préparation dans le sens où nous l'entendons. Au Hombu Dojo, seul le cours du matin, dirigé par le Doshu, commence par un travail de préparation incluant des mouvements comme Ameno Tori Fune. Je dirais que la vision de l'Aïkido des Japonais contemporains est moins exotique et donc moins mystique que celle des Occidentaux. C'est ce facteur qui, à mon avis explique cet abandon.

La préparation fait partie intégrante de l'Aïkido. Elle est assez facile à exécuter mais très difficile à comprendre. Imaginez un spectateur qui vient voir un cours d'Aïkido pour la première fois !... Maître Tamura lui-même ne comprenait pas au début de sa pratique. Maître Ueshiba n'expliquait rien ou ses propos restaient incompréhensibles pour le jeune Tamura. En fait, la recherche est intérieure. Lorsque l'on trouve quelque chose, ce quelque chose est notre chose, notre propre expérience. Le professeur peut nous y aider mais c'est à nous de chercher.

La préparation en Aïkido, telle que présentée dans ce traité, est celle qui fut pratiquée et enseignée par Maître Tamura pendant plus de 20 ans. Aujourd'hui, il l'a abandonné compte tenu de son âge au profit d'une préparation plus douce et plus adaptée à lui. Il nous demande de ne pas l'abandonner, de continuer cette forme de préparation, nous qui sommes plus jeunes et qui avons encore beaucoup à découvrir avec cette forme de travail. Elle comporte cependant de nombreuses variantes par exemple, une grande partie de la préparation peut se faire à genoux avec des exercices d'assouplissement plus nombreux.

La préparation peut être orientée en fonction du cours d'Aïkido qui va suivre, Il est fréquent d'y inclure des techniques de relaxation, des massages Shiatsu, des exercices de respiration Tai chi chuan.

Dans le but de mieux faire passer un principe ou une idée, le professeur pourra mettre l'accent sur telle ou telle partie de la préparation, que les élèves retrouveront lors de la pratique technique de l'Aïkido.

Vivez votre préparation intensément, intérieurement mais regardez bien votre professeur, copiez consciencieusement les moindres détails de ses gestes, ne faites pas autre chose parce qu'une fois vous l'avez vu faire ailleurs et surveillez les changements pouvant vous apporter le petit plus qui vous conduira un jour vers l'Etat Idéal !



2.

Préparer : Créer, organiser ce qui n'existait pas,
Réserver pour l'avenir, annoncer,
Rendre capable de, prêt à,
Se préparer, se disposer à, se mettre en état de faire, de subir, etc...

Ces définitions du dictionnaire expriment clairement l'idée de réaliser un certain nombre de choses précédant l'action ou le fait principal.

Pour l'Aïkido, la pratique des techniques, **Keiko**, l'entraînement est le fait principal qui nécessite une préparation. Mais cette préparation ne se limite pas, en fait, aux mouvements réalisés sur le tatami en début de cours.

La préparation d'un pratiquant de haut niveau débute très longtemps avant :

Avant le **Keiko**, chez vous, vous vous lavez les mains et les pieds, vous vous coupez les ongles, mesdames vous vous démaquillez. Votre **Keikogi** (kimono) est propre et s'il a été déchiré, il est réparé. Vous vérifiez que rien ne manque dans votre sac le Keikogi, veste et pantalon, votre **Obi** (ceinture), votre **Hakama**, des **zooris** (sandales), une serviette et quelques affaires de toilette pour la douche après le cours. Il est bon d'avoir aussi des sous-vêtements de rechange afin de pouvoir remplacer les vêtements mouillés par la transpiration du corps.

Le respect de ces menus détails prépare au Keiko. Cela constitue déjà une préparation juste du corps et de l'esprit.

