

4

D É C O U V R I R
E T P R A T I Q U E R

l' **aikido**

N. G. Bialokur

Dessins de l'auteur

@mphora Un éditeur
tous les sports

14, rue de l'Odéon - 75006 PARIS

- Nicolae Gothard Bialokur pratique les Arts Martiaux Japonais depuis les années 60 et enseigne l'Aiki-Do, le Jo-Do et le Karate-Do au sein du « Ronin Ryu Bu-Do » (R.R.B.), école traditionnelle de Bu-Do dont il est le fondateur. R.R.B. est affiliée au « Centre de Recherche Budo » (C.R.B., Chemin du Looch, 67530 Saint-Nabor, France).
- L'auteur remercie vivement Mme Anca Bialokur, M. Francesco Bellido, Mlle Sonia Brunschwig, M. Dumitru Ceara, M. Camil Dadarlat, M. Juo Iwamoto (4^e Dan Aiki-Do Aiki-kai), Mlle Marie-Hélène Jacot-Descombes, M. Rikuta Koga (6^e Dan Shotokan Karate-Do International), M. Biagio Masi, M. Michael von Popa, M. Yves Tzaud et M. Daniel Villard, qui l'ont aidé, plus ou moins directement, à la réalisation de ce livre.
- Les dessins sont de l'auteur et les photos font partie de ses archives. Les Kanji (calligraphies) sont exécutées par M. Juo Iwamoto (page 10), M. Pascal Krieger (page 26) et M. Rikuta Koga (page 27). Sur la photo de couverture : Kokyu-Nage exécuté par l'auteur, avec comme Uke M. Biagio Masi.

Dans la même collection :

BUDOScope 1
 découvrir le Karaté. R. Habersetzer
 BUDOScope 2
 découvrir le Judo. R. Habersetzer
 BUDOScope 4
 découvrir l'Aïkido. N.G. Bialokur
 BUDOScope 5
 découvrir le Ju-Jitsu. R. Habersetzer
 BUDOScope 6
 découvrir le Kung-fu. R. Habersetzer
 BUDOScope 7
 découvrir le Tae Kwon Do. R. Mollet et J. Vieillard
 BUDOScope 8
 découvrir le Tai Chi Chuan. J.-F. Herdoin
 BUDOScope 9
 découvrir le Iai-do. R. Habersetzer, J. Lobo, S. Santoro
 BUDOScope 10
 découvrir le Kendo. Cl. Hamot, Yoshimura K.
 BUDOScope 11/12
 découvrir les Ko-Budo d'Okinawa. R. Habersetzer
 BUDOScope 13
 découvrir les anciennes armes de la Chine. G. Charles
 BUDOScope 14
 découvrir le Shorinji-Kempo. R. Habersetzer

Collection « Budoscope » créée par Roland Habersetzer

© Éditions Amphora S.A., avril 1989
 ISBN : 2-85180-172-4
 ISSN : 0989-4187

SOMMAIRE

— PRÉFACE	7
— AVERTISSEMENT	9
1. L'ESSENTIEL, EN DEUX MOTS.....	11
2. BREF HISTORIQUE	13
3. MAÎTRES, STYLES, ÉCOLES	18
4. NOTIONS ÉLÉMENTAIRES	19
— Le pratiquant d'Aiki-Do	19
— Do-Jo	20
— Aikidogi	21
— Les armes de l'Aikidoka	22
— Rei	23
— La progression en Aiki-Do	24
5. CONCEPTS FONDAMENTAUX	25
— Hara	25
— Ki	26
— Kokyu	26
— Ai	27
— Aiki	27
— Shin	27
— Yin-Yang	29
— Irimi	29
— Tenkan	29
— Omote-Ura	30
6. PRINCIPES DE BASE	31
— Kamae	31
— Seiza	32
— Ma-Ai	33
— Te-Sabaki	34
— Tai-no-Shintai	35
— Tai-Sabaki	36
— Le principe de la sphère dynamique	37
7. LA PRÉPARATION SPÉCIFIQUE : JUMBI-DOSA	40
— Kokoru-no-Jumbi-Dosa	40
— Tekubi-Undo	41
— Ukemi-Waza	41
— Kokyu-Ho	43
8. LA TECHNIQUE : WAZA	45
— Généralités	45
— Tachi-Waza	48
— Ik-Kyo Ude-Osae	48
— Ni-Kyo Kote-Mawashi	54
— San-Kyo Kote-Hineri	60
— Yon-Kyo Tekubi-Osae	64
— Go-Kyo Ude-Nobashi	68

— Shiho-Nage	70
— Kote-Gaeshi	76
— Irimi-Nage	80
— Sokumen-Irimi-Nage	84
— Tenchi-Nage	86
— Kaiten-Nage	90
— Ude-Kime-Nage	96
— Sumi-Otoshi	98
— Koshi-Nage	100
— Aiki-Otoshi	104
— Kokyu-Nage	106
— Aiki-Nage	108
— Suwari-Waza	110
— Hanmi-Hantachi-Waza	113
— Taninzu-Gake	114
— Tanto-Dori	116
— Jo-Dori	118
— Tachi-Dori	121
— Atemi-Waza	122
9. <i>AIKI-JO ET AIKI-KEN</i>	123
— Aiki-Jo	123
— Aiki-Ken	124
10. <i>KATA</i>	125
11. <i>L'AIKI-DO ET LA SELF-DÉFENSE</i>	126
— <i>CONCLUSION</i>	128



PRÉFACE

J'ai fait la connaissance de Monsieur Nicolae Gothard Bialokur il y a maintenant plus de cinq années ; notre première rencontre, si je puis dire, fut réalisée grâce à un échange de courrier en 1983.

J'ai approfondi nos connaissances en échangeant de nombreuses correspondances pendant plus de deux ans, et c'est à travers ces échanges que j'ai appris à connaître et à apprécier cet homme que je n'avais encore jamais vu.

Le jour de notre première rencontre en mars 1985 à Paris, je n'ai pas été surpris de voir ce Monsieur qui était conforme à celui découvert à travers nos « relations » écrites quelque temps auparavant.

Monsieur Bialokur est de nationalité roumaine, et c'est entre Paris et Bucarest que notre amitié a commencé ; et depuis cette date de mars 1985 elle n'a fait que se renforcer.

Sur le plan humain, j'apprécie avant toute chose sa sincérité, sa simplicité, son abnégation, et cette franche amitié qui se dégage de lui et qui le caractérise.

C'est le 26 juin dernier, par l'un de ses courriers, que j'ai appris qu'il préparait un ouvrage sur l'Aiki-Do ; j'en suis très heureux pour lui. Une telle entreprise demande un certain courage, une qualité que détient Monsieur Bialokur. Cet homme est un passionné des Arts Martiaux ; outre la pratique de l'Aiki-Do, c'est également un fervent du Karate-Do, dont il détient le 3^e Dan, des Ko-Bu-Do d'Okinawa, du Jo-Do et même du Tai-Chi-Chuan.

Cette passion des Arts Martiaux lui est venue à la lecture d'ouvrages les concernant. C'est son abnégation qui l'a aidé à devenir un vrai Budoka, en s'entraînant six à neuf heures par jour avec quelques partenaires, durant des vacances au bord de la mer Noire... Il a même réussi à organiser dans son pays quelques stages avec des Maîtres de l'Europe occidentale et aussi des Japonais, chose difficile à réaliser dans un pays comme la Roumanie ; et pourtant il y est parvenu !

Maintenant Monsieur Bialokur réside en Suisse ; c'est ce qui lui permet de mieux se perfectionner dans la pratique de ses disciplines favorites, et aussi de se déplacer en Europe occidentale.

Connaissant bien Nicolae, je suis certain et convaincu que son ouvrage aura un excellent résultat ; c'est en tout cas ce que je lui souhaite très sincèrement car il le mérite. Je désire, avec toute l'amitié que j'ai pour lui, que son livre gagne d'autres femmes et hommes à la pratique de l'Aiki-Do, et qu'il aide également tous les adeptes de cet art à suivre la voie de la sagesse, de l'humilité et surtout de l'amitié.

Michel Hamon
5^e Dan Aiki-Do, Diplômé d'État
Vice-Président de la Fédération
Française d'Aiki-Do, d'Aiki-Bu-Do
et Affinitaires

Paris, le 27 juillet 1988.

dédié à mes parents
N.G.B.



AVERTISSEMENT

L'Aiki-Do ne s'explique pas, disent les Maîtres..., il se pratique et se vit. Le fondateur de l'Aiki-Do, O-Sensei Morihei Ueshiba, lui-même, n'expliquait pas son art ; à son sujet, il s'exprimait assez hermétiquement par des sentences philosophiques.

La technique proprement dite, il ne l'a jamais expliquée, mais l'a seulement montrée...

Ce sont ses élèves et les élèves de ses élèves, devenus des sommités dans le monde de l'Aiki-Do, qui ont assumé la difficile tâche d'expliquer l'Aiki-Do par des mots, des photos et des dessins, de la simple présentation en image jusqu'à l'interprétation philosophique et à l'explication rigoureusement scientifique.

Leur effort est utile et nécessaire (surtout pour la propagation de l'Aiki-Do dans notre monde cartésien), ainsi que digne de respect (certains de ces livres étant de vrais chefs-d'œuvre), mais seulement en partie réussi...

Il est très difficile d'expliquer l'Aiki-Do, car, conformément à la conception de O-Sensei Morihei Ueshiba, « l'Aiki-Do est l'Univers lui-même », et comment transposer en mots et en images l'infinité de l'Univers ?

De plus, tous les livres sur l'Aiki-Do, même les plus objectifs, portent — fait tout à fait normal — l'empreinte de leurs auteurs : leur personnalité, leurs motivations dans la pratique de l'Aiki-Do, ce qu'ils ont cherché en Aiki-Do et ce qu'ils ont trouvé, leurs propres interprétations, leurs idéaux...

Ce « Budoscope » ne se propose pas d'expliquer l'Aiki-Do, mais seulement d'informer, d'une manière générale, le lecteur qui ne l'a jamais pratiqué, et de l'inciter à aller plus loin et, en revêtant l'aikidogi, de franchir le seuil d'un Dojo pour vivre cette expérience merveilleuse qu'est l'Aiki-Do...



Nicolae Gothard BIALOKUR

合氣道



*O-Sensei Morihei UESHIBA
(1883-1969)*

« Le mouvement de l'Aiki-Do est le mouvement de la Nature, dont le secret est profond et infini »

O-Sensei Morihei UESHIBA

1. L'ESSENTIEL, EN DEUX MOTS...

- « Héritage de la culture traditionnelle japonaise et souffle de fraîcheur de nos temps modernes », l'Aiki-Do fait partie de la grande famille des arts martiaux du Pays du Soleil Levant, connue sous le nom générique de Bu-Do ; l'Aiki-Do est une discipline complexe basée sur une méthode de combat débouchant sur un véritable mode de vie.
- Le fondateur de l'Aiki-Do est le maître japonais **Morihei Ueshiba** (1883-1969), budoka remarquable, technicien de génie et aux profondes convictions religieuses. En partant des arts martiaux traditionnels pratiqués autrefois par les Samurais, Morihei Ueshiba en a opéré sa propre synthèse. Mettant en évidence leurs performances et qualités techniques, il leur a intégré les valeurs morales de l'Être Humain, réalisant un saut qualitatif de l'art martial purement physique à l'art martial spiritualisé.



AI

- La traduction littérale des trois « kanji » composant le mot Aiki-Do permet une meilleure compréhension de la signification de cette discipline.

— le premier Kanji, **AI**, peut être traduit par : harmonie, union, rencontre, coordination, etc.

— le deuxième Kanji, **KI**, peut être assimilé aux notions : énergie vitale, force intrinsèque, esprit, âme, etc.

— le troisième Kanji, **DO**, peut être traduit, dans le sens concret ainsi qu'abstrait, chemin, voie.

L'Aiki-Do peut être défini de manière concise (mais imparfaite...) comme étant « la voie de l'harmonisation des énergies », ou, encore, « la recherche de la coordination mentale et physique de l'énergie ». O-Sensei Morihei Ueshiba définit son art comme étant « la voie d'Harmonie entre l'Homme et l'Univers » (A. Nocquet, « Maître Morihei Ueshiba, Présence et Message », p. 69).



KI



DO

- Le but de l'Aiki-Do est l'accomplissement de l'Être Humain en tant que tel, ce qui suppose :
 - la connaissance et compréhension de soi, des autres et de l'univers ;
 - l'harmonie avec soi-même, avec les autres semblables, avec la nature ;
 - le respect et l'amour pour l'homme et la Vie, pour la Tradition, la culture, et la Paix.

Conformément aux paroles de O-Sensei « le but de l'Aiki-Do est de nous mettre en Harmonie avec l'Univers et de faire de nous un élément intégré à cet Univers » (André Nocquet, « Maître Morihei Ueshiba, Présence et Message », p. 57).

L'Aiki-Do est donc avant tout une Voie et s'arrêter sur le chemin aux simples aspects physique, technique ou de self-défense, ce n'est plus de l'Aiki-Do.

- Du point de vue technique, l'Aiki-Do consiste en une gamme riche et variée de mouvements très élaborés, régis par les lois de la sphère dynamique ; l'harmonie, la souplesse, l'équilibre, l'élégance et une certaine beauté les caractérisent.

En Aiki-Do, l'attaque n'existe pas, dans le sens que ses techniques telles que conçues par le fondateur, ne peuvent être utilisées pour attaquer, mais seulement comme moyen de défense.

Concrètement, l'attaque du partenaire est esquivée, celui-ci est déséquilibré et désorienté, étant entraîné dans un vrai vide tourbillonnant, et projeté ou contrôlé au sol par une technique appropriée, en plein accord avec les lois de la nature. L'énergie de l'attaque du partenaire est contrôlée, amplifiée et finalement guidée contre le partenaire lui-même.

- Dans son application purement pratique, l'Aiki-Do est, au niveau d'expert, une méthode efficace d'autodéfense, qui peut être utilisée contre toutes les formes d'attaques. Mais, même dans le contexte réel d'une agression, l'aiki-doka, toujours fidèle à la loi de la non-violence qui gouverne son art, laisse l'agresseur faire le premier geste et par la technique qu'il applique pour se défendre il ne fait aucun mal irréparable à son agresseur. On ne recherche pas la destruction de celui-ci, mais seulement la neutralisation de son acte agressif ; l'agresseur est ramené à la raison, l'inutilité de son action lui étant démontrée... Mais la non-violence ne signifie pas passivité ; obtenir « la victoire par la paix » ne signifie pas se soumettre à l'attaque, mais l'intégrer.
- En Aiki-Do, tel que l'a conçu son fondateur, il n'y a pas de compétition sportive (heureusement !), ce qui évite toute notion de rivalité et de victoire artificielle.

Dans la pratique de l'Aiki-Do sur le tatami, il n'y a pas d'adversaire, mais seulement un partenaire, un être humain en dehors de tout sectarisme, ségrégation ou classification sociale. Le seul adversaire à vaincre est celui qui existe en soi-même.

- L'Aiki-Do, l'un des plus subtils et sophistiqués arts martiaux, éminemment non violent, profondément moral et humanitaire est une voie pour la réalisation de l'harmonie corps-esprit, pour atteindre une plus grande disponibilité avec double aspect : technique et énergétique ; l'Aiki-Do est une manière de concevoir la vie, de l'aimer et de la respecter.

O-Sensei Morihei Ueshiba a transmis à l'humanité, à travers son Aiki-Do, un message de sagesse et de vérité, d'amour et de paix.

Malheureusement, son message, même s'il a été bien compris, est très souvent mal traduit en pratique. Mais ça c'est une autre histoire...

2. BREF HISTORIQUE

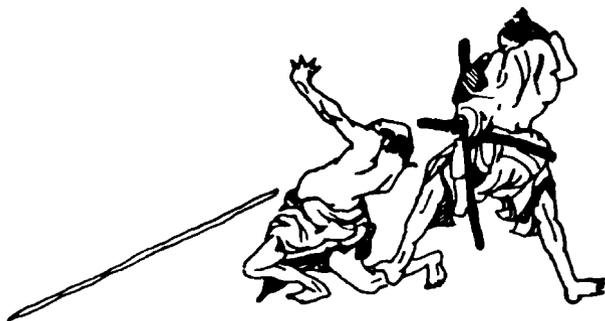


*Techniques de Ju-Jutsu
au Moyen Âge Japonais*

- La vie est un combat perpétuel... L'Être Humain, depuis qu'il existe sur la terre, a été obligé pour survivre de se battre tant avec le monde animal qu'avec ses semblables. Dans l'élaboration des techniques et méthodes de combat, avec ou sans armes, l'homme a fait preuve d'une imagination très riche.

Chaque peuple possède une tradition martiale, qui, dans le passé, a occupé une place importante dans son histoire, jusqu'à l'identification, et qui s'est, en général, perdue dans nos temps modernes.

- Le Japon occupe une place tout à fait particulière dans ce domaine tant par la variété et la richesse de ses techniques guerrières, codifiées, systématisées et perfectionnées, imprégnées de concepts philosophiques, que, et surtout, par le fait qu'il a su assurer la survie de ses arts martiaux traditionnels, les élevant du niveau de techniques et méthodes de combat strictement utilitaires (**Bu-Jutsu** et **Bu-Gei**) au niveau des Voies (**Bu-Do**) avec un but éducationnel et impliquant l'idéal humain de la Paix.



*Guerrier se défendant
avec une technique
de Ju-Jutsu*

La panoplie des arts martiaux japonais est extrêmement variée, présentant autant de techniques et méthodes de combat avec armes (la gamme utilisée étant très diversifiée : des armes classiques comme le sabre, la lance, l'arc, le bâton etc., aux instruments agricoles et de pêche transformés en armes redoutables) que de techniques et méthodes de combat avec les mains nues. Dans cette dernière catégorie entrent trois grandes familles : **Ju-Jutsu**, **Aiki-Jutsu** et **Karate-Jutsu**, qui se sont développées parallèlement, depuis la nuit des temps. Si le Ju-Jutsu et l'Aiki-Jutsu sont nés au Japon proprement dit, au sein de la classe des guerriers, le Karate-Jutsu (initialement nommé To-De et Okinawa-Te) est l'œuvre du peuple d'Okinawa.