En arrivant au dojo, ou plutôt au vestiaire du dojo, après avoir salué rapidement vos camarades, vous commencez à vous changer. Là commence réellement le Keiko. Votre esprit est déjà en état de concentration. Chaque geste est précis, ordonné, sans mouvement parasite. L'ordre d'habillage et de déshabillage permet d'être rapide et efficace.

Il m'est arrivé de me changer dans le vestiaire de Maître Tamura lors de divers stages. Même lorsque nous sommes quatre ou cinq avec lui, il règne toujours dans ce vestiaire une ambiance de calme et de quiétude qui favorise déjà fortement l'état mental du Jumbi Dosa.

Et de plus, c'est absolument fantastique de voir la vitesse à laquelle le Maître s'habille. Pourtant aucun geste n'est précipité, tout est calme mais précis. Ainsi, évitez les discussions intempestives, maintenez le calme propice à la concentration dans votre vestiaire et montrez le bon exemple à ceux qui ne savent pas.

Accomplir soigneusement cet acte, c'est déjà préparer des conditions favorables à l'accomplissement de l'acte suivant et par là même, pratiquer le **budo**.

3.

Vous entrez dans le dojo.

Après avoir salué “le lieu où l’on étudie la voie”, vous vous dirigez vers le tatami. Vous montez sur le tapis et après avoir salué le **Kamiza** (partie du dojo où est accroché le portrait du fondateur), vous vous retournez pour mettre correctement en place vos zoori et vos armes.

Quand les **bokken, jo, tanto, zoori** sont en place, l’aspect des choses est plaisant à l’œil et elles sont plus faciles à utiliser.

Il ne s’agit pas seulement de satisfaire la conscience esthétique, c’est aussi une éducation naturelle qui mène à reconnaître l’importance de la préparation.

Le temps consacré à l’entraînement est limité. Les courts instants qui le précèdent et qui le suivent sont brefs. Il faut donc en avoir la meilleure utilisation possible, ce qui constitue un bon entraînement à la prévoyance et à l’organisation.

Toutefois, le développement de la conscience esthétique crée le besoin de ranger même les chaussures des autres si elles ne sont pas à leur juste place.

Calmement, vous allez prendre place au **Shimoza** dans la ligne des élèves, vers la gauche si vous êtes débutant, vers la droite si vous êtes ancien et gradé. Veillez donc à prendre votre juste place sans occuper celle de plus anciens et plus gradés que vous.

Pour vous asseoir en Seiza, debout, pieds joints, écartez et pliez légèrement les genoux, le corps restant droit, le regard vers l’avant. Chassez les plis du **Hakama** à gauche puis à droite (**Hakama Sabaki**) et posez le genou droit puis le gauche. Allongez alors les pieds et asseyez-vous enfin sur les talons.

Pour nous occidentaux, **Seiza** est une position à genoux, pour les Japonais c’est une position assise. Difficile à tenir pour les débutants, cette position deviendra aisée, même agréable pour les anciens quand la nécessité d’un moment de repos se fera sentir.

Le tronc doit être bien droit. Les épaules sont relâchées, le **Ki** (l’énergie interne), concentré dans le **Seika Tanden**. La main gauche se place dans la main droite, le pouce droit dans la main gauche sans serrer, détendu. On laisse un espace de deux poings entre les genoux pour les hommes, les jambes réunies pour les femmes.

Imaginez que votre tête pousse votre énergie vers le ciel et votre centre **Seika Tanden**, vers la terre. La mâchoire est fermée sans serrer, la langue est appliquée au palais. La respiration est calme, longue, profonde. Un sentiment de quiétude, de bien-être doit vous envahir. Dans votre esprit et votre cœur, il n’y a que des pensées pures qui ne vous distraient pas.

Kokoro No Jumbi Dosa — concentration

La posture Seiza n’a rien d’une mystification et n’est pas l’expression d’une attitude religieuse ; son seul objet est de permettre au pratiquant de réunir toutes ses facultés, de rassembler son énergie dispersée. C’est là une préparation ‘psychophysologique’. Seiza est sans motivation, sans but, sans intention. Cette posture est la rupture

temporaire avec le monde extérieur, le premier pas sur le chemin de l'Aïkido que seul un état de réceptivité particulier permet d'acquérir.

Dans ce monde calme du dojo d'Aïkido, les sens s'exercent pendant la posture Seiza, en dehors du temps passé ou à venir.

- On voit sans regarder et les yeux ne se fixent pas sur un quelconque objet, laissant dans l'inactivité tous les autres sens,
- on entend sans écouter et l'oreille ne s'attache pas à saisir un bruit que trouble le moment présent,
- on ressent en laissant passer les sensations de la même façon que l'on pense sans s'attacher aux pensées,
- on vit le moment présent, « ici et maintenant » dont parle le Zen, fait d'un ensemble de perceptions, d'images, de sensations et de sentiments divers que nous donne chacun de nos sens, réunis dans une recherche kinesthésique.

Au delà du contexte spirituel, la posture Seiza permet une véritable régulation physiologique. L'attitude, la respiration, le calme agissent en régénérant, stimulant, ralentissant, équilibrant. Ainsi la posture Seiza a une influence sur le système respiratoire, le système digestif et toute autre fonction physiologique de notre anatomie.

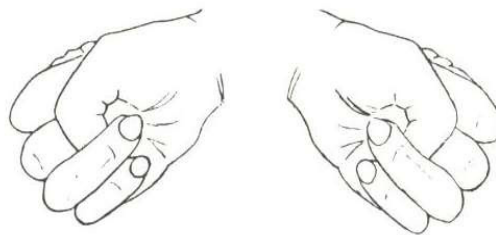
4.

Tout le monde se lève, corps droit, attitude correcte (**Shisei**) et se répartit sur tout le tatami. Chacun veille alors à disposer d'un espace suffisant pour l'exécution des exercices sans gêner les pratiquants qui l'entourent.

Respiration **Mitama Shizume** :



Jambes écartées de la largeur des épaules, debout, droit, les yeux mi-clos, l'anus fermé, les doigts serrés comme le montre le dessin ci-dessous,



Inspirez à fond et placez l'air dans votre Seika Tanden, votre ventre, votre centre, comme la pierre dans l'eau descend lentement vers le fond. Puis expirez lentement mais à fond avec le sens de l'unité avec le ciel et la terre.

Ce qui est déjà passé dans l'univers est sur votre dos, ce qui va arriver est enfoui dans votre ventre. Ce mouvement **Zen**, ici et maintenant, développe la prise de conscience. Quand votre cœur est calme, stable, alors ouvrez les yeux.

Ameno Tori Fune :



« L'arche céleste rapide comme l'oiseau dans le ciel »

Ce nom vient du mouvement du rameur japonais. Au début du mouvement, la tête est droite, le pied gauche en avant.

Vous inspirez alors qu'en même temps, les deux mains viennent devant à l'horizontale, la partie haute du corps légèrement fléchie. Cette partie du corps se redresse alors que les deux mains sont ramenées contre le corps en tirant les deux poings sur les hanches.

Les sons Kake Goe doivent être puissants et surtout vécus intensément.

À gauche Ei-Ho, Ei-Ho, Ei-Ho... lentement

à droite Ei-Sa, Ei-Sa, Ei-Sa... rythme moyen

puis à gauche Ei-Ei, Ei-Ei, Ei-Ei... rapidement.

La force physique est concentrée dans le **Seika Tanden** qui s'emplit de la force du Ki.

Il faut pratiquer cet exercice avec la pensée d'aller vers l'Etat Idéal, sans distraction, toute l'énergie tournée vers le but.

Furi Tama



Entre chaque série d'Ameno Tori Fune, vous ramenez l'énergie puisée à l'extérieur, à l'intérieur de votre être. Mains jointes selon le rituel Shinto, vous descendez vers votre centre (hara), les épaules basses, bien détendues, la force concentrée dans le Tanden, les mains réunies, main gauche sur main droite se tenant fermement, vous vibrez devant le Tanden de bas en haut le plus rapidement possible.