La destination initiale du Ju-Jutsu et de l'Aiki-Jutsu étant de servir sur le champ de bataille aux guerriers, qui pour une raison ou une autre étaient obligés de continuer le combat sans armes, de nombreuses similitudes techniques et stratégiques existent entre ces méthodes de combat sans armes et les méthodes de combat avec armes. La différence entre le Ju-Jutsu et l'Aiki-Jutsu consiste tant dans leurs origines (l'Aiki-Jutsu étant apparenté à l'élite de la classe des Samurais et en dehors de toute influence externe chinoise...) que, et surtout, dans les bases philosophiques et mentales des deux familles de Jutsu. L'originalité de l'Aiki-Jutsu réside avant tout dans l'utilisation de la notion d'**Aiki** — principe universel de l'harmonie totale.



O-Sensei Sokaku TAKEDA



*Le Révérend
Wanisaburo DEGUCHI*



O-Sensei Morihei UESHIBA

- Les origines de l'Aiki-Jutsu remontent à la mythologie nippone. Lors de la lutte légendaire qui eut lieu entre le fils du seigneur Takemi Nakata et les kami Kashima et Katori, dieux des arts martiaux japonais, le principe Aiki se serait manifesté...

Conformément à la tradition nippone, l'histoire de l'Aiki-Jutsu commença au IX^e siècle sous le règne de l'empereur Seiwa. Cette technique de combat fut transmise de génération en génération au sein des clans Minamoto, Takeda du Han (fief médiéval) Kai, Takeda du Han Aizu et Saigo, améliorée et enrichie en permanence. L'Aiki-Jutsu, gardé comme secret militaire et enseigné seulement aux Samurais d'élite des clans respectifs, a connu dans son histoire plusieurs appellations : Daito-Ryu, Takeda-no-Heiko, Takeda-Ryu, Oshiki-Uchi, etc.

Cet art martial, considéré autrefois au Japon comme « Trésor National Secret », était aussi bien composé de techniques de combat manuelles, très sophistiquées, que de techniques de combat avec le sabre et la lance, toutes imprégnées de la doctrine spirituelle de l'Aiki-In-Yo-Ho (doctrine de l'harmonie de l'esprit sur la base des éléments positifs — Yang — et négatifs — Yin —, contenus dans chaque chose de l'Univers).

Dans le contexte de la réforme Meiji (1871) qui bouscula l'organisation féodale de la société nippone, l'Aiki-Jutsu fut en danger de disparaître à tout jamais lorsque les clans furent dissous et les Samurais perdirent leur raison d'exister en tant que tels.

- La survie de l'Aiki-Jutsu est due à Saigo Tanomo Chikamasa (1829-1905), le dernier descendant de la famille Saigo, qui transmet finalement son héritage martial au jeune Samurai Takeda Sokaku, membre de l'ancien clan Takeda d'Aizu, renommé pour ses exploits dans l'art du sabre. Ainsi l'Aiki-Jutsu revint au sein de la famille Takeda. Sokaku Takeda (1858-1943) reçut de Saigo Tanomo comme mission d'enseigner exclusivement les techniques manuelles de l'Aiki-Jutsu. Pour des raisons de prestige, Takeda Sokaku baptisa son école d'Aiki-Jutsu Daito-Ryu (1898). Le nouveau Daito-Ryu contient tout l'ancien Aiki-Jutsu des Samurais d'Aizu, perfectionné et enrichi. Étant également l'héritier de l'école de Ken-Jutsu (sabre) du Han d'Aizu ainsi que de l'école de Ken-Jutsu Onoha-Itto-Ryu, Takeda Sokaku ne cessa jamais son entraînement au sabre, en dépit des conseils reçus de Saigo Tanomo et, vers 1925, il réintroduisit officiellement le Ken-Jutsu dans le curriculum de son école Daito. Parmi les nombreux disciples que O-Sensei Takeda Sokaku eut, le plus célèbre fut certainement Morihei Ueshiba.



*O-Sensei M. Ueshiba
Suwari-Waza*

*O-Sensei
M. Ueshiba
Aiki-Jo*



- Morihei Ueshiba (1883-1969) consacra toute sa vie à l'étude et à la pratique des arts martiaux ainsi qu'à une recherche touchant la sphère spirituelle, étant préoccupé par des questions concernant le destin de l'être humain, l'essence du Bu-Do et l'utilité de sa pratique.

Faisant un vrai pèlerinage à travers le monde des arts martiaux traditionnels japonais, il étudia, depuis sa jeunesse, le Ju-Jutsu, le Ken-Jutsu (le sabre), l'Aiki-Jutsu, le So-Jutsu (la lance), etc.

Pendant la guerre russo-japonaise (1905), Morihei Ueshiba, soldat sur le front de Mandchourie, eut l'occasion d'y étudier les différentes méthodes de combat locales et se perfectionna aussi dans la pratique de la baïonnette (Juken-Jutsu).

De toutes ces Bu-Jutsu, qu'il étudia jusqu'à la maîtrise, M. Ueshiba a sorti les aspects les plus marquants et les a transposés dans sa propre méthode. Ainsi, du Ju-Jutsu il a retenu le principe de la souplesse « Ju » ; du Ken-Jutsu l'art du déplacement et de l'esquive, ainsi que les mouvements des mains ; du So-Jutsu le principe du débordement « Irimi ». La source la plus importante de son Aiki-Do est assurément l'Aiki-Jutsu de l'école Daito, duquel M. Ueshiba a retenu, à côté d'un grand nombre de techniques basées sur le principe de l'utilisation rationnelle du corps humain en tant qu'arme défensive, surtout le concept réfléchi de l'Aiki (l'harmonie des énergies).



*O-Sensei M. Ueshiba
Irimi-Nage*

Mais la dimension spirituelle tout à fait particulière de l'Aiki-Do trouve ses origines dans les recherches religieuses et philosophiques (Shinto, Bouddhisme Zen, Koto-Tama, Omoto-Kyo, etc.) de Morihei Ueshiba. Profondément imprégné par la nouvelle école religieuse Omoto-Kyo (religion de la « Grande Origine », synthèse entre le Shintoïsme japonais, le Bouddhisme chinois et le Chamanisme tibétain, réalisée par le révérend Wani-saburo Deguchi) dont le but était l'unification du monde sous le signe de l'amour du prochain, Morihei Ueshiba a décidé d'humaniser les anciennes méthodes et techniques guerrières héritées de l'Aiki-Jutsu.

Comme récompense à ses recherches infatigables et à une vie d'ascète, au printemps de l'année 1925, une expérience mystique personnelle (Satori) lui fit comprendre que « ... la source du Bu-Do est l'Amour de Dieu... », que « ... l'esprit du Bu-Do est la Paix... ».

Aiki-Do, source d'amour, harmonie, paix et vie est né. Un saut particulier s'opère de l'Aiki-Jutsu, dont le but était de détruire l'agressivité de l'adversaire en anéantissant l'adversaire lui-même, à l'Aiki-Do dont le principe moral est la non-violence.

- Si au début Morihei Ueshiba n'enseignait sa méthode qu'à une « élite » (soit par la position sociale, soit par le niveau dans d'autres disciplines Bu-Do), dès 1948 (année où la Fondation Aikikai est reconnue par le Gouvernement japonais comme école d'intérêt public) l'Aiki-Do devient ouvert au grand public.

Depuis les années 50 l'Aiki-Do se développe de plus en plus, au Japon d'abord, puis en dehors de ses frontières, étant connu et pratiqué dans le monde entier.

Aujourd'hui, l'Aiki-Do n'appartient plus au Japon mais à toute l'humanité. Le rêve de O-Sensei Morihei Ueshiba est, partiellement, réalisé...



*O-Sensei Ueshiba
Shin-Kokyu*

3. MAÎTRES, STYLES, ÉCOLES

- O-Sensei Morihei Ueshiba disait qu'en Aiki-Do il n'y a ni forme ni style... Mais la notion d'Aiki-Do recouvre des réalités différentes. La diversité d'Aiki-Do d'aujourd'hui s'explique par le fait que, d'un côté, l'enseignement de Morihei Ueshiba a évolué dans le temps (donc, chaque génération de ses élèves a reçu un enseignement différent) et que, de l'autre, ses disciples n'ont pas compris et approfondi son message avec la même intensité.
- Il y a tout d'abord l'Aikikai So Hombu, l'école du fondateur de l'Aiki-Do, à la tête de laquelle se trouve, conformément à la tradition, les descendants directs de O-Sensei : Kisshomaru Ueshiba, son fils, et Moriteru Ueshiba, son petit-fils.
- Une partie des disciples de première heure de O-Sensei Morihei Ueshiba se sont séparés de lui et ont créé leurs propres styles d'Aiki-Do en mettant l'accent sur l'efficacité et le réalisme. Ainsi Minoru Mochizuki fonda le Yoseikan, Minoru Hirai le Korindo-Ryu, Kenji Tomiki l'Aiki-Do Tomiki (qu'il enseigne aux cadres du Kodokan-Ju-Do), Gozo Shioda le Yoshinkan, Yoichiro Inoue le Shinwa-Taïdo, etc.
- D'autres disciples de O-Sensei quittèrent l'école mère (Aikikai) après sa mort, pour une raison ou une autre, et fondèrent leur propre école, mettant l'accent sur l'aspect énergétique (Ki). Ainsi, Koichi Tohei fonda Ki-no-Kenkyukai et Shin-Shin-Toitsu-Aiki-Do, Itsuo Tsuda le Katsugen-Kai, Masamichi Noro le Ki-no-Michi, etc.
- Enfin, des disciples directs de Morihei Ueshiba, indépendants de l'Aikikai, enseignent l'Aiki-Do de « dernière heure » du fondateur dans leur propre école, en mettant l'accent sur un aspect ou un autre.
- En réalité, même les maîtres d'Aiki-Do rattachés à l'Aikikai, enseignant au Japon aux cadres de l'Aikikai lui-même ou ailleurs dans le monde comme délégués de l'Aikikai, ont leur propre style d'Aiki-Do conformément à leur personnalité.
- Parallèlement à l'Aiki-Do de O-Sensei Morihei Ueshiba, l'Aiki-Jutsu traditionnel continue à exister, au Japon, à travers deux tendances principales : Takeda-Ryu et Daito-Ryu. L'enseignement traditionnel du clan Takeda a été gardé et transmis, semble-t-il, grâce à Shingen Takeda, et se retrouve aujourd'hui sous le nom de Takeda-Ryu Aiki-Do, école dirigée par Soke Hisashi Nakamura. Quant à l'enseignement traditionnel de O-Sensei Sokaku Takeda, il continue sa voie, sous le nom de Daito-Ryu Aiki-Bu-Do, sous la direction de son fils, Tokimune Takeda.
- En dehors de ces deux écoles traditionnelles d'Aiki-Jutsu, on compte, au Japon et ailleurs dans le monde, quelques... dizaines d'écoles d'Aiki-Jutsu, toutes traditionnelles, ayant leurs sources surtout dans le Daito-Ryu, et étant fondées par des disciples directs de O-Sensei Sokaku Takeda ou par des disciples de ses disciples, japonais ou non japonais...

4. NOTIONS ÉLÉMENTAIRES

LE PRATIQUANT D'AIKIDO

- Dans la pratique de l'Aiki-Do (comme d'ailleurs dans toutes les disciplines Bu-Do), de nombreux termes sont utilisés pour désigner le pratiquant et ses rôles sur le Tatami, ainsi que dans la vie du Dojo, de l'école, de l'Aiki-Do.

AIKIDOKA signifie, littéralement, expert (KA) en Aiki-Do, et, par extension, désigne le pratiquant d'Aiki-Do, de l'élève jusqu'au Maître.

AIKIDO-SHUGYOSHA signifie « celui qui cherche la Voie en pratiquant l'art de l'Aiki », et est, conformément à la véritable appellation japonaise, le nom qu'un pratiquant d'Aiki-Do devrait porter.

SENSEI signifie « celui qui est né en avant ». Dans les Bu-Do, Sensei désigne le professeur (qui ne doit pas être nécessairement Maître...).

SHIHAN est un titre de maîtrise et désigne « le Maître ».

O-SENSEI signifie « grand professeur ». Ainsi est appelé Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aiki-Do.

DOSHU signifie « le Maître de la Voie », grand Maître d'une école. Ainsi s'appelle Kisshomaru Ueshiba dès qu'il suit son père à la tête de l'Aikikai.

WAKA-SENSEI signifie « le jeune Maître », « le fils du Maître » et n'est utilisé que tant que le Maître est encore en vie. Ainsi s'appelaient Kisshomaru Ueshiba quand O-Sensei Morihei Ueshiba était encore en vie, et c'est ainsi que s'appelle aujourd'hui Moriteru Ueshiba (le petit-fils du fondateur de l'Aikido).

KO-HAI signifie les élèves débutants.

SEMPAI signifie les « anciens » du Dojo.

- Sur le Tatami, dans la pratique avec partenaire, chacun joue, à tour de rôle, le rôle de celui qui exécute le mouvement d'Aiki-Do et le rôle de celui qui le subit. Pour désigner ces rôles, on utilise, suivant les écoles, des termes différents. Ainsi :

UKE signifie « recevoir ». Uke est celui qui subit, qui reçoit l'attaque, qui reçoit l'énergie.

SEME signifie celui qui attaque.

SHITE signifie celui qui fait, qui exécute.

NAGE signifie celui qui projette.

TORI signifie celui qui prend.

AITE signifie « la main d'en face ». Aite est à la fois partenaire et adversaire.

Pour exprimer le changement des rôles entre les deux partenaires, pendant l'exécution d'un mouvement d'Aiki-Do, on dit : « Uke soku Seme », « Seme soku Uke » (André Cognard, « Le Nœud de la Ceinture », p. 70).

DO-JO

La pratique de l'Aiki-Do, comme d'ailleurs de toutes les disciplines Bu-Do, se déroule dans un Do-Jo.

Do-Jo, terme d'origine bouddhiste, signifie le lieu (**Jo**) où l'on cherche la voie (**Do**) dans son sens spirituel.

Le Do-Jo traditionnel est construit selon un arrangement précis. Les quatre murs qui le délimitent ont chacun leur propre signification. Ainsi :

- **KAMIZA**, orienté vers l'est et face à l'entrée, est le siège supérieur. Son milieu est la place d'honneur du Do-Jo. A cet endroit est installé un petit autel Shinto et sur le mur se trouve le portrait de O-Sensei Morihei Ueshiba, en signe de respect de sa mémoire, ainsi qu'une ou plusieurs calligraphies de dictons énoncés par les sages du Bu-Do. Le professeur (Sensei) se place du côté Kamiza, face à l'entrée.
- **SHIMOZA**, le siège inférieur, est le côté parallèle au Kamiza. Sur ce côté se placent les élèves, face au Kamiza.
- **JOSEKI**, le côté supérieur, est le côté gauche de Kamiza. Sur ce côté, près de Shimoza, se placent les assistants du professeur, suite à son invitation. Toujours sur ce côté, mais près de Kamiza, se placent les invités d'honneur.
- **SHIMOSEKI**, le côté inférieur, est le côté droit de Kamiza. Il est réservé aux visiteurs.

Il est très important de savoir se placer juste dans le Do-jo, entre Shimo-seki et Joseki.

Le plancher du Do-Jo est couvert du tatami (rectangle de couches de paille de riz traitée et écrasée) destiné à amortir les chutes.

Les vestiaires, les douches, les annexes sanitaires, le bureau, etc., bien qu'étant des annexes du Do-jo, en font cependant partie intégrante...

Dans chaque Do-Jo il y a un règlement à respecter scrupuleusement. Il régit le comportement dans le Do-Jo, pendant le cours, avant et après le cours, l'étiquette à respecter vis-à-vis du Sensei (professeur), des Sempai (les anciens du Do-Jo), des Kohai (les débutants), de soi-même..., ainsi que le comportement en dehors du Do-Jo (vestiaires, etc.).

Le Do-Jo, lieu privilégié où l'on étudie la Voie, commence à son entrée. Une fois le seuil de ce lieu sacré franchi, on entre dans un monde différent, dans lequel règne un climat d'austérité, de calme et de paix profonde. En y entrant on se « sacralise » soi-même.

AIKIDOGI

L'aikidogi est le vêtement (Gi) pour la pratique de l'Aiki-Do.

Il se compose de (Planche 1) :

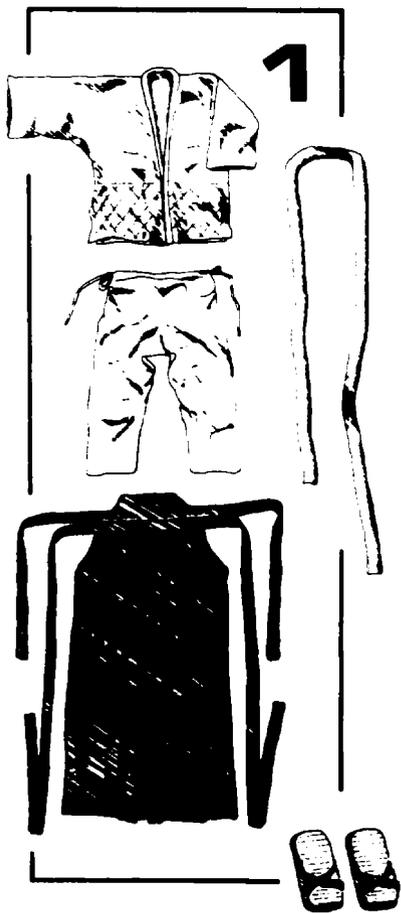
- un **pantalon**, de tissu léger, de couleur blanche ; il est large à l'entre-jambes et tient à la taille à l'aide d'un cordon serré ;
- une **veste**, de tissu fort, aussi blanche ; elle n'a pas de boutons, les deux pans se croisant sur la poitrine ;
- une **ceinture (OBI)**, de tissu dont la couleur varie selon le « grade » de l'aikidoka. Faisant deux fois le tour des hanches, Obi se noue par-dessus la veste, par un nœud plat. Le rôle de la ceinture est double : tout d'abord pratique (soit tenir la veste fermée) et symbolique (soit indiquer, par sa couleur, le degré de l'aikidoka) ;

- le **HAKAMA**, jupe-culotte traditionnelle, autrefois, dans le Japon féodal, insigne d'un rang social, est porté dans tous les Bu-Do classiques. En Aiki-Do, le Hakama est porté par les Yudansha (détenteurs de la ceinture noire). La couleur du Hakama est noire, mais il y a des maître d'Aiki-Do qui en ont un blanc. Le Hakama, enfilé au-dessus de

l'aikidogi proprement dit, se porte bas sur les hanches. Le rôle du Hakama est symbolique (dans l'esprit de la tradition), tactique (car il dissimule les mouvements des pieds), psychique (car il renforce le sentiment de la concentration dans le Hara) et même esthétique (car le Hakama offre une certaine beauté plastique aux mouvements d'Aiki-Do).