Concentrez votre regard entre les sourcils bien que vos yeux soient fermés. Imaginez un caillou que l'on vient de jeter dans une eau calme. Les ondes décrivent des cercles de plus en plus grands qui s'éloignent à l'infini. Par Furi Tama votre Ki envahit votre corps tel les ondes qui parcourent l'immensité du lac. Ueshiba O'Sensei disait « Invoquez dans le même temps celui en qui vous croyez, Dieu ou un autre, peu importe, vous en ressentirez les bienfaits ».

5.

Aiki Taiso

On appelle ainsi les exercices musculaires légers, les assouplissements qui non seulement préparent le corps à la pratique des techniques mais qui aussi visent à l'entretien de la santé. Cependant il faut garder, pour ce travail plus physique, les principes fondamentaux de l'Aïkido (**Shisei** — attitude, **Kokyu Ryoku** — force de la respiration, **Kinonagare** — rayonnement du Ki, etc...)



- Mains jointes comme pour Furi Tama, exercices de création de cercles en horizontal puis en vertical avec rotation des hanches, en liaison permanente avec le centre.

- Bras croisés, mouvement du corps en avant, pliez les genoux, fléchissez les jambes. Inspirez pendant toute la montée des bras jusqu'à votre visage et expirez au moment où les bras croisés reviennent au centre du corps.



Ten-Chi - exercices d'intégration de l'homme entre le ciel et la terre. Sans courber le dos, en fléchissant les jambes, on prend une boule imaginaire au sol pour la projeter vers le ciel Ten. Dans l'ensemble du mouvement les mains et les bras restent proches du corps. Il y a là une sorte d'élévation spirituelle véhiculée par le souffle (Kokyu). Pour tous ces mouvements, la plante des pieds est collée au sol. Le corps doit sembler indéracinable. La notion de centre est omniprésente. Le centre Seika Tanden situé dans le bas ventre doit générer une énergie, une force qui vous lie au plus profond de la terre. Cette sensation est d'autant plus forte quand le mouvement se fait vers le haut dans l'expiration.



- Ensuite, frappez vers le sol, la terre Chi, l'idée n'est pas de donner des coups mais de projeter votre énergie interne bien au fond de la terre, là où il y a vos racines, celles de tout être vivant en ce monde.

Assouplissement, échauffement des cervicales, du cou, par inclinaisons avant, arrière, droite et rotation de la tête.



Kokyu dosa

1. Montez les bras à la verticale au dessus de votre tête en inspirant, gardez l'air dans le Seika Tanden, ramenez vos mains à la hauteur des épaules comme quelqu'un qui s'étire en se levant le matin. Vos doigts sont placés comme pour Mitama Shizume (dessin du Chapitre IV). Puis expirez lentement et complètement par la bouche.



Les bras écartés à la hauteur des hanches, les mains grand ouvertes, inspirez en montant sur la pointe des pieds ; l'équilibre est difficile à garder. Cependant, si vous dirigez la force du Seika Tanden, votre centre vers l'avant, l'équilibre deviendra réel et durable. Puis expirez à fond en ramenant vos mains unies, dos à dos devant votre centre en inclinant le buste vers l'avant.



2. Ouvrez les bras, le regard vers le ciel et ramenez vivement les mains devant vous, les bras allongés horizontalement. Ce geste, d'origine bouddhiste Shinto est pratiqué par les fidèles dans les anciens temples du Japon pour invoquer et appeler les **Kami** (dieux du Japon ancien).

Après tous ces exercices de respiration, nous nous frappons le corps en un maximum de points, Il s'agit là de la régulation des énergies internes par la technique des micro-massages en percussions.



Le corps est parcouru par des méridiens énergétiques (sorte d'aura linéaire) qui sont en liaison directe ou indirecte avec les organes de notre anatomie.

Bien que chaque organe possède son propre système circulatoire d'énergie, c'est par les périodromes (vaisseaux) et les dermatopes (points) situés sur le trajet des méridiens, que cet organe peut rentrer en contact avec l'environnement. D'ailleurs, lorsqu'un organe fonctionne mal, les points situés le long du méridien qui lui correspond provoquent une très légère démangeaison apparemment inexplicable qui donne le besoin instinctif et absolu de se gratter.

Dans la pratique de la digito-puncture chinoise, la manipulation de tous ces dermatopes est une science médicale complète qui trouve autant de valeur thérapeutique que les nombreux

médicaments commercialisés en occident.

Ainsi, au delà d'un simple réveil neurologique, les percussions sur tout le corps pendant la préparation d'Aïkido ont une influence physiologique dont voici quelques exemples

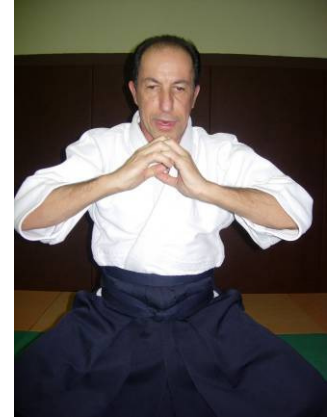
- les percussions légères des trapèzes au niveau des épaules détendent les muscles et vivifient le cœur et les poumons. Celles effectuées sous l'aisselle droite agissent sur les fonctions hépatiques de la rate et de la digestion.
- Les légers coups portés au plexus solaire détendent et font disparaître les tensions et l'angoisse tout en agissant sur l'estomac.
- La percussio des hanches, des lombaires et du dos agit sur les méridiens de la vésicule biliaire, de la vessie et des organes lymphoïdes.
- Les percussions rythmées à la naissance des aisselles intensifient et dynamisent la fonction respiratoire, celle des surrénales, la vasomotricité et la vasoconstriction.
- Le martèlement des cuisses stimule le foie et le métabolisme.
- La percussio des bras a un effet régulateur sur les fonctions digestives et les petits coups portés aux mollets règlent les sécrétions endocriniennes et exocriniennes.

C'est par le biais de nos sens et bien sûr selon leur degré de sensibilité que nous parviendrons à prendre connaissance et conscience des phénomènes qui nous entourent. Pour cela il faut du temps et seule l'expérience vécue par le corps en permettra une réelle compréhension.

Otake-Bi (Kiai) les doigts entrelacés vers le bas, les mains montant vers le haut en inspiration, descendre vers le **Hara** en un **Kiai** puissant, résultat d'une harmonie entre l'expiration et la puissance du Ki.

Otake-Bi c'est l'explosion de toutes les énergies rassemblées.

Otake-Bi, c'est s'imposer, avec force, la concentration par l'autosuggestion.



Assouplissement des adducteurs,
- Etirement des muscles des jambes,

- **Kiba Dachi**, vrilles de la colonne vertébrale en position inclinée sur l'avant ou debout droite, les mains liées au-dessus de la tête.



- Rotation des genoux, fléchissement répétés des jambes en gardant bien les talons au sol, etc...



Rotations des bras dans les 2 sens, puis étirement des muscles du dos par le mouvement de « l'extenseur »

Balancement des bras, les mains devant soi à la hauteur des épaules, laissez tomber les bras derrière vous sans aucune force juste par gravité. Relâcher bien les épaules. Lorsque les bras montent, les épaules descendent.



Pour tous ces exercices d'assouplissement et d'échauffement qui permettront d'aborder la pratique des techniques sans risque de se blesser, veillez à ne pas rompre le contrôle mental.