A cette tenue s'ajoutent les **ZORI** (sorte de sandales japonaises), qu'il faut chausser pour circuler entre les vestiaires et le Do-Jo.

Le revêtement de l'aikidogi et du Hakama, ainsi que le nouement de la ceinture se font suivant une règle précise ; de même le pliage de l'aikidogi et du Hakama, le pliage du Hakama contenant tout un symbolisme... Comme une marque de respect vis-à-vis du Bu-Do, des autres aikidoka et face à soi-même, est le soin particulier qui doit être accordé à l'entretien et à la propreté de la tenue dans laquelle on pratique dans la Voie. Car en extrapolant le dicton « mens sana in corpore sano », on peut affirmer que la santé du corps dépend aussi de la propreté du vêtement.



LES ARMES DE L'AIKIDOKA

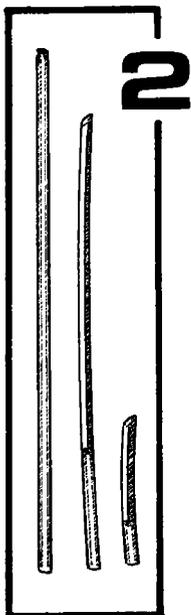
Dans la pratique de l'aikido, des armes sont aussi utilisées, soit (Planche 2) :

- le **BOKKEN**, la réplique en bois, exacte (comme dimensions, forme et poids) du Katana (le sabre du Samurai) ;
- Le **JO**, bâton en chêne, long de 1,28 m ;
- le **TANTO**, la réplique en bois du couteau.

Toutes ces armes sont personnelles et se gardent dans un étui en cuir ou en tissu.

L'aikidoka emmène à chaque cours ses armes, même si elles ne sont pas toujours utilisées.

Les armes sorties de leur étui sont alignées au bord du tatami avant le début du cours afin que, lorsque le Sensei demande à ses élèves de prendre l'une des armes, ils ne perdent pas de temps à ouvrir les étuis et à chercher leurs armes, ils ne fassent pas de bruit et en même temps ne s'incommodent pas réciproquement, voire ne se blessent pas.



L'arrangement des armes au bord du tatami se fait de telle façon que leur pointe ou leur tranchant ne soient pas orientés vers Kamiza.

L'utilisation et la manipulation des armes au Do-Jo se font selon un règlement strict pour éviter les accidents et pour respecter l'arme, ainsi que le Bu-Do.

REI

Bu-Do commence et finit avec REI, le salut...

Rei, conséquence directe de la traditionnelle et exquise courtoisie japonaise, est certainement un des éléments les plus importants de l'étiquette du Do-Jo.

Le salut est la manifestation du respect vis-à-vis :

- de la discipline Bu-Do pratiquée et des Maîtres qui l'ont fondée et lui ont assuré la transmission ;
- du Do-Jo, le lieu où on progresse dans la Voie ;
- du Sensei qui montre la Voie à suivre ;
- des autres aikidoka, partenaires de travail, qui permettent de progresser.

Rei s'exécute :

- en entrant et en sortant du Do-Jo ;
- au début et à la fin du cours, dans le cadre d'un cérémonial tout entier.

Rei s'adresse :

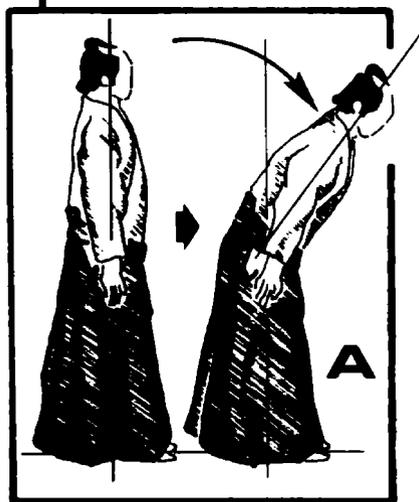
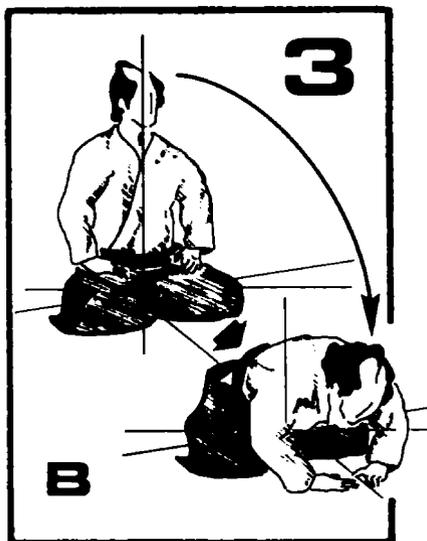
- au Sensei, chaque fois qu'il fait une démonstration ou donne une explication, qu'elle soit individuelle ou qu'elle s'adresse à tous les élèves ;
- au partenaire d'entraînement, avant et après chaque exercice.

En fonction des circonstances, le salut se pratique de deux façons :

- **RITSU-REI**, le salut debout (Planche 3, A) ;
- **ZA-REI**, le salut à genoux, en partant de la position Seiza (Planche 3, B).

Le salut est accompagné de formules de remerciement en japonais. Par exemple, à la fin du cours, le Sensei, en saluant ses élèves, les remercie avec une formule extrêmement polie : « Domo arigato gozaimashita » et ses élèves lui répondent avec la même formule : « Domo arigato gozaimashita, Sensei ».

Durant le salut, on garde une attitude sobre, digne et modeste, ayant à l'esprit l'ancienne maxime : « Celui qui est vraiment préparé, ne semble pas préparé du tout. »



LA PROGRESSION EN AIKI-DO

Avec la révolution Meiji, le système d'enseignement et de progression utilisé dans les écoles traditionnelles d'arts martiaux (le système **Menkyo**) a été remplacé par le système des degrés (**Dan**).

Ce nouveau système, mis au point par Jigoro Kano dans son Ju-Do Kodokan, a été peu à peu adopté par toutes les écoles modernes de Bu-Do. Il existe encore aujourd'hui au Japon des écoles (Ryu) qui gardent l'ancien système Menkyo et d'autres écoles dans lesquelles les deux systèmes (Menkyo et Dan) coexistent, une équivalence entre eux étant établie. En Aiki-Do c'est le nouveau système (Dan) qui est utilisé.

Dans le système des Dan, il y a deux catégories : **MUDANSHA** (sans Dan) et **YUDANSHA** (titulaire de Dan).

La catégorie Mudansha est divisée en six niveaux de progression (Kyu), en ordre décroissant, du 6^e Kyu au 1^{er} Kyu.

La catégorie Yudansha contient dix niveaux de progression (Dan), du 1^{er} Dan au 10^e Dan.

Le niveau (degré) atteint par l'aikidoka est extériorisé par la couleur de la ceinture. Ainsi :

- les Yudansha portent une ceinture noire et en plus le Hakama.
- la ceinture des Mudansha est, au Japon, blanche (pour les Kyu de 6 à 3) et marron (pour le 2^e et 1^{er} Kyu). En Europe, dans certains Do-Jo (suivant le principe introduit il y a quelques décennies par Maître Kawaishi en Judo européen) à chaque Kyu correspond une couleur : 6^e Kyu - ceinture blanche, 5^e Kyu - ceinture jaune, 4^e Kyu - ceinture orange, 3^e Kyu - ceinture verte, 2^e Kyu - ceinture bleue et 1^{er} Kyu - ceinture marron.

Conformément à la tradition, O-Sensei Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aiki-Do, ainsi que ses descendants qui lui ont succédé à la tête de l'Aikikai (son fils Kisshomaru Ueshiba et son petit-fils Moriteru Ueshiba) sont au-dessus de tout système de grade en Aiki-Do.

La promotion en Aiki-Do se fait sur la base d'examens ; à chaque Kyu et à chaque Dan correspond un certain temps de pratique effective sur le tatami, ainsi que des connaissances théoriques et pratiques, dont les programmes varient selon les écoles d'Aiki-Do existantes. Le professeur juge l'élève en fonction de trois éléments : **TAI** la valeur corporelle, **GI** la valeur technique et **SHIN** la valeur mentale. A un certain niveau, l'attribution des Dan est honorifique, tenant compte de la contribution apportée à l'enseignement et au développement de l'Aiki-Do.

5. CONCEPTS FONDAMENTAUX

Il y a des années, un Sensei, nous parlant de la complexité, diversité et unité des Arts Martiaux du Japon, comparait si plastiquement le Bu-Do à un iceberg : « A la surface, il y a les composants externes du Bu-Do, ceux appartenant à la pure technique et à la tactique ; ils sont visibles et il demeure facile de les distinguer selon les différentes méthodes de combat. Mais, sous l'eau, on trouve les composants internes, liés à la moralité et à la spiritualité ; ils sont cachés, mais on ne peut les ignorer, car ils sont l'arrière-fond commun de toutes les disciplines Bu-Do. Ils en constituent l'ensemble des principes fondamentaux et en offrent la solidité et l'unité ; et, à partir d'un certain stade, ils sont les réels responsables de l'efficacité ou de l'échec... ».

L'Aiki-Do, étant une discipline Bu-Do, ne fait pas exception. A certains de ces concepts, O-Sensei-Morihei Ueshiba a donné de nouveaux sens (ex. : Aiki) et en a traduit d'autres dans la pratique de l'Aiki-Do, d'une manière originelle et spécifique (ex. : Yin-Yang).

Expliquer ces notions supérieures, les traduire en mots conformément à notre esprit cartésien est très difficile, voire impossible. Au Japon, elles ne s'expliquent pas ; elles sont tout simplement des concepts (idées conçues par l'esprit ou acquises par lui). Les maîtres les enseignent à leurs disciples selon la voie « Ishin-den-Shin », c'est-à-dire « de peau à peau », de « l'âme à l'âme »... Tous ces concepts ne peuvent être dissociés, car ils sont complémentaires et interdépendants.

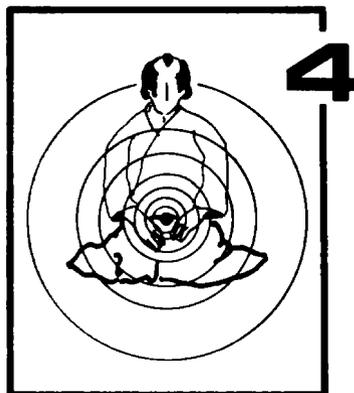
Approfondir toutes ces notions dépasse le cadre de ce livre. Nous nous contentons de les évoquer brièvement.

HARA

Dans la conception orientale, **HARA** représente la source du potentiel énergétique humain.

Hara, zone non définie, est seulement localisé dans la région abdominale.

Le centre du Hara est **SEIKA-TANDEN**, point immatériel placé au carrefour des trois plans principaux du corps humain et correspondant à son centre de gravité. Ce point constitue le « Centre Vital » de l'homme, l'endroit où s'accumule et d'où jaillit son énergie vitale.



HARAGEI, littéralement l'art du ventre, est la méthode pour la centralisation de l'énergie dans l'abdomen.

La prise de conscience du Hara et la maîtrise de son centre (Seika-Tanden) dans son évolution dans l'espace est une condition *sine qua non* pour pratiquer et progresser techniquement et mentalement, dans la Voie.

KI

Le concept **KI**, entité à dimensions cosmiques, est défini de nombreuses manières : quintessence de l'énergie, manifestation de la vie, énergie intrinsèque, potentiel énergétique de l'être humain, souffle de vie, énergie de l'univers, etc.

Chez l'être humain, le siège de cette énergie (Ki) est le Hara ; elle est véhiculée par la respiration (**KOKYU**) et se développe par la pratique de la respiration abdominale.

Chaque être humain a du Ki en état latent. L'important est de devenir conscient de son propre Ki et de pouvoir, volontairement, le libérer, mobiliser et concentrer, le faire circuler librement à l'intérieur de son propre corps, s'écouler, s'harmoniser et s'unir avec le Ki du partenaire (ou d'un agresseur), avec le Ki des autres gens, avec le Ki de l'Univers.

Le Ki peut se manifester des manières suivantes :

- **dure**, concentré, suivant une trajectoire rectiligne (comme en Karate-Do) ;
- **douce**, en suivant une trajectoire courbe, selon les lois du levier (comme en Ju-Do) ou de la sphère (comme en Aiki-Do) ;
- **diffuse**, discret et irradiant (comme en Tai-Chi).

Dans un ancien traité japonais de Bu-Jutsu, il est écrit que : « Le principe secret de l'Aiki est de vaincre un adversaire sans combat en prenant le meilleur de son Ki » (R. Habersetzer, « Le guide marabout du Ju-Jitsu et du Kiai », p. 189).

KOKYU

Le concept **KOKYU** signifie expirer (**Ko**) d'abord et inspirer (**Kyu**) ensuite.

Kokyu est la respiration abdominale.

Elle a un rôle double : physiologique (la respiration proprement dite) et énergétique (comme véhicule du Ki).

La « force respiratoire » se nomme **KOKYU-RYOKU**, elle est l'énergie (Ki) de l'univers accumulée en Seika-Tanden. Kokyu-Ryoku accompagne chaque mouvement, chaque geste, donnant vie aux techniques d'Aiki-Do.



Kokyu

AI

La signification de **AI** est union harmonieuse. A l'échelle de l'univers le principe Ai assure l'équilibre des contraires qui le constituent. Au niveau de l'être humain, ce principe gouverne chaque activité physique ou mentale, étant la condition nécessaire pour l'accomplissement de l'être humain.

AI, principe de l'harmonie, a ses origines, à côté de **JU**, principe de la souplesse, dans l'ancien concept de l'accord-**WA**, fondamental dans les arts martiaux traditionnels japonais.

L'application concrète, en pratique, du principe Ai consiste à « entrer quand on est tiré et tourner quand on est poussé » (Planche 5).

Wa

AIKI

Le concept **AIKI** signifie harmonisation, unification (Ai) des énergies (**Ki**). Aiki consiste dans l'harmonisation intérieure de sa propre énergie vitale — Ki (réalisant ainsi l'unité corps-esprit), l'extériorisation de cette énergie et son harmonisation et unification avec l'énergie du cosmos (réalisant ainsi l'unité individu-univers).

Principe de l'« harmonie totale », Aiki est « le moteur de toutes les activités spontanées où l'homme "toutes facultés unifiées" s'unit avec la matière pour créer — intuitivement » (Alain Floquet, « De l'Aikido Moderne à l'Aikibudo », p. 7). Dans cet état créent leurs œuvres tous les artistes de génie...

Concrètement, dans le cas d'une agression, le principe Aiki consiste (mettant son propre esprit en accord avec celui de l'agresseur) dans l'harmonisation de sa propre réaction à l'agression avec la force de l'attaque de l'agresseur, avec ses armes, avec sa stratégie, avec sa personnalité.

O-Sensei Morihei Ueshiba, ayant une vision plus complexe du concept Aiki, a envisagé un type supérieur d'harmonie, soit celle de l'implication de l'être humain, tout au long de sa vie, dans sa réalité existentielle et spirituelle.

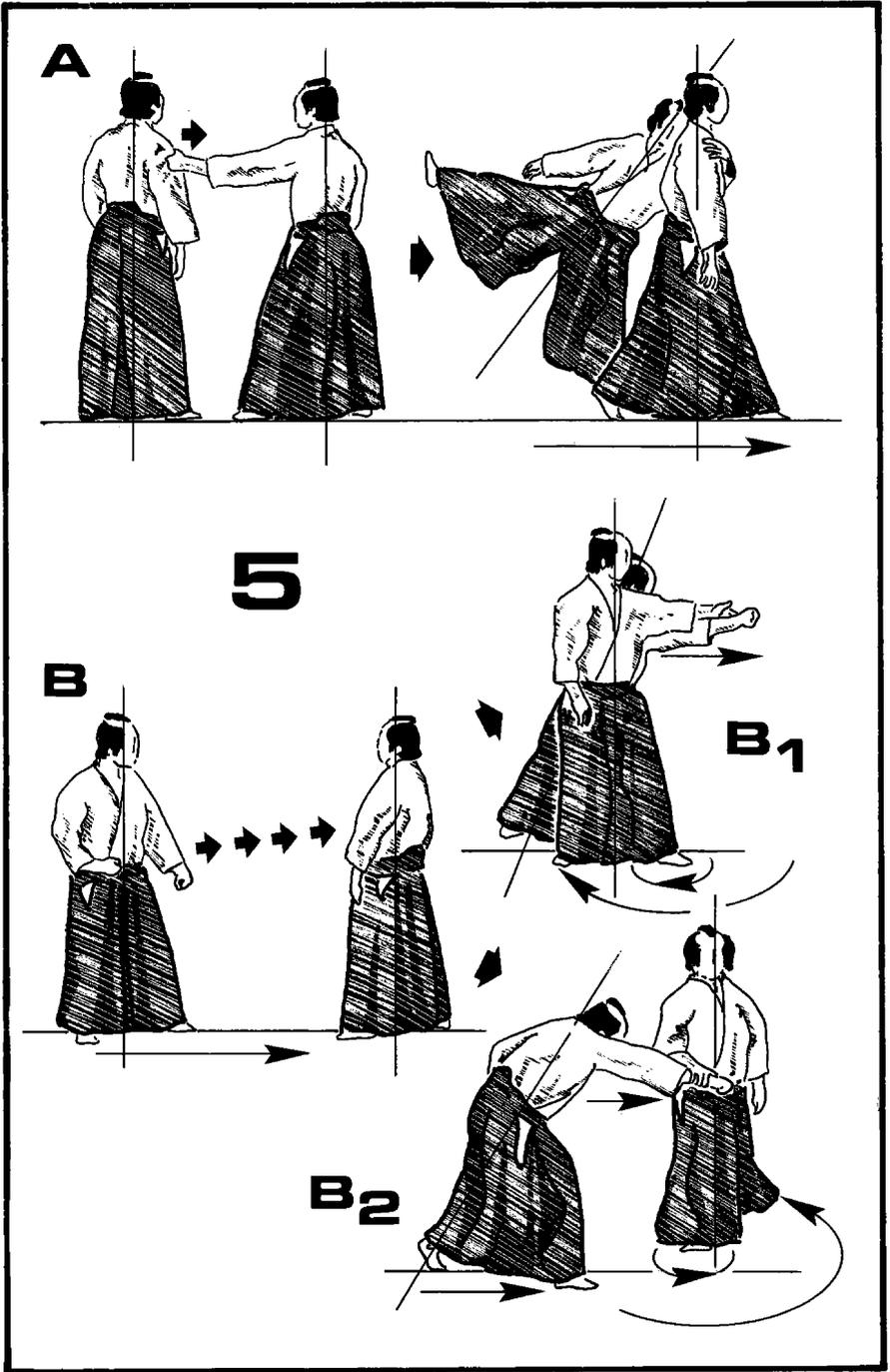
SHIN

Le concept **SHIN** signifie esprit.

L'aikidoka, comme d'ailleurs tout autre Budoka, dans la pratique de son art, n'est dominé par aucune coordonnée mentale ; toute idée préconçue, toute influence extérieure et paralysante doivent être bannies. Ainsi libéré, le mental en reste vide (**MUNEN-MUSHIN**). Car ce n'est que le vide qui est la source de l'efficacité, nous enseigne la sagesse extrême-orientale. C'est ainsi que l'aikidoka ne quitte jamais l'état de réceptivité et de mobilité perpétuelles qui caractérise son mental.

Conformément à cette notion de « vacuité », l'esprit de l'aikidoka est semblable à « la surface d'une eau calme » (**MIZU-no-KOKORO**), ainsi qu'à la « lumière diffuse de la lune » (**TSUKI-no-KOKORO**) ; il est immobile et alerte à la fois (**ZANSHIN**).

Shin, Kokoro



YIN-YANG

Le principe binaire **YIN-YANG** est sous-jacent au **TAO** — le principe primordial, transcendant et unique qui, conformément à la cosmogonie chinoise, « règle la marche de l'Univers, le cours des événements et l'ordre de toute chose » (André Protin, « Aikido un art martial, une autre manière d'être », p. 178).

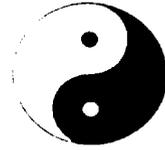
Les concepts « Yang » et « Yin » signifient :

— **YANG (YO en japonais)** — positif, ciel, feu, homme, fermeté, mouvement, chaleur, force, dynamisme, etc.

— **YIN (IN en japonais)** — négatif, terre, eau, femme, douceur, repos, froid, souplesse, inertie, etc.

L'opposition relative yin-yang, appartenant à la pensée taoïste, est présente au niveau de toutes les Bu-Do. Cette opposition de nature rythmique entre deux groupements complémentaires et alternants traduit l'idée d'harmonie et d'équilibre en roulement ininterrompu.

Le principe du yin et yang, auquel fait appel le concept Aiki, se retrouve en Aikido au niveau des principes antithétiques, mais complémentaires, **OMOTE-URA** et **IRIMI-TENKAN**.



Tai-Ki : La représentation graphique du tryptique originel de la pensée chinoise : Tao, Yin et Yang.

IRIMI

Le concept **IRIMI** signifie entrer avec son corps à travers le corps de son partenaire ou agresseur.

Le principe Irimi est à la base de l'exécution d'une technique défensive d'Aiki-Do simultanément à l'attaque.

O-Sensei Morihei Ueshiba a pris ce principe, pour le transposer dans son art, du So-Jutsu (l'art de la lance).

L'exécution d'une technique conformément au principe Irimi consiste à entrer directement dans la garde de Uke, dans l'idée de prendre son centre, avec détermination et en oubliant, en même temps, son propre corps. Elle présuppose de la part de Shite vigilance, maîtrise de soi et une parfaite appréciation de la distance face à Uke (Ma-Ai).

TENKAN

Le concept **TENKAN** signifie échange (**Kan**) réalisé par un mouvement circulaire (**Ten**).

Tenkan est utilisé dans le sens de « changement de direction, de ligne de conduite, d'état d'esprit » (N. Tamura, « Aikido », p. 37).

L'exécution d'une technique d'Aiki-Do selon le principe Tenkan consiste dans un changement de direction de 180° par le déplacement du corps autour d'un pivot (le pied avant).

OMOTE-URA

Le concept **OMOTE** signifie aspect apparent des choses, le devant, la face, etc.

Le concept **URA** signifie aspect caché des choses, le derrière, le dos, etc. Omote-Ura, « contraires complémentaires évolutifs », sont présents partout dans l'univers, en toutes choses...

On retrouve ce double aspect aussi en Aiki-Do, ses techniques pouvant en principe être exécutées de deux manières :

— **OMOTE-WAZA** (Shite entre face à Uke, sur son intérieur) ;

— **URA-WAZA** (Shite entre derrière Uke sur son extérieur).

En réalité, toutes les techniques d'Aiki-Do ne sont pas applicables dans les deux formes Omote-Ura. Leur classification en Omote-Waza et Ura-Waza est conventionnelle, voire rigide, jouant surtout un rôle pédagogique. La réalité est beaucoup plus souple et dynamique.

6. PRINCIPES DE BASE

L'attitude du corps et de l'esprit de l'Aikidoka, en repos ou en action, les mouvements de son corps, la relation spatio-temporelle entre Shite et Uke, ainsi que leur interaction dynamique constituent des éléments et principes de base de la « stratégie » Aiki-Do.

KAMAE

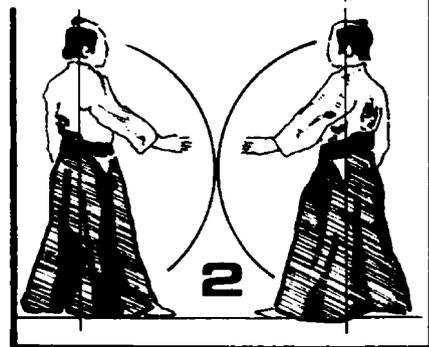
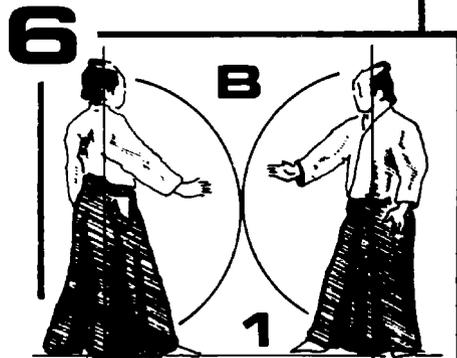
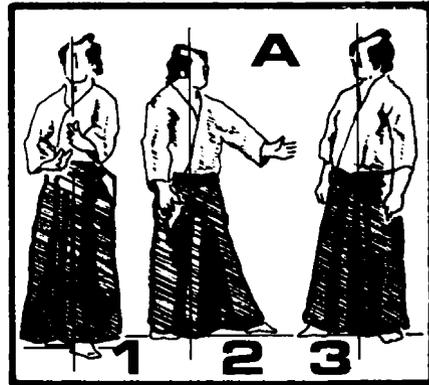
La notion de **KAMAE** signifie se mettre en garde.

Dans tous les arts martiaux japonais, Kamae occupe une place fondamentale, comme d'ailleurs dans tous les arts traditionnels japonais (IKEBANA — l'art de l'arrangement floral, CHA-DO — l'art du thé, SHO-DO — l'art de la calligraphie, etc.).

Le but de Kamae en Aiki-Do est d'assurer au corps de l'aikidoka une bonne protection, stabilité et en même temps mobilité, en gardant l'équilibre et la disponibilité. Ce but est atteint en adoptant une posture de profil (**HANMI**) et une base triangulaire (**SAN-KAKU**).

HANMI, la posture de profil, assure une meilleure protection, car les zones les plus vulnérables du corps humain se trouvent surtout dans le plan sagittal médian de celui-ci.

SAN-KAKU, la base triangulaire, assure stabilité et équilibre (car le corps de l'Aikidoka ressemble à un tétraèdre régulier — le corps géométrique le plus stable) et en même temps une grande liberté de mouvement (car le tétraèdre en mouvement évolue en sphère).



Selon les différentes écoles d'Aiki-Do, Kamae peut être adopté d'une façon fermée ou ouverte (Planche 6, A). Ces gardes correspondent à l'évolution de l'Aiki-Do dans le temps. Si au commencement de l'Aiki-Do, O-Sensei Ueshiba, encore sous l'influence de l'Aiki-Jutsu, adoptait une garde fermée, avec le temps il adopta une garde de plus en plus souple, pour arriver finalement à une garde ouverte.

Dans le Kamae fermé (1), les mains sont placées devant le corps, dans le plan sagittal médian, offrant ainsi une protection supplémentaire.

Dans le Kamae ouvert (2), les mains n'occupent pas une position précise, offrant plus de liberté et souplesse aux mouvements.

Finalement, on arrive à **MUGAMAE**, la garde sans garde (3).

Indifféremment de la position des mains, Kamae comporte :

- le corps droit, souple et relaxé,
- le regard couvre un champ de vision large, ne se fixant sur rien de spécial.

Kamae comporte à côté d'une forme physique aussi une attitude mentale. On parle alors de **SHISEI**, qui présuppose une attitude droite, belle et pure du corps de l'aikidoka, qui dégage noblesse et Ki.

En fonction du pied qui est en avant, on distingue :

- **HIDARI-KAMAE** (position de garde à gauche)
- **MIGI-KAMAE** (position de garde à droite).

Dans le cas de deux partenaires face à face, tous les deux en Kamae, deux situations sont possibles (Planche 6, B) :

- **AI-HANMI-NO-KAMAE** : les deux partenaires ont le même pied en avant (1)
- **GYAKU-HANMI-NO-KAMAE** : les deux partenaires ont en avant les pieds de nom contraire (2).

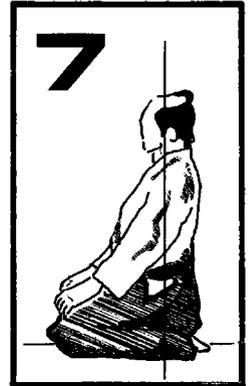
SEIZA

SEIZA est la position à genoux adoptée par les Japonais très souvent dans la vie courante, dans le passé comme aujourd'hui.

Dans cette position, le buste est droit, les épaules relaxées, la tête dans une position naturelle et l'abdomen fort. Concentré dans le Hara, le Ki circulant librement, Seiza assure stabilité, mobilité et disponibilité (Planche 7).

Dans la pratique de l'Aiki-Do, Seiza s'adopte :

- dans le cadre du cérémonial d'ouverture et de clôture de chaque cours ;
- au cours des explications données par le Sensei ;
- pendant la pratique des techniques à genoux (Suwari-Waza et Hanmi-Hantachi-Waza) ;
- pendant le pliage du Hakama ;
- sur le Tatami, avant le commencement du cours.



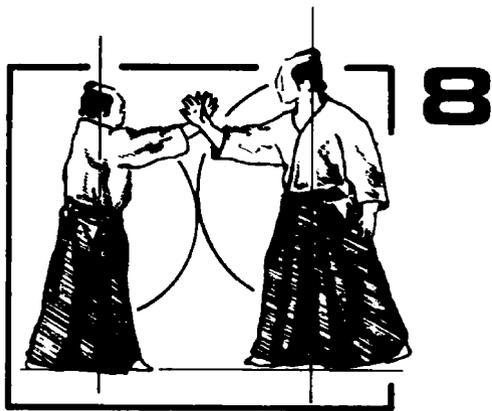
MA-AI

La notion de **MA-AI** signifie relation spatiale entre deux partenaires face à face (Planche 8).

Ma-Ai, notion de distance, fait partie des éléments variables qui sont présents dans le **RANDORI** (forme d'entraînement libre) ou dans une situation réelle du combat quand elle (la distance) doit être appréciée correctement et rapidement. La capacité d'évaluer justement la distance doit devenir un réflexe.

Dans la pratique des arts martiaux ont été définis trois intervalles de distance théorique fondamentaux :

- **CHIKA-MA** est la petite distance. Les deux partenaires, à un intervalle d'un pas normal, peuvent exécuter l'un sur l'autre des prises (Dori) ou des coups (Atemi) sur place ;
- **MA** est la distance moyenne normale et en même temps idéale (car elle permet « d'agir et de voir agir »). Les deux partenaires, à un intervalle d'un grand pas, tendant le bras l'un vers l'autre, leurs mains se touchent ;
- **TO-MA** est la grande distance. Les deux partenaires se trouvent l'un en face de l'autre à un intervalle de plusieurs pas. To-Ma est utilisé surtout dans la pratique des armes.

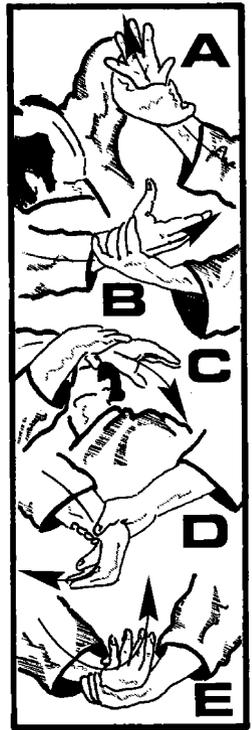


TE-SABAKI signifie le mouvement (**Sabaki**) des mains (**Te**).

Les mains de l'Aikidoka sont ouvertes et souples ; ses bras, légèrement fléchis, sont impliables (**ORENAI-TE**). Le Ki, jaillissant de son centre (Seika-Tanden), coule librement vers l'extérieur, à travers ses bras et ses mains.

Ses mains, actionnant comme un sabre (**TE-GATANA**) ou décrivant des spirales, guident l'attaque du partenaire dans un circuit de neutralisation (Planche 9).

Les mains de l'Aikidoka sont l'extension de son corps, leurs mouvements étant en harmonie avec le mouvement du corps.



TAI-NO-SHINTAI

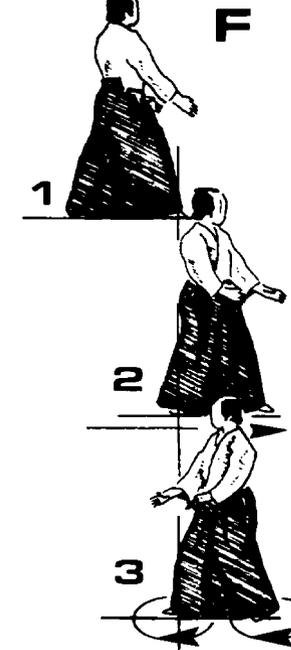
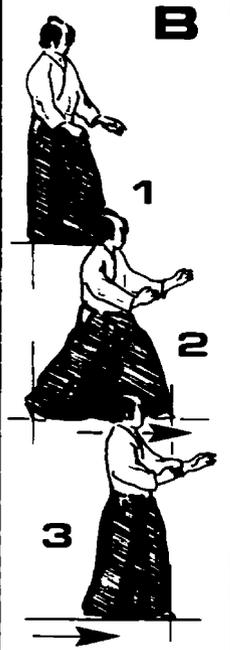
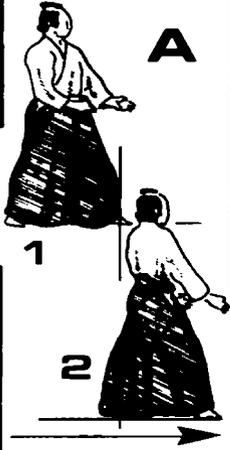
TAI-NO-SHINTAI signifie le déplacement du corps.

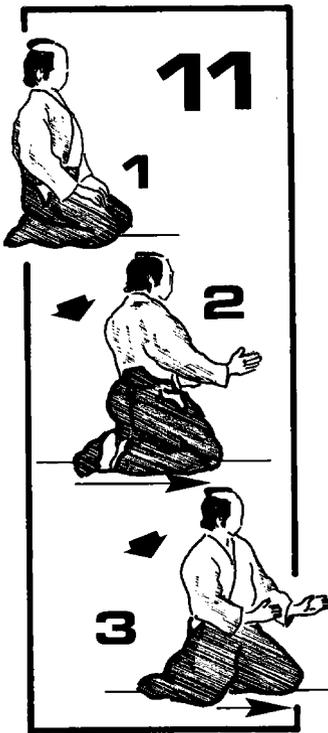
En Aiki-Do, le déplacement du corps s'exécute debout (**ASHI-SABAKI**) ou à genoux (**SHIKKO**).

- **ASHI-SABAKI** (Planche 10) signifie le mouvement (**Sabaki**) des pieds (**Ashi**) et peut être :
 - **AYUMI-ASHI**, la marche normale, avec pas alternant, en avant (A) ou en arrière ;
 - **TSUGI-ASHI**, la marche avec le pas « glissé », en avant (B) ou en arrière ;
 - **TENKAI-ASHI**, le pivot sur place, sur les deux pieds en même temps (C) ;
 - **MAE-TENKAN-ASHI**, le déplacement du pied arrière en arc de cercle vers l'arrière, en pivotant sur le pied avant (D) ;
 - **USHIRO-TENKAN-ASHI**, le déplacement du pied avant en arc de cercle vers l'arrière, en pivotant sur le pied arrière (E) ;
 - ainsi que leur combinaison (ex. : F et G).

Pendant le déplacement, il faut que les pieds glissent sur la surface du Tatami, que le corps soit souple avec les épaules relâchées et l'abdomen fort, l'impulsion du mouvement partant toujours du Hara.

10





- **SHIKKO** est le déplacement du corps à genoux, en « marchant » ou en pivotant en avant ainsi qu'en arrière, sur les genoux (Planche 11).

Shikko constitue un excellent moyen pour fortifier les genoux et les hanches, pour développer l'équilibre et le Hara.

Shikko est utilisé dans la pratique des Suwari-Waza et Hanmi-Hantachi-Waza.

TAI-SABAKI

TAI-SABAKI signifie le mouvement (**Sabaki**) du corps (**Tai**).

« Le Tai-Sabaki est l'art d'utiliser son corps en esquivant de façon à canaliser l'attaque de l'adversaire et à le diriger, en utilisant son énergie cinétique, en le maintenant dans un déséquilibre permanent qui permettra la réalisation d'une technique » (A. Floquet, « De l'Aikido Moderne à l'Aikibudo », p. 15).

Tai-Sabaki consiste, étant debout ou assis, dans le simple mouvement sur place du corps (ou seulement d'une partie de celui-ci) jusqu'au grand déplacement, à chaque situation d'attaque correspondant un Tai-Sabaki spécifique.

Tai-Sabaki permet de :

- esquiver une simple attaque ;
- rétablir la situation à son avantage ;
- se placer dans une position stratégique ;
- perturber l'équilibre et l'esprit du partenaire (ou de l'agresseur) au moment de son attaque même.

Tai-Sabaki constitue l'une des bases de l'Aiki-Do, Tai-Sabaki... « c'est tout l'Aikido » (A. Cognard, « Le Nœud de la Ceinture », p. 106).

LE PRINCIPE DE LA SPHÈRE DYNAMIQUE

Conformément à ce principe, base des techniques d'Aiki-Do, les corps des partenaires sont assimilés à des sphères, dont les centres se trouvent en Seika-Tanden, et qui peuvent se déplacer dans tous les sens. De l'interaction de ces sphères « dynamiques » résulte une infinité de mouvements possibles.