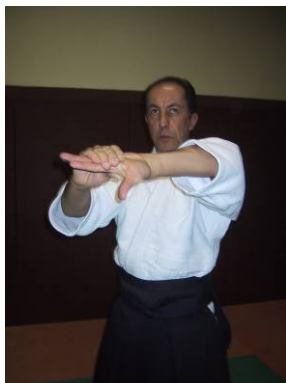
Te Kubi Dosa, assouplissement et renforcement de l'articulation des poignets en exécutant sur soi-même d'abord à gauche (côté du cœur), puis à droite



Ikkyo



Nikkyo



Sankyo



Kote Gaeshi



Tai-No Henka, mouvements du corps :

Ikkyo Dosa debout droit, les jambes légèrement écartées, mettez vos mains bien à plat sur votre ventre entre le nombril et le pubis. Dans un état de concentration totale, inspirez, descendez l'air dans votre ventre pour le garder en vous une à deux



secondes, puis en avançant la jambe gauche, montez les mains au dessus de votre tête en expirant. Les talons doivent rester collés au sol poussez vers la terre avec la jambe arrière.

Le centre Seika Tanden est fort, les doigts sont allongés sans être trop tendus, le rayonnement du Ki **Kinonagare** parcourant votre corps pour s'échapper par vos doigts. Le petit doigt en particulier est fort et empli de la puissance du Ki.

Recommencez quelques fois à gauche, puis faites la même chose à droite.

Shiho Giri en partant les pieds presque joints, reculez la jambe gauche, montez les bras au dessus de votre tête comme si vous élevez un sabre et inspirez.



Toutes ces actions se font en même temps en un mouvement. Ainsi vous êtes maintenant en **Hasso Kamae** garde haute. Alors coupez en descendant les bras, en avançant la jambe gauche et en expirant lentement et complètement. Refaites le mouvement plusieurs fois à gauche puis à droite et chaque fois, prenez votre inspiration vivement en 'happant l'air'.

Pour couper dans les quatre directions, coupez d'abord dans une direction comme expliquée ci-dessus, puis montez les bras au dessus de votre tête et pivotez à 180 degrés avant de couper dans la direction opposée à la première. Ensuite, votre jambe gauche, la jambe arrière se place à gauche coupez — pivot 180° — coupez — gauche — coupez — pivot — coupez — gauche — coupez — pivot — coupez, etc...

Cet exercice difficile doit être pratiqué souvent et vous devez être capable de le faire à grande vitesse et longtemps. Il impose au pratiquant de se "fixer" et en redevenant "axe", d'ordonner, puis faire tourner autour de lui les énergies.

Lorsque Morihei Ueshiba faisait faire cet exercice à ses élèves, il disait « Kokore O Ame Tsushi no Hajimi no oite Kudasai », soit "placez-vous et placez votre cœur au commencement de l'univers" il conviait ses élèves à trouver leurs propres axes et centres.

Kokyu Dosa en partant les pieds presque joints, inspirez, reculez la jambe gauche largement derrière vous pour vous retrouver les jambes écartées en Kiba Dachi, tournez les hanches dans la même direction en expirant, les bras et les mains ouverts comme pour projeter un uke, en veillant à garder les deux bras dans un triangle dont la pointe est votre centre, Seika Tanden.



5.

Tai Sabaki — déplacements

La préparation de l'Aïkido se termine quelques fois par la répétition de déplacements que nous utiliserons ensuite pour la réalisation de toutes les techniques et pour éviter, esquiver, contourner, absorber, devancer toutes les attaques.

Le verbe **Sabaku** désigne des actions aussi variées que vendre, distribuer, régler des affaires, démêler des problèmes... avec un autre idéogramme en kanji redresser un désordre, décider de ce qui est juste ou faux, disperser, trier des objets.

Tai, c'est le corps. Ainsi, Tai Sabaki signifie qu'au moment où quelque chose ou quelqu'un tente de vous atteindre, qu'au moment où l'ennemi vous attaque, vous vous déplacez ou vous bougez une partie seulement de votre corps, rétablissant ainsi la situation à votre avantage.