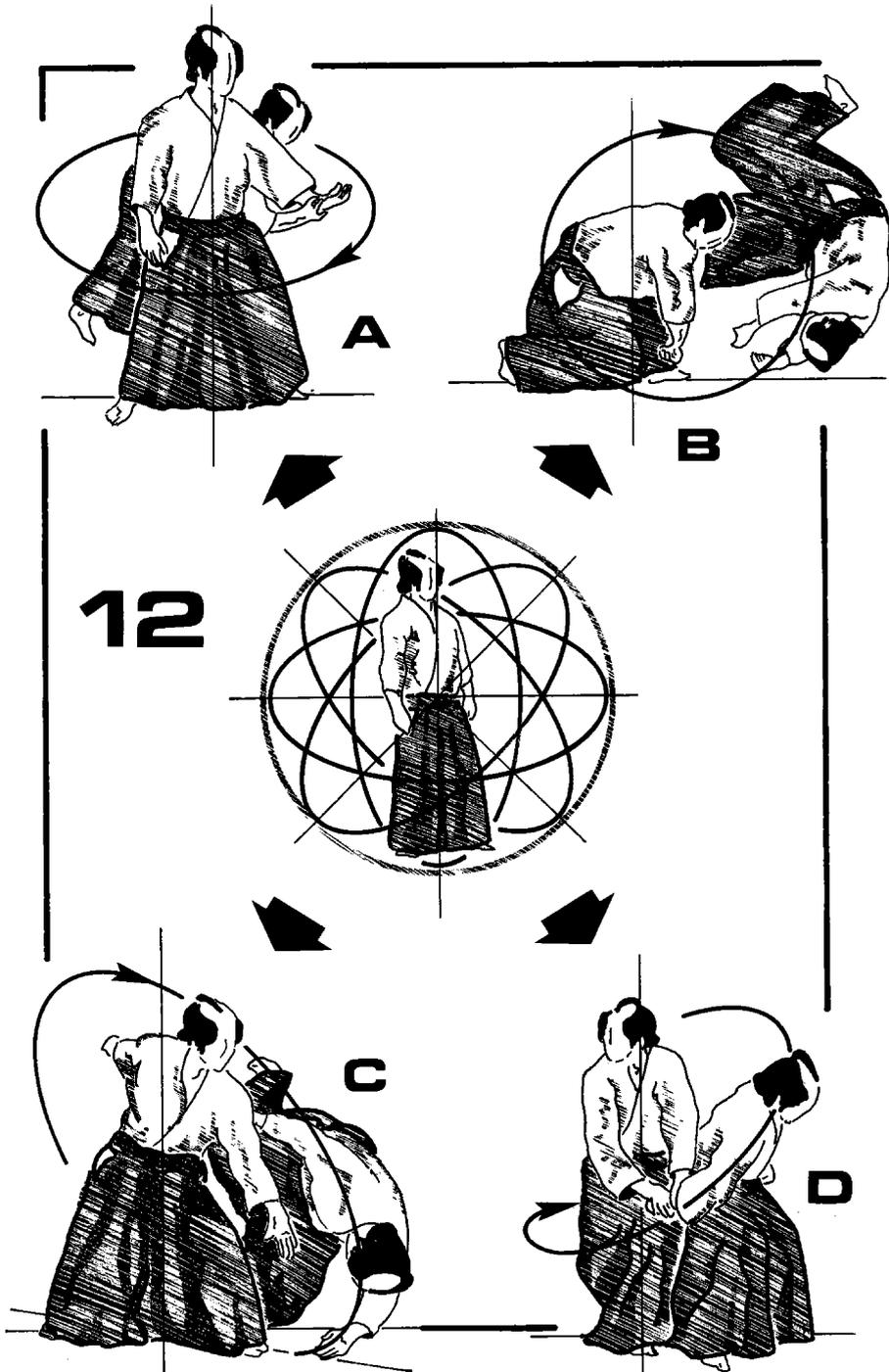
Maître sur sa sphère, en lui allongeant ou raccourcissant le rayon, Shite peut conclure de deux manières :

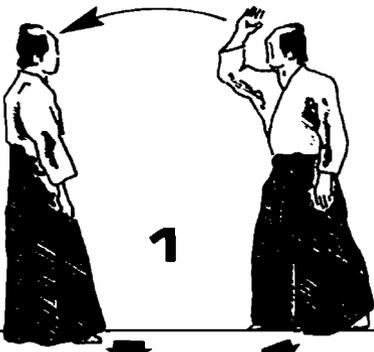
- par une technique de projection (**Nage-Waza**), quand, en rallongeant le rayon de sa sphère, Shite imprime à Uke un mouvement centrifuge ;
- par une technique de contrôle au sol (**Katame-Waza**), quand, en raccourcissant le rayon de sa sphère, Shite imprime à Uke un mouvement centripète.

L'attaque de Uke peut être dirigée suivant une infinité de « circuits de neutralisation » (Planche 12), dont les trajectoires peuvent être de simples arcs de cercle, contenus dans un plan vertical, horizontal ou diagonal, jusqu'aux spirales compliquées, impossibles à mettre en formules ou en mots...

En fonction des circonstances, Shite entre (Irimi) dans l'attaque de Uke ou tourne (Tenkan) autour de lui, les deux sphères toujours tangentes, la technique proprement dite étant exécutée d'une manière Omote ou Ura (Planche 13).

Le principe de la sphère dynamique, qui en Asie « est aussi ancien que la terre elle-même » (A. Westbrook and O. Ratti, « Aiki-Do and the dynamic sphere », p. 94), atteint le sommet de sa traduction en pratique dans l'art de l'Aiki-Do.



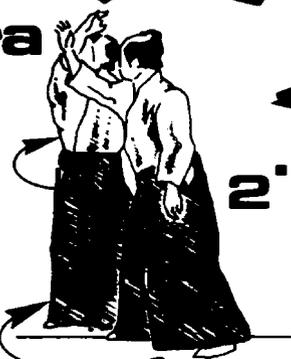


1

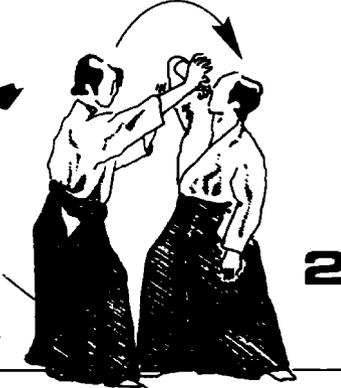
13

omote

ura



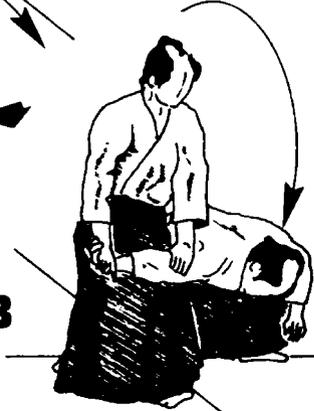
2'



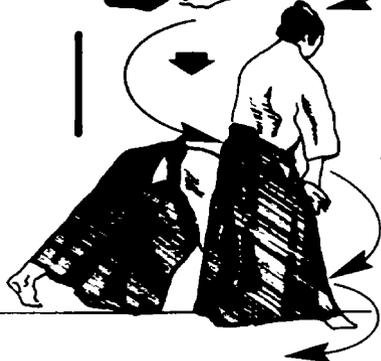
2



3'



3



4'



5

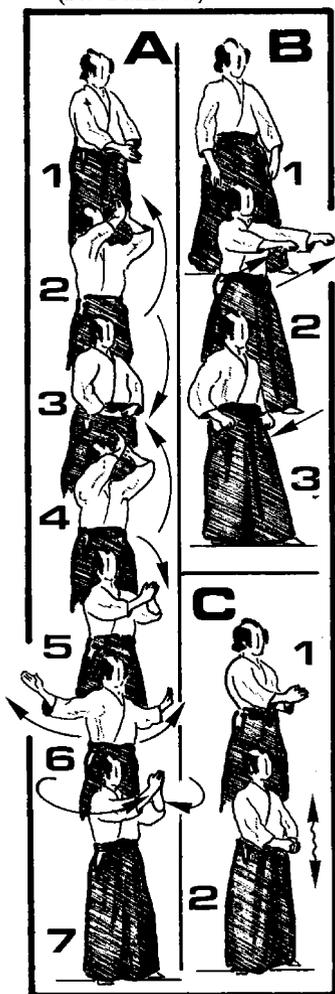
7. LA PRÉPARATION SPÉCIFIQUE : JUMBI-DOSA

JUMBI-DOSA signifie la préparation spécifique de l'Aikidoka et consiste dans sa préparation physique, énergétique et mentale, qui se fait avant d'aborder la technique proprement dite.

Le but de Jumbi-Dosa est de « forger ensemble le corps et l'esprit, en développant la stabilité du mental par la concentration sur la force mentale, sur la force de la respiration (kokyu ryoku), sur le rayonnement du ki (ki no nagare), sur la respiration (kokyu), sur l'attitude (shisei), sur l'élaboration du corps qui est à la base de l'exécution des techniques » (N. Tamura, « Aikido », p. 52).

Jumbi-Dosa consiste dans un ensemble d'« éducatifs », qui s'exécutent seuls (**TANDOKU-DOSA**) et avec partenaire (**SOTAI-DOSA**).

De ces nombreux éducatifs, nous n'en passons en revue que quelques-uns.



KOKORO-NO-JUMBI-DOSA

Il s'agit des exercices rituels de purification, méditation, concentration, énergétisation et unification..., qui trouvent leurs origines dans le Shintoïsme et le Koto-Tama.

- **SHIN-KOKYU** (Planche 14, A) est la « nouvelle respiration » et consiste en l'alternance des phases de méditation, accompagnées d'une respiration profonde, et quatre frappes de mains.
- **FUNA-KOGI-UNDO** (Planche 14, B) consiste dans le balancement du corps (avant-arrière), accompagné d'un mouvement des bras et de sons. Funa-Kogi se répète trois fois (à gauche, à droite, à gauche) sur trois sons (**EI-HO, EI-SA, EI-EI**) et trois rythmes différents.
- **FURI-TAMA** (Planche 14, C) signifie la « vibration de l'âme » et consiste à faire vibrer les mains (réunies devant le Seika-Tanden) ; cette vibration se propage dans tout le corps.
- **OTAKEBI** est une sorte d'« autosuggestion », qui consiste à pousser un fort **KI-AI**, en descendant les mains, réunies au-dessus du front, rapidement et fortement vers le Seika-Tanden.

TEKUBI-UNDO



TEKUBI-UNDO est un ensemble d'éducatifs (**Undo**) destinés à assouplir et fortifier les articulations du poignet (**Tekubi**).

Ces éducatifs consistent à exécuter sur soi-même des techniques articulaires comme : Kote-Mawashi, Kote-Hineri, Kote-Gaeshi, Ude-Nobashi, etc. (Planche 15).

Par la pratique du Tekubi-Undo, le poignet s'assouplit et se fortifie, de même que les articulations du coude et de l'épaule. En même temps, les méridiens énergétiques du corps humain sont stimulés.

UKEMI-WAZA

UKEMI-WAZA, nommé couramment « chutes », signifie la technique (**Waza**) pour la protection (**Uke**) du corps (**Mi**), en amortissant le choc qui résulte comme suite à son contact avec le sol.

En Aiki-Do, Ukemi-Waza est l'art qui permet de garder le contrôle de son propre corps et son équilibre en plein déséquilibre, en harmonie avec le sens de projection imprimé par le partenaire, dans le but de prendre un contact minimum avec le sol, d'une manière souple et sans brutalité. Ukemi, suivant les lois de la sphère dynamique, permet à l'Aikidoka de reprendre la position verticale en passant par la dimension horizontale. Le rôle de Ukemi est double : amortir la « chute » et permettre le dégagement d'une technique.

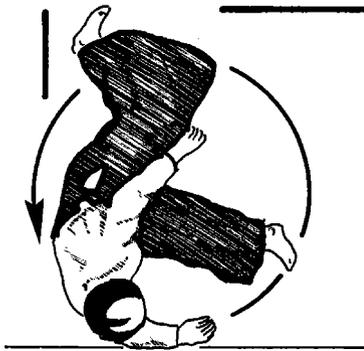
En Aiki-Do, les Ukemi sont variés, correspondant à l'infinité des techniques. Il y a quatre formes de base de Ukemi (Planche 16) :

- **MAE-UKEMI**, chute vers l'avant (A) ;
- **USHIRO-UKEMI**, chute vers l'arrière (B) ;
- **YOKO-UKEMI**, chute de côté (C) ;
- « **TAMPON BUVARD** » (D).

Les Ukemi s'exécutent en partant de la position assise sur les genoux (Seiza) ou debout (Tachi), sur place ou en faisant un pas.

L'art des Ukemi s'apprend progressivement et naturellement, au fur et à mesure de l'assimilation des techniques d'Aiki-Do.





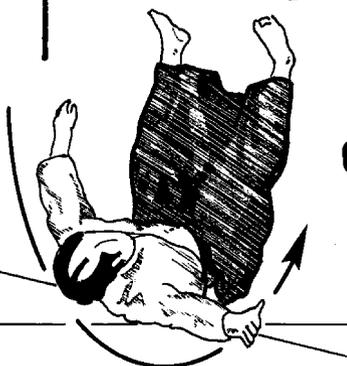
A



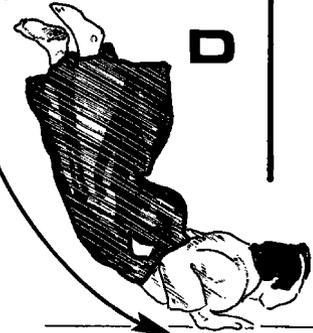
B



16



C



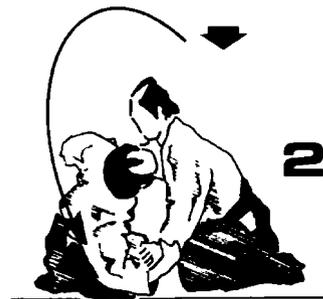
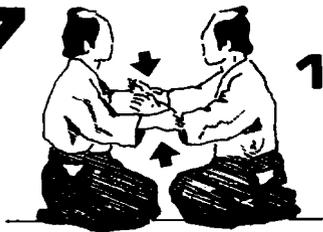
D

KOKYU-HO

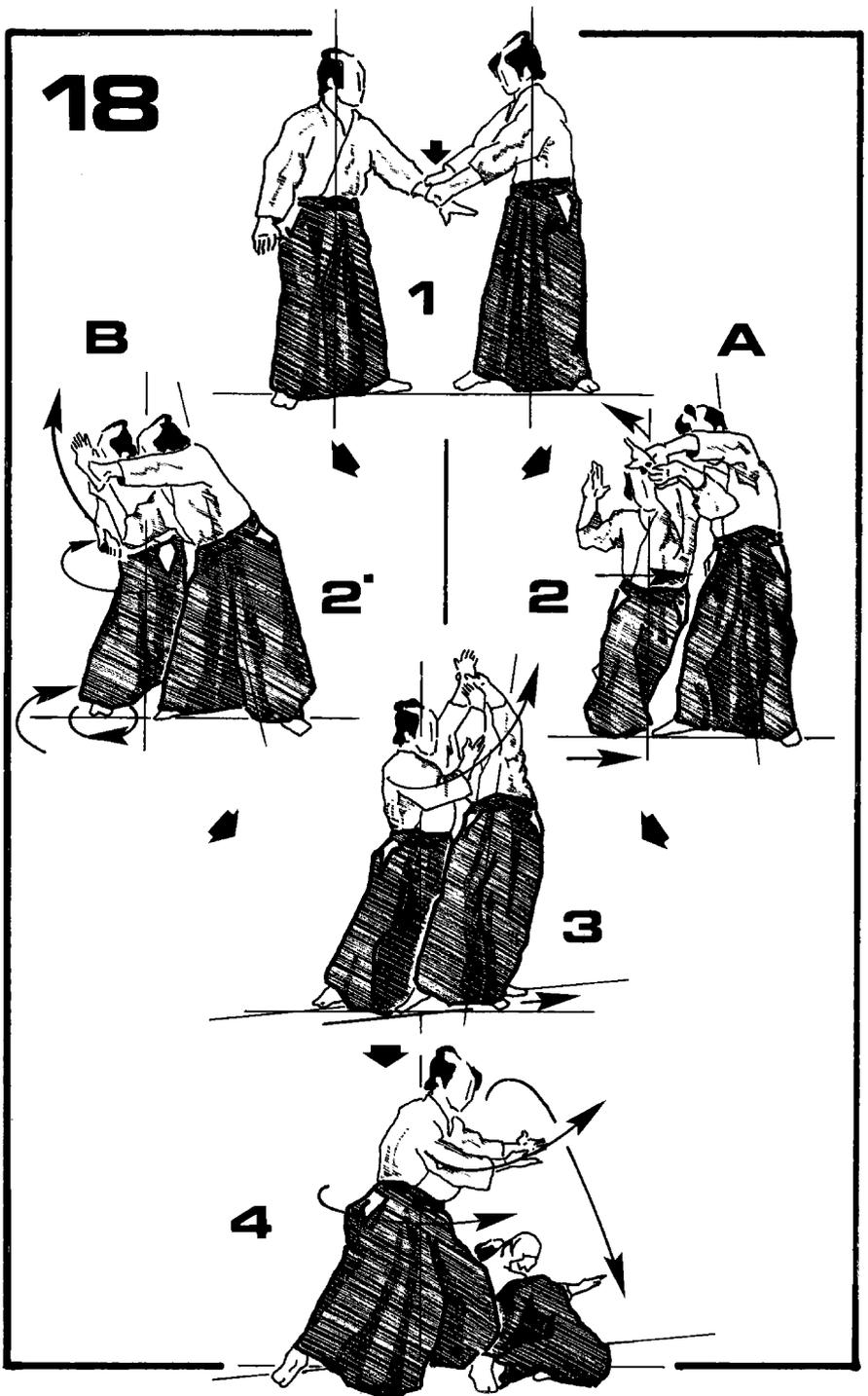
KOKYU-HO est la méthode (Ho) pour le développement de la force respiratoire (**Kokyu-Ryoku**).

Kokyu-Ho consiste en de nombreux éducatifs, qui peuvent s'exécuter seul ou avec partenaire, en position à genoux (Planche 17) ou debout (Planche 18), en entrant — Irimi (A) ou en tournant — Tenkan (B).

17



18



8. LA TECHNIQUE : WAZA

GÉNÉRALITÉS

- On dit que le nombre de techniques en Aiki-Do est infini... D'après les spécialistes qui ont essayé de les répertorier, leur nombre s'élèverait à quelques milliers. Cette situation complexe peut s'expliquer par les nombreuses variantes et formes d'entrées possibles, par les différentes possibilités de travail et d'application des techniques d'Aiki-Do, et tout cela en partant d'un nombre relativement petit de techniques de base.
- Ces techniques peuvent être classifiées en :
 - **NAGE-WAZA** : techniques de projection ;
 - **KATAME-WAZA** : techniques de contrôle ;
 - **NAGE-KATAME-WAZA** : techniques de projection qui se concluent par un contrôle au sol ;
 - **ATEMI-WAZA** : techniques des coups portés sur les « points vitaux » du corps, et qui accompagnent les techniques précédentes.

Presque toutes les techniques de projection et de contrôle peuvent être exécutées dans les formes **OMOTE** et **URA**.

En fonction de l'attaque, plusieurs « entrées » sont possibles : **IRIMI** (en entrant) ou **TENKAN** (en tournant), **SOTO** (extérieure) ou **UCHI** (intérieure), et leurs combinaisons.

Les techniques d'Aiki-Do sont conçues pour répondre à une large gamme d'attaques avec armes ou sans armes, portées par un seul ou plusieurs partenaires, qui peuvent attaquer en ligne ou simultanément.

Les principales attaques portées mains nues sont énumérées dans le tableau qui suit et illustrées sur la planche 19.

En fonction de la situation (debout ou assis) des partenaires, on distingue :

- **TACHI-WAZA** : les partenaires sont debout ;
- **HANMI-HANTACHI-WAZA** : Shite est en Seiza et Uke debout ;
- **SUWARI-WAZA** : les partenaires sont en Seiza.

Aux techniques de base (**KIHON-WAZA**) s'ajoutent les variantes (**HENKA-WAZA**) et les techniques développées (**OYO-WAZA**). Des enchaînements (**RENZOKU-WAZA**) et des contreprises (**KAESHI-WAZA**) sont aussi possibles.

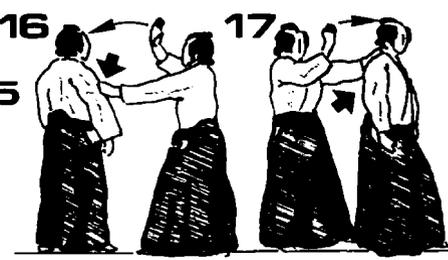
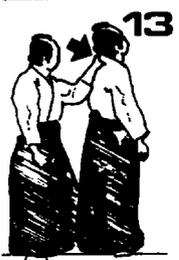
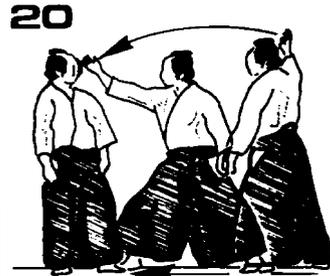
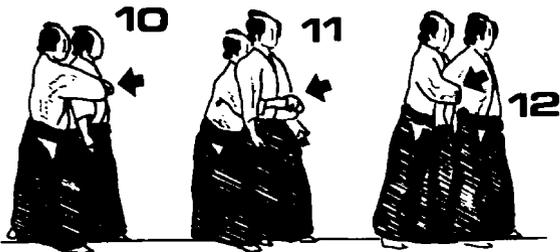
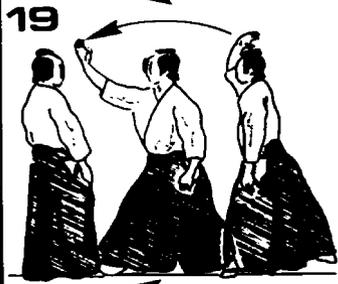
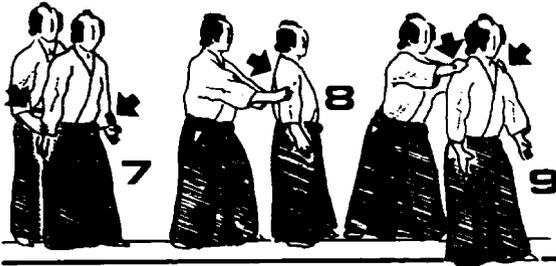
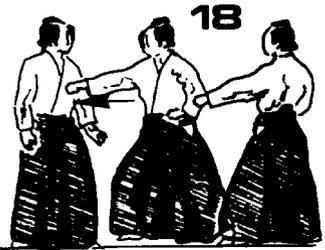
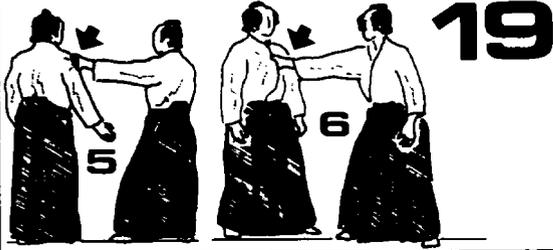
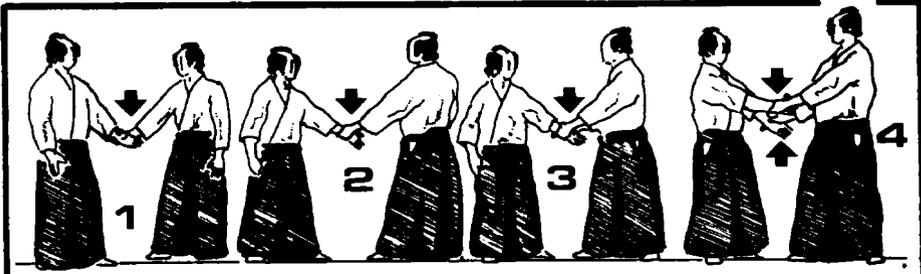
Il faut ajouter les variantes dues aux différentes écoles d'Aiki-Do et à la personnalité, sensibilité et interprétation propres des maîtres d'Aiki-Do, même appartenant à la même école.

Enfin, un mouvement d'Aiki-Do ne peut jamais être exécuté deux fois de la même manière, car à chaque situation correspond une réponse spécifique.

La panoplie des techniques d'Aiki-Do se présente donc comme étant riche et variée. Mais, en dépit de cet aspect, elles reposent toutes sur le principe de l'Aiki et sont animées dans leur application pratique de la même morale, ce qui leur confère un caractère d'unité.

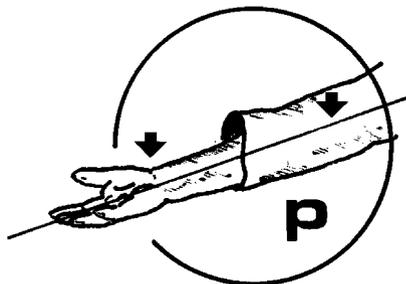
PRINCIPALES FORMES D'ATTAQUE AVEC LES MAINS NUES		
No.	NOM JAPONAIS	TRADUCTION FRANÇAISE
1	AI-HANMI-KATATE-DORI	Saisie d'un poignet avec la main de même nom
2	GYAKU-HANMI-KATATE-DORI	Saisie d'un poignet avec la main de nom contraire
3	KATATE-RYOTE-DORI	Saisie d'un poignet à deux mains
4	RYOTE-DORI	Saisie des deux poignets
5	KATA-DORI	Saisie de l'épaule
6	MUNA-DORI	Saisie des revers à une main
7	USHIRO-RYOTE-DORI	Saisie arrière des deux poignets
8	USHIRO-RYO-HIJI-DORI	Saisie arrière des deux coudes
9	USHIRO-RYO-KATA-DORI	Saisie arrière des deux épaules
10	USHIRO-UWATE-DORI	Encerclement arrière par dessus les bras
11	USHIRO-SHITATE-DORI	Encerclement arrière par dessous les bras
12	USHIRO-RYO-UDE-DORI	Saisie arrière des deux bras
13	USHIRO-ERI-DORI	Saisie arrière du col à une main
14	USHIRO-KUBI-SHIME	Étranglement arrière
15	USHIRO-KATATE-DORI-KUBI-SHIME	Étranglement arrière avec une main et saisie arrière simultanée d'un poignet avec l'autre main
16	KATA-DORI-MEN-UCHI	Saisie de l'épaule et coup simultané à la tête
17	USHIRO-ERI-DORI-MEN-UCHI	Saisie arrière du col et coup simultané à la tête
18	CHUDAN-OI-ZUKI	Coup de poing direct en poursuite au niveau moyen
19	SHOMEN-UCHI	Coup frontal, de haut en bas, avec le tranchant de la main
20	YOKOMEN-UCHI	Coup latéral à la tête, en descendant, avec le tranchant de la main.

- Aux pages qui suivent, nous présentons quelques techniques d'Aiki-Do en Tachi-Waza appliquées contre une attaque qui permet la mise en évidence du principe de la technique (Planches 20 à 51). Chaque technique est expliquée par :
 - le « film » du mouvement,
 - les « temps » importants (Irimi ou Tenkan) et le temps final (projection ou immobilisation),
 - les « temps » caractérisant les variantes,
 - les détails concernant les prises, les positions des mains, etc.
 Nous présentons aussi des exemples de techniques d'Aiki-Do pratiquées en Suwari-Waza et en Hanmi-Hantachi-Waza, ainsi que contre deux partenaires qui attaquent en même temps (Planches 52 à 54), des applications contre des attaques avec Tanto, Jo et Bokken (Planches 55 à 57) et exemples d'Atemi-Waza (Planche 58).



TACHI-WAZA

• Ik-Kyo Ude-Osae



- **IK-KYO UDE-OSAE** signifie :
 - **Ik-Kyo** : le premier principe, car il est considéré comme étant le principe de base de toutes les techniques du Katame-Waza ;
 - **Ude-Osae** : Immobilisation du bras, car cette technique consiste en l'immobilisation du bras de Uke (p).
- La trajectoire que le bras de Uke décrit est :
 - dans la variante Omote, une courbe verticale avec le sens du mouvement vers l'avant et en haut, puis en bas ;
 - dans la variante Ura, une spirale avec le sens vers le bas.

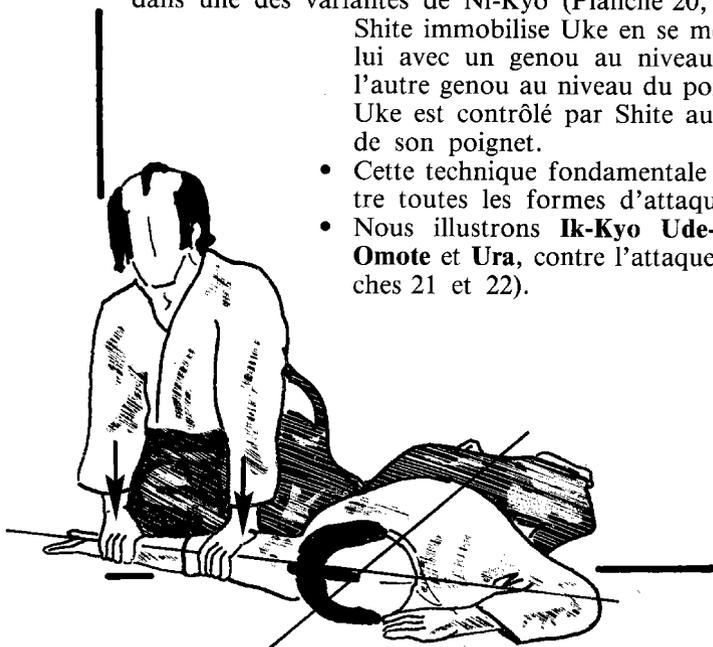
Pendant le mouvement, le bras de Uke est tendu et forme avec son corps un angle obtus ; sa main est plus haut que son coude, son coude plus haut que son épaule.

Une fois Uke amené au sol à plat ventre, son bras (qui forme toujours un angle obtus avec son corps) est immobilisé, suivant un axe horizontal, le coude tourné vers le haut.

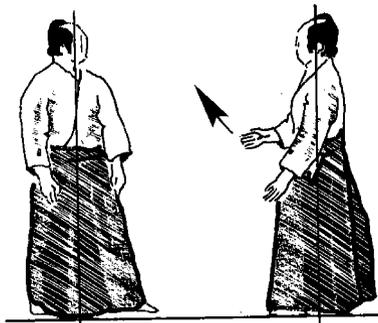
La main de Uke est, suivant l'attaque qu'il a portée, tournée tout simplement vers le haut (Planche 20, A) ou subit une action articulaire, comme dans une des variantes de Ni-Kyo (Planche 20, B).

Shite immobilise Uke en se mettant en Seiza à côté de lui avec un genou au niveau de l'aisselle de Uke et l'autre genou au niveau du poignet de Uke. Le bras de Uke est contrôlé par Shite au niveau de son coude et de son poignet.

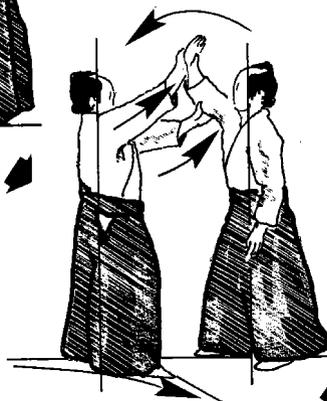
- Cette technique fondamentale peut être appliquée contre toutes les formes d'attaques.
- Nous illustrons **Ik-Kyo Ude-Osae**, dans ses formes **Omote** et **Ura**, contre l'attaque **SHOMEN-UCHI** (Planches 21 et 22).