Rétablir la situation à votre avantage, ce n'est pas seulement garder l'équilibre, se mettre à l'abri, c'est aussi se placer dans une position d'attaque opportune. Alors que l'attaquant avait toutes les chances de l'emporter, votre Tai-Sabaki a renversé la situation c'est cela le Tai Sabaki.

Irimi

L'idéogramme **Iri** exprime 'idée de passer une entrée, de pénétrer quelque part. **Mi** donne l'idée du ventre de la mère, porteur, avec le sens de création, plénitude. Donc Irimi signifie aborder, entrer, s'engager avec volonté, décision, foi et droiture dans une action, face à un partenaire ou face à n'importe quelle situation de la vie. Irimi veut dire encore se concentrer de façon à pénétrer les choses et par là, atteindre leur centre émotionnel "cœur-conscience".

Jambe gauche en avant, avancer encore cette jambe vers l'avant, suivie de la jambe arrière et en vous déplaçant vers la gauche, pivoter vos hanches à 180°. La tête reste droite, ne regardez pas vos pieds, les épaules détendues, les jambes souples très légèrement fléchies pour les utiliser comme des suspensions, des amortisseurs. Refaites-le plusieurs fois et changez de côté. Ce déplacement s'appelle **Irimi-Issoku**.

Tenkan

Ten veut dire changer, transposer

Kan échanger

L'écriture japonaise de ce mot est composée de deux éléments, l'un signifiant roue, l'autre évoquant un mouvement tournant circulaire.

Maître Tamura pense que **Tenkan** est employé 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.

Tenkan est employé dans le sens de changer de direction en ligne de conduite, d'avis, d'état d'esprit.

Jambe gauche en avant, pivotez dans votre dos en utilisant le pied gauche comme pivot central. Votre corps se retrouve ainsi dans la direction opposée à celle de départ. Comme pour Irimi, il faut garder les mêmes principes d'attitude.

Dans un combat, comme dans la vie, tout bouge, tout change et la faculté de se déplacer juste et vite est essentielle. Ces exercices de déplacement pratiqués seul permettent de prendre conscience de sa propre position par rapport à celle de votre adversaire et d'évoluer autour de celui-ci sans heurt, sans opposer de résistance tout en restant parfaitement maître de la situation.

Le déplacement juste permettra également, lorsque vous serez cerné par plusieurs adversaires, de sortir du centre de convergence de leurs attaques.



Shikko — déplacements à genoux

Les déplacements à genoux font partie de la préparation. Shikko peut se faire de façon rectiligne, une sorte de marche en avant mais à genoux, ou en Tai Sabaki en tournant.

Le corps repose sur une base triangulaire. Les deux genoux, un peu écartés sont les deux premières pointes du triangle. Les deux pieds, unis, les orteils retournés, forment la troisième pointe du

triangle. Pour avancer, on marche un genou après l'autre et les pieds qui restent unis oscillent à gauche et à droite pour suivre le mouvement des genoux. Ne balancez pas les épaules et les bras, bougez avec votre centre. La rotation du corps doit être dirigée par le mouvement des hanches (pivot).

Pour Shikko en Tai-Sabaki, le déplacement est semblable à celui exécuté debout.

Tournez à droite et à gauche en pivotant sur les genoux. Gardez le centre de gravité bas, comme si vous étiez collé au sol

6.

Ukemi — chutes

Ukemi est une méthode qui consiste à apprendre à tomber pour amortir la chute au contact du sol.

Lors d'une projection, Ukemi est une façon de protéger son corps.

L'Aïkido comportant un grand nombre de projections, il est indispensable d'apprendre à chuter.

La chute ne doit pas être considérée comme un échec. Il n'y a pas de vainqueur ni de vaincu. L'Ukemi fait partie du mouvement. Sans lui, le mouvement n'est pas fini. Le refus de chuter peut amener des accidents. C'est aussi une attitude négative et agir ainsi est en désaccord avec les principes de base de l'Aïkido.

Ukemi doit être en harmonie avec le sens de projection du mouvement. Respectant ce dernier il est un, uni du début à la fin, créant et non détruisant.

Normalement, les Ukemi s'apprennent progressivement en étant projeté. C'est la meilleure façon d'apprendre. Mais l'entraînement à la chute pendant la préparation permet d'acquérir une meilleure attitude et de corriger les petits défauts qui, lors d'une projection, risquent de générer une blessure grave.

Il me semble normal de parler d'Ukemi dans un traité sur la préparation mais je ne peux exprimer sur le papier ce que, seul, le corps peut apprendre. C'est pourquoi je ne développe pas ici les techniques de chute en Aïkido.

Cependant, il faut savoir qu'il existe trois catégories de chutes :

Ko Ho Ukemi chute en arrière souvent appelé Ushiro Ukemi

Zen Po Ukemi chute en avant souvent appelé Maé Ukemi

Soku Ho Ukemi chute sur le côté souvent appelé chute latérale.

Préparation à l'Ukemi



Assis sur le tatami, une jambe complètement repliée contre le bassin, l'autre avec le pied proche du corps et posé bien centré sur la ligne médiane du corps, le buste doit être droit le regard devant soi... Cette bonne attitude vous permettra de vous relever facilement et très vite.



Faire des allers-retours en arrondissant le plus possible la colonne vertébrale et en allant loin derrière pour étirer et assouplir le dos. Inspirer en allant vers l'arrière, expirer au retour



Revenez en avançant votre buste vers l'avant, sur l'expiration. Les jambes sont préalablement bien placées pour pouvoir se lever facilement sans effort en dépliant ensemble les 2 jambes. Le corps doit être léger, l'énergie et la pensée dirigées vers le haut, avec une sensation de plénitude au niveau du Hara et du Seika Tanden.

Relevez-vous léger, très léger et recommencez plusieurs fois avec beaucoup de souplesse.

Chute arrière complète

A partir de la position debout, le corps droit, laisser descendre tout droit et doucement le corps vers le bas comme s'il ne descendait que par la gravité. Vos fesses effleurent le tatami et le dos s'arrondit immédiatement. Partez en roulade arrière sur une épaule sans que votre tête ne touche le tatami, une jambe repliée. A la fin de votre Ukemi la jambe est venue tout de suite devant vous sans l'avoir posée avant à l'arrière.

7.

POUR CONCLURE...

Nous avons vu que la pleine efficacité de l'Aïkido dépendait surtout de l'utilisation coordonnée du Ki et du Kokyu avec la respiration abdominale.

Celui qui pratique l'Aïkido doit donc avant tout apprendre à concentrer son énergie dans son centre Seika Tanden afin de pouvoir libérer son énergie potentielle au moment voulu en laissant exploser son Ki et utiliser sa puissance musculaire au minimum et au mieux de son efficacité.

Or, la maîtrise de l'esprit (pouvoir de concentration) et le développement de l'influx nerveux (force intérieure) ne s'acquièrent que par une longue pratique beaucoup plus sévère que l'application purement physique des diverses techniques de l'Aïkido.

C'est pourquoi la pratique de l'Aïkido doit être basée, dès le début, sur l'étude de la méditation, de la concentration et de la recherche de Ki et Kokyu. Les exercices de la préparation sont les plus adaptés car non seulement ils servent d'introduction aux exercices dynamiques physiques de l'Aïkido, mais en plus, ils peuvent apporter la meilleure compréhension du principe de l'Aïkido.

Négliger la préparation, c'est négliger l'étude du principe essentiel.

Etudier la préparation avec intensité c'est, à chaque cours d'Aïkido, faire un pas de plus vers l'Etat Idéal.

MERCI à Tamura Sensei pour son formidable enseignement.