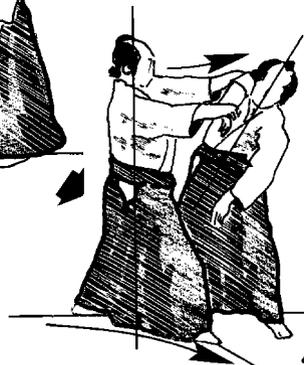




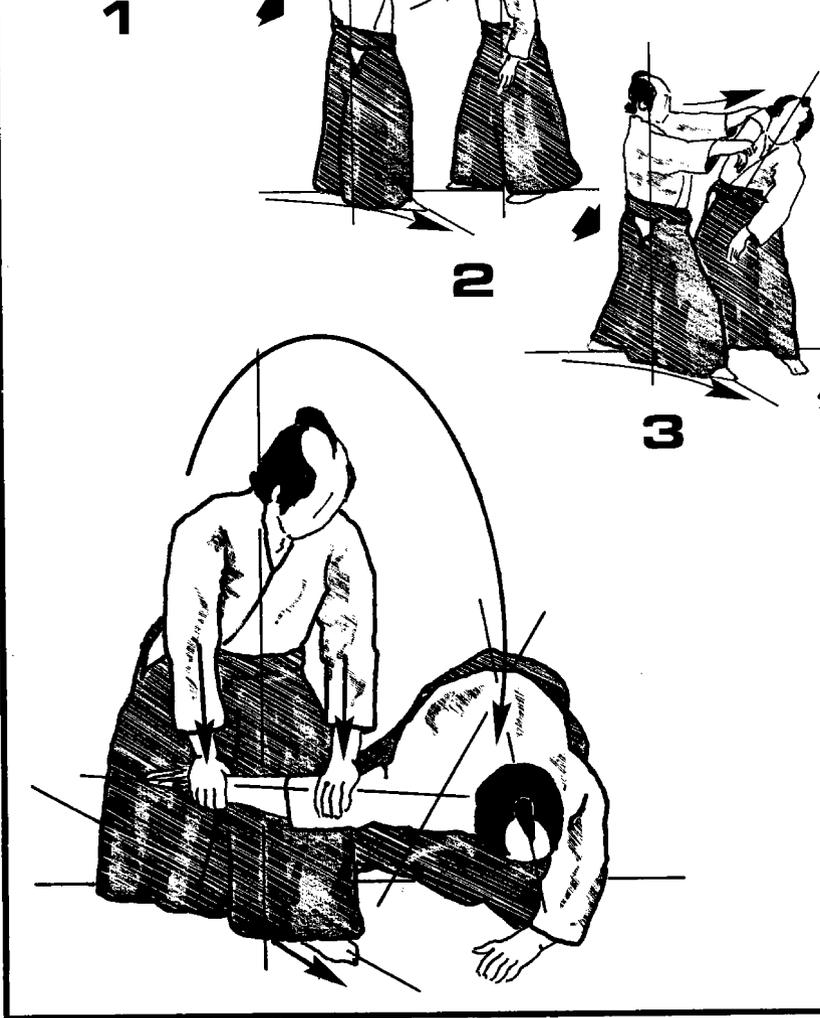
1



2

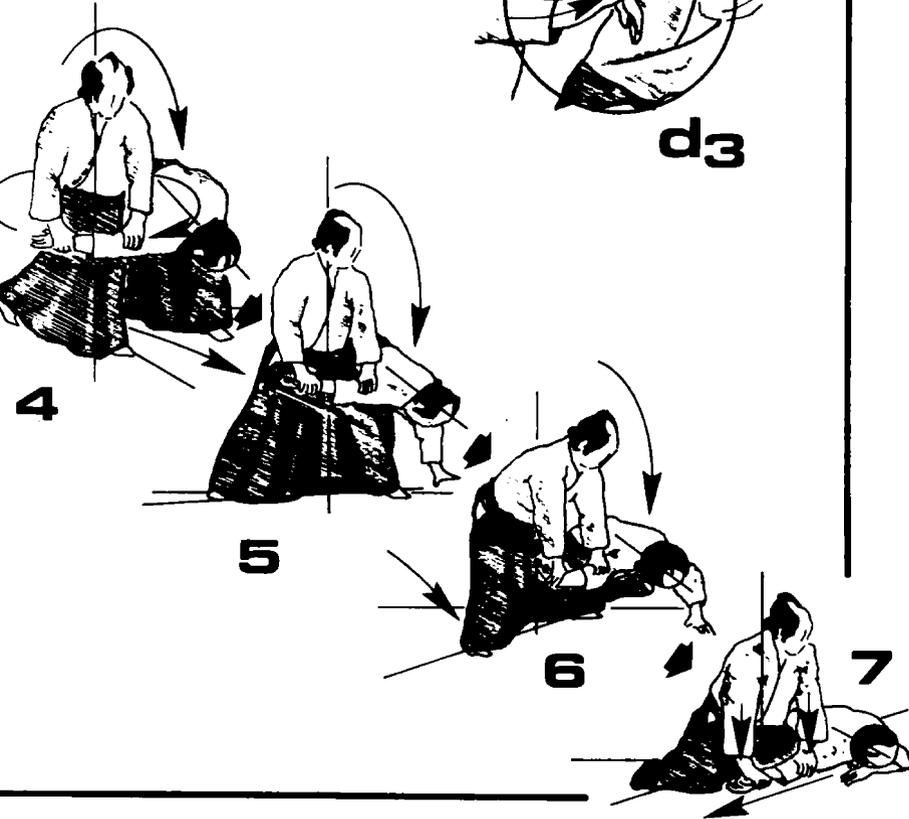


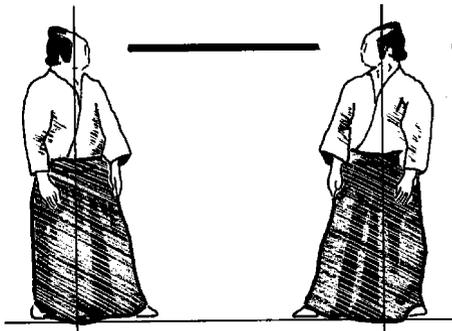
3



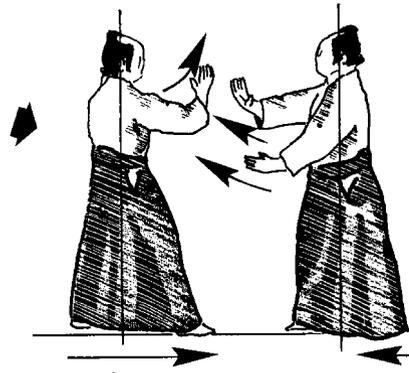
shomen-uchi
ude-osae
omote

21

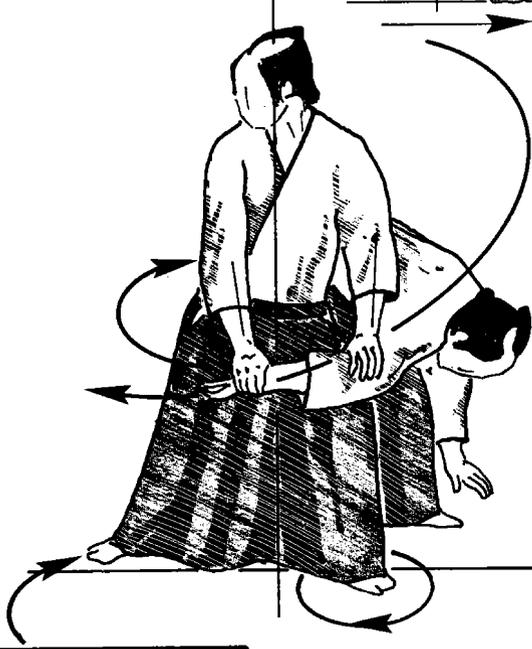




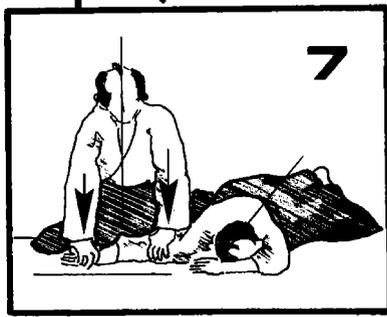
1



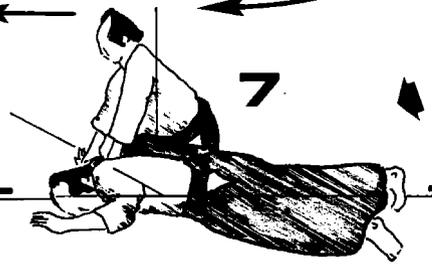
2



22

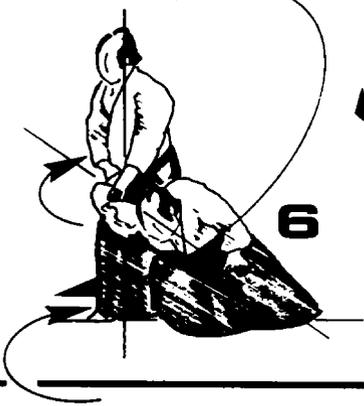
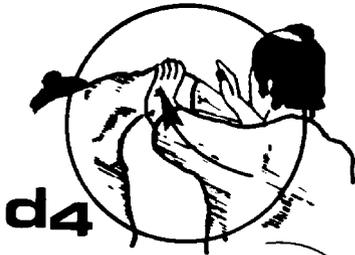


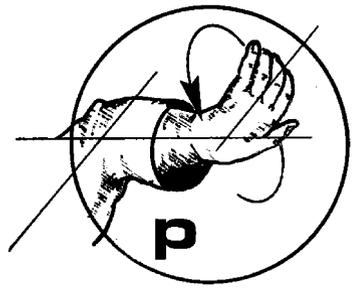
7



7

shomen-uchi
ude-osae
ura



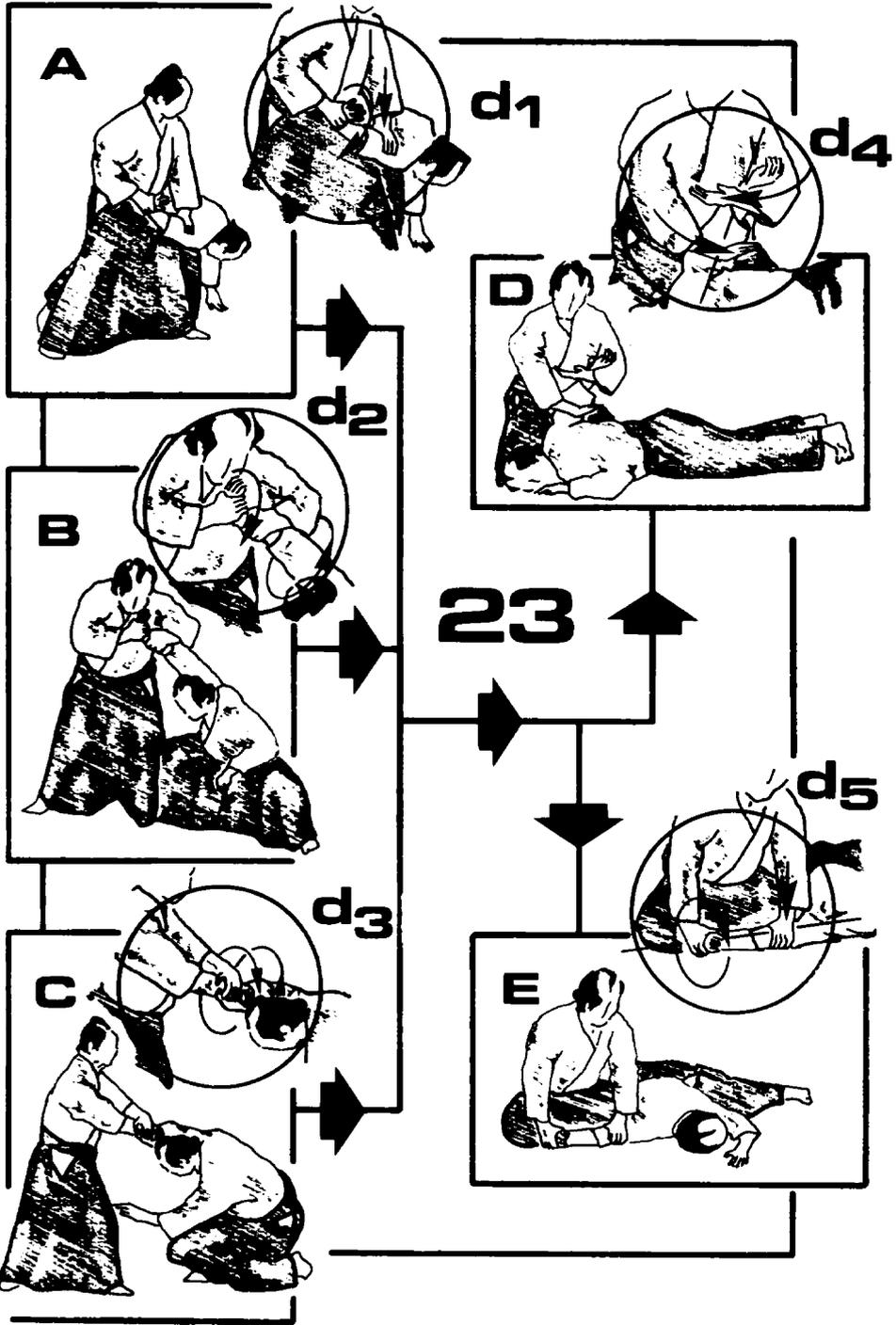


• **Ni-Kyo Kote-Mawashi**

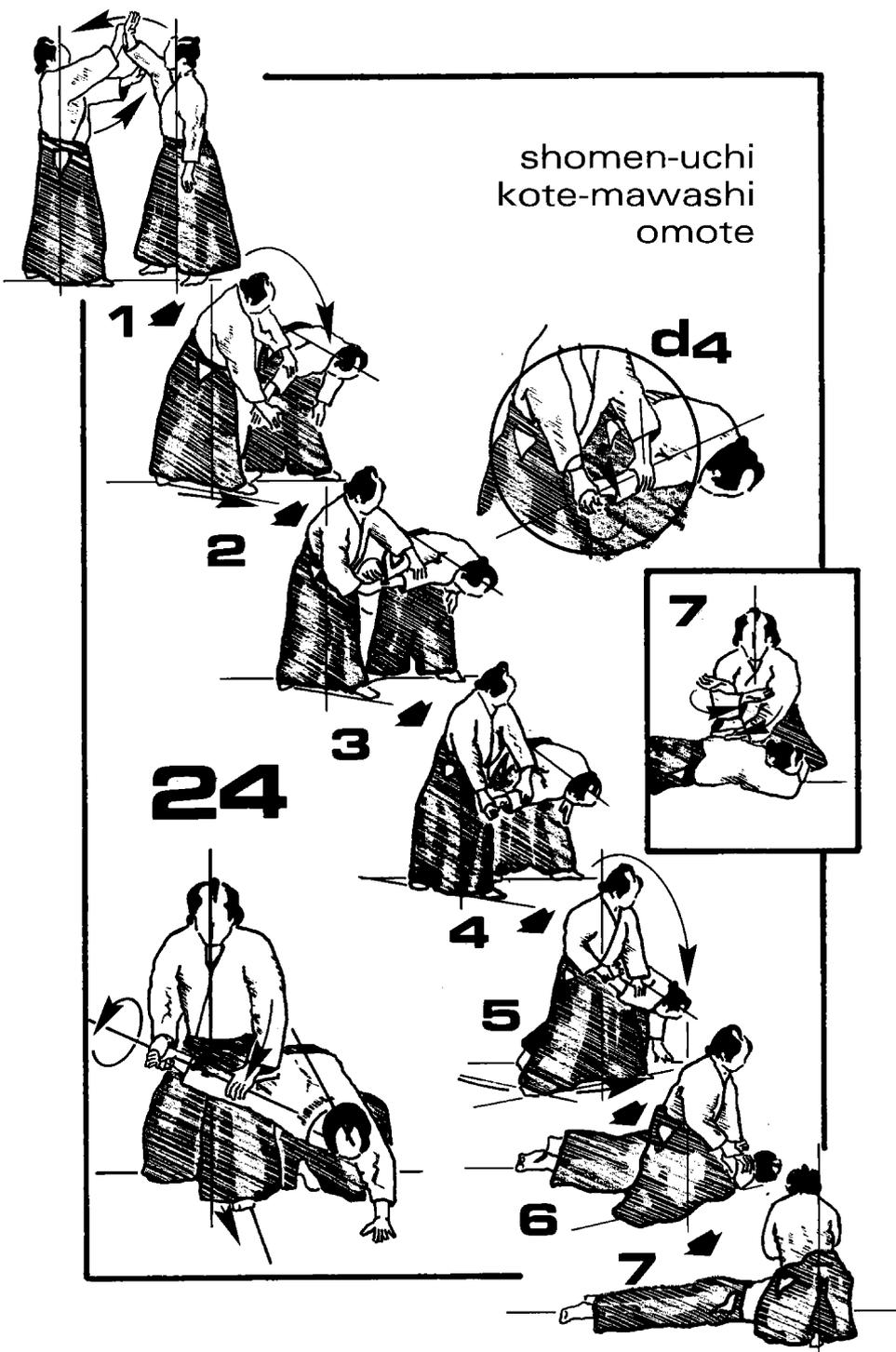
- **NI-KYO KOTE-MAWASHI** signifie :
 - **Ni-Kyo** : le deuxième principe,
 - **Kote-Mawashi** : torsion du poignet vers l'intérieur (p).
- Cette technique peut se réaliser (Planche 23) :
 - en torsionnant le poignet seulement avec une main (A),
 - en bloquant le poignet près de l'épaule (B),
 - en bloquant le poignet de Uke autour du poignet de Shite (C).
 L'immobilisation au sol de Uke peut être (Planche 23) :
 - verticale (D), le poignet et le coude de Uke étant bloqués contre la poitrine de Shite ; dans cette forme d'immobilisation, il n'y a pas de saisie ;
 - horizontale (E) : le bras de Uke forme un angle obtus avec son corps, son coude tourné vers le haut est bloqué et son poignet torsionné.

- Cette technique, une des plus fortes des techniques d'Aiki-Do, est applicable contre toutes les formes d'attaques.
- Nous présentons **Ni-Kyo Kote-Mawashi** : la première forme contre **SHOMEN-UCHI** (Planche 24), la deuxième forme contre **KATA-DORI** (Planche 26) et la troisième forme contre **KATATE-RYOTE-DORI** (Planche 25).



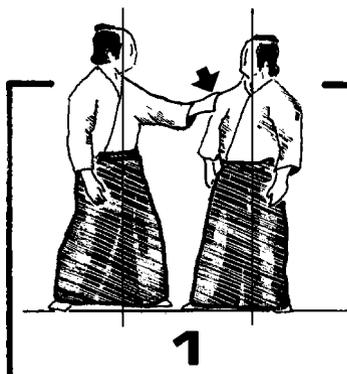


shomen-uchi
kote-mawashi
omote

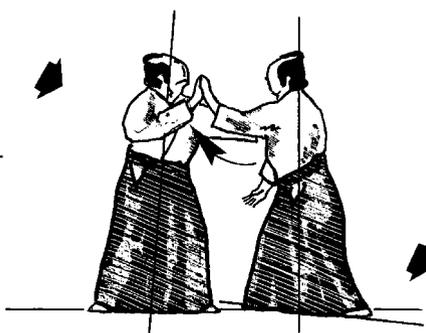


Katate-ryote-dori
kote-mawashi
omote





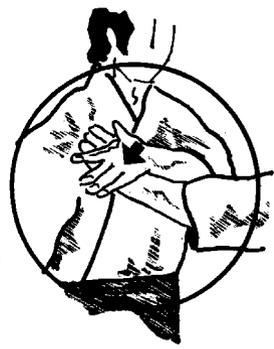
1



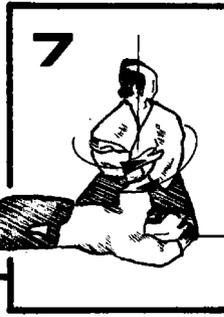
2



2



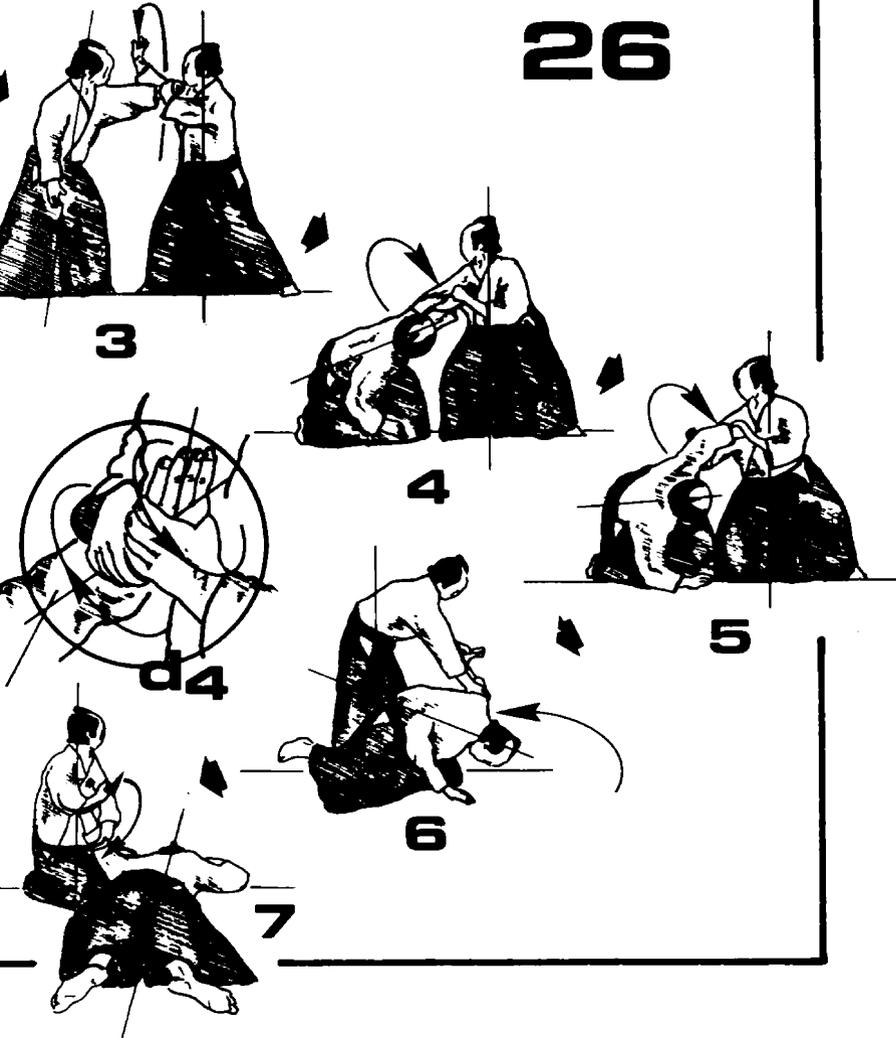
d3



7

kata-dori
kote-mawashi
ura

26



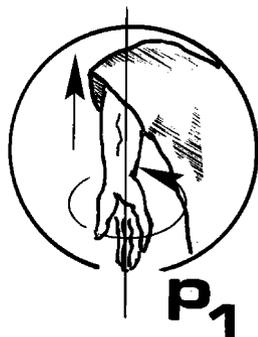
- **San-Kyo Kote-Hineri**

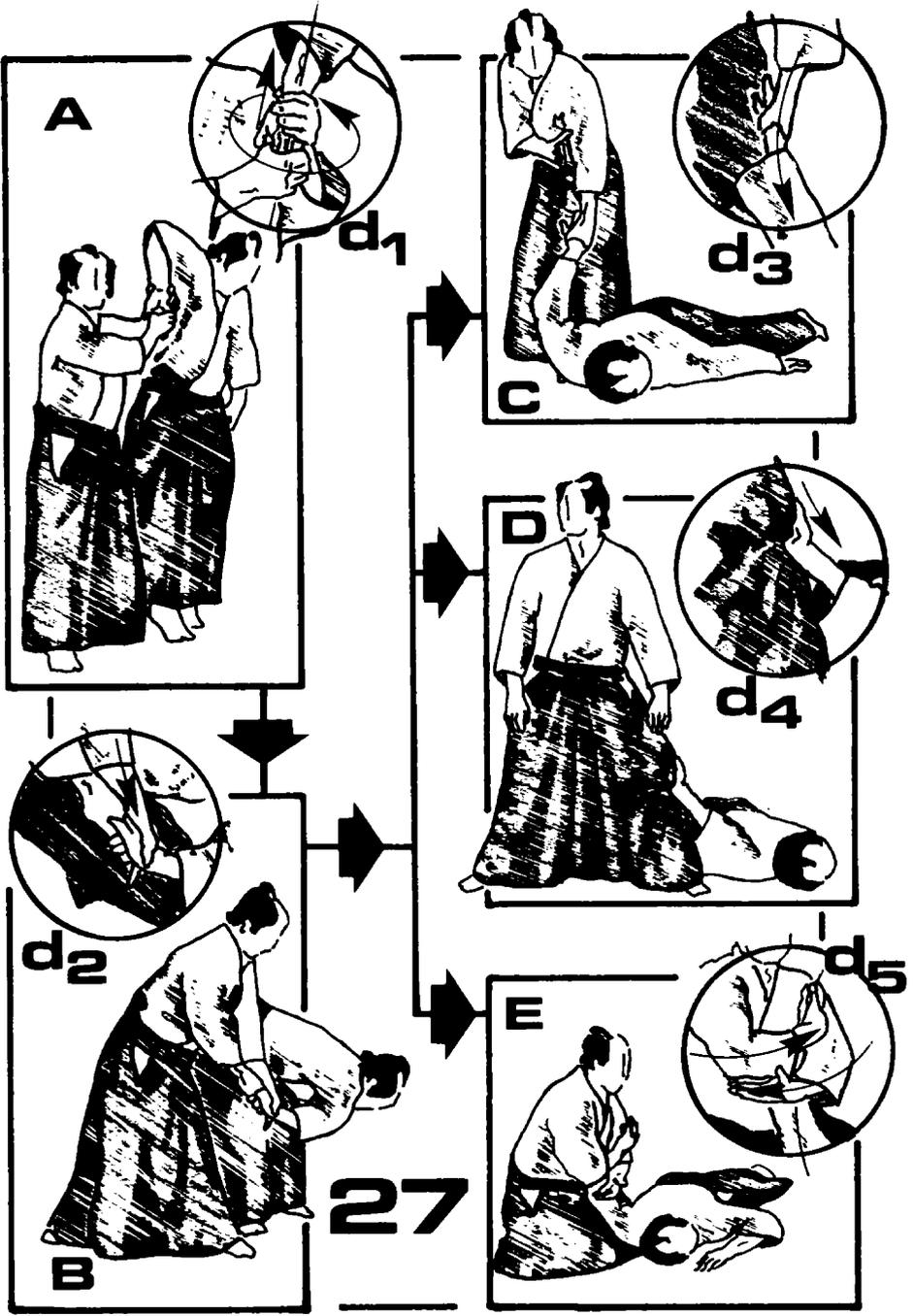
- **SAN-KYO KOTE-HINERI** signifie :
 - **San-Kyo** : le troisième principe,
 - **Kote-Hineri** : torsion du poignet.
- Cette technique consiste dans le contrôle du bras de Uke par la torsion de son poignet et de son avant-bras, l'articulation du coude étant aussi impliquée (p 1).

Dans la 1^{re} phase, Shite, effectuant une torsion sur le poignet de Uke, repousse le bras de Uke vers le haut en le pliant au niveau du coude ; l'avant-bras de Uke subit ainsi une torsion suivant un axe vertical (Planche 27, A).

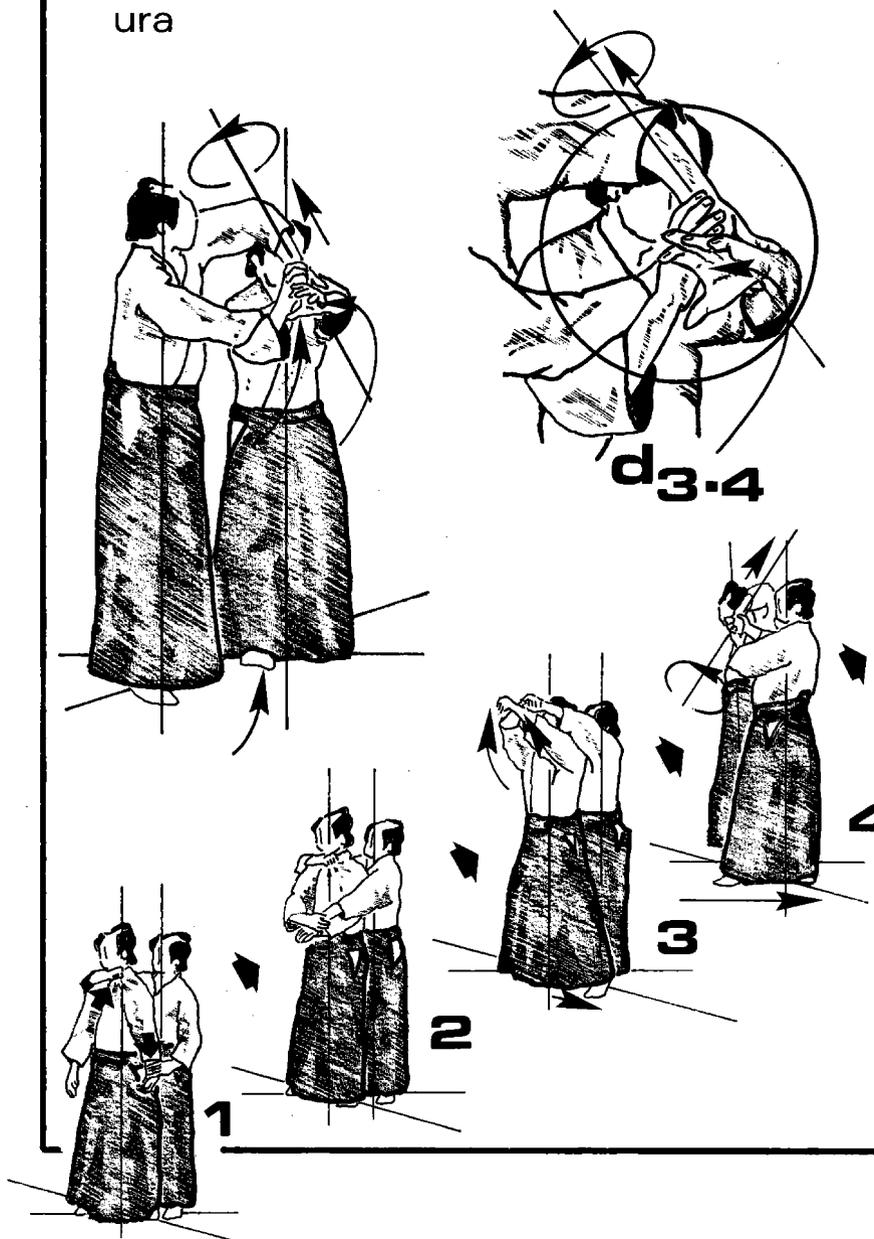
De cette position, Uke peut être projeté en avant ou en arrière (non illustré) ou immobilisé au sol, Shite restant debout (C et D) ou s'agenouillant à côté de Uke, le bras de ce dernier subissant une torsion verticale (E), Shite effectuant une saisie au niveau du poignet de Uke.

- Cette technique peut être appliquée contre toutes les formes d'attaques.
- Nous illustrons l'application de **San-Kyo Kote-Hineri** contre l'attaque **USHIRO-KATATE-DORI-KUBI-SHIME**, dans sa forme **Ura** (Planche 28).





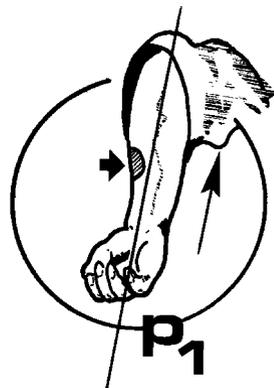
ushiro-katate-dori-kubi-shime
kote-hineri
ura



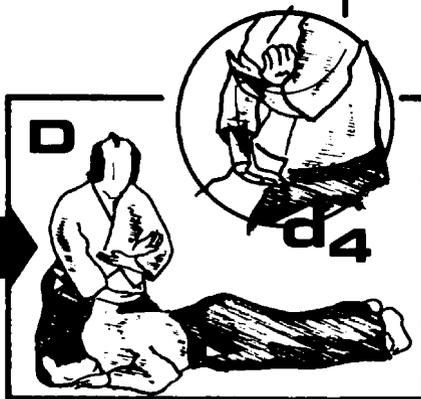
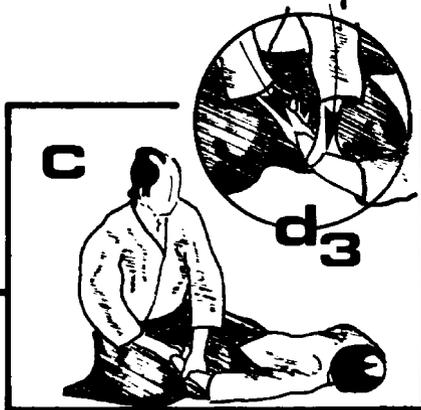
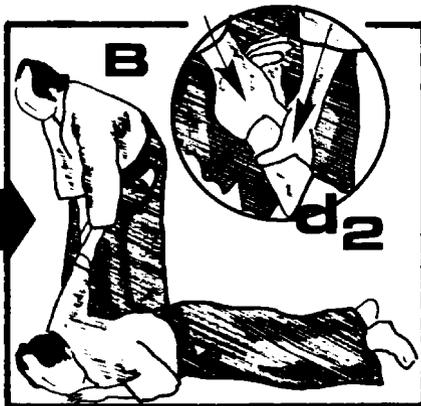


• Yon-Kyo Tekubi-Osae

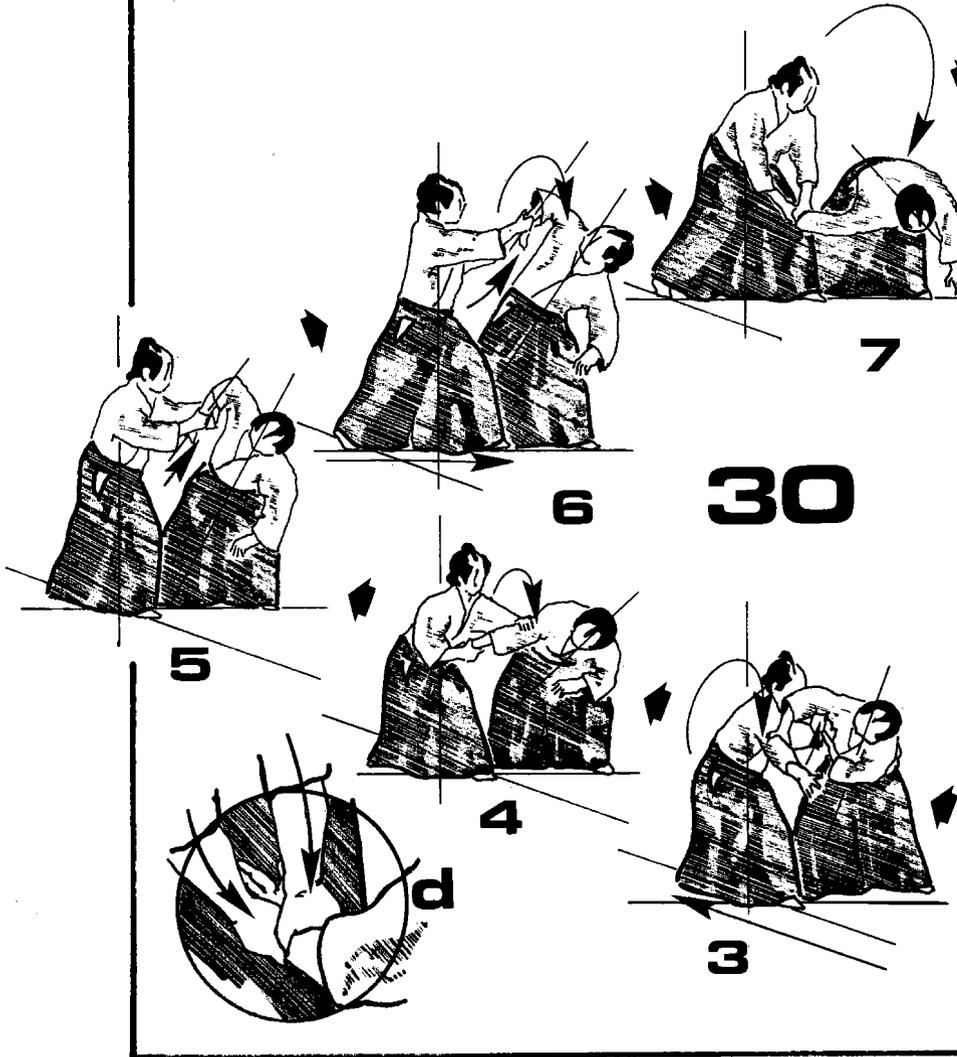
- **YON-KYO TEKUBI-OSAE** signifie :
 - **Yon-Kyo** : le 4^e principe,
 - **Tekubi-Osae** : immobilisation du poignet.
- Cette technique consiste dans le contrôle du bras de Uke par une pression douloureuse (**KYUSHO**) exercée sur les points sensibles du bord radial de son avant-bras (p 1). Dans la forme Omote du Yon-Kyo, le Kyusho est exercé sur le nerf radial et dans la forme Ura, le Kyusho est exercé sur l'os radial.
L'immobilisation de Uke au sol se réalise (Planche 29) :
 - Shite restant debout à côté de Uke et maintenant le Kyusho à son poignet (B),
 - Shite s'agenouillant à côté de Uke et gardant le Kyusho à son poignet (C),
 - Shite s'agenouillant à côté de Uke et le contrôlant comme dans le Ni-Kyo (D).
- Nous illustrons l'application de **Yon-Kyo** contre l'attaque **USHIRO-RYO-HIJI-DORI**, dans sa forme **Omote** (Planche 30).

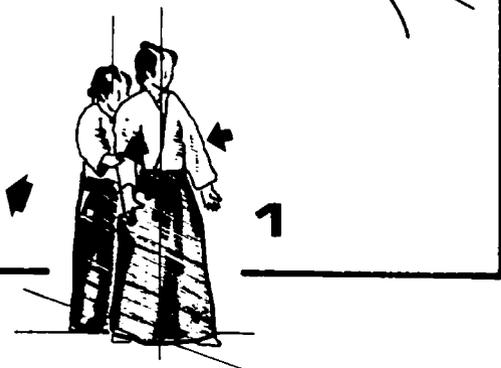
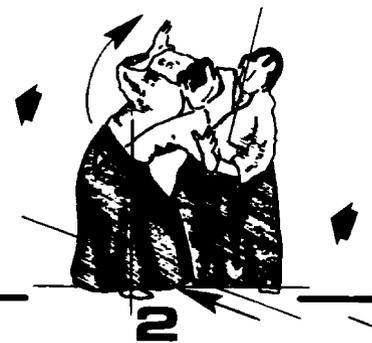
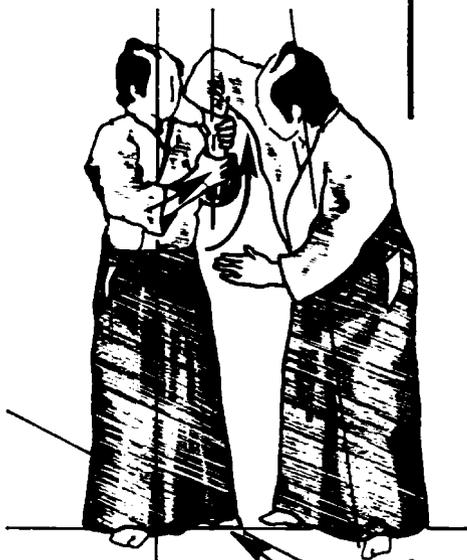
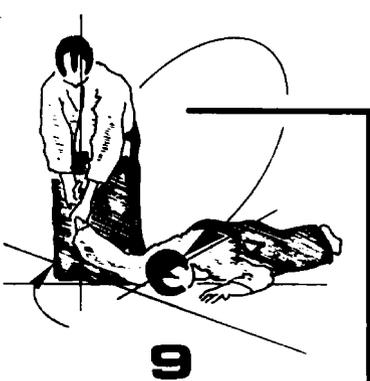
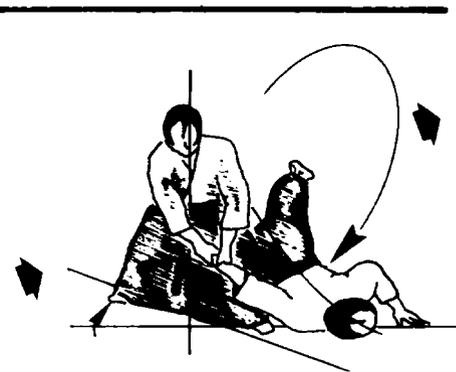


29



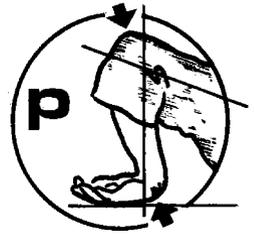
ushiro-ryo-hiji-dori
tekubi-osae
omote





- **Go-Kyo Ude-Nobashi**

- **GO-KYO UDE-NOBASHI** signifie :
 - **Go-Kyo** : le 5^e principe,
 - **Ude-Nobashi** : étirement du bras.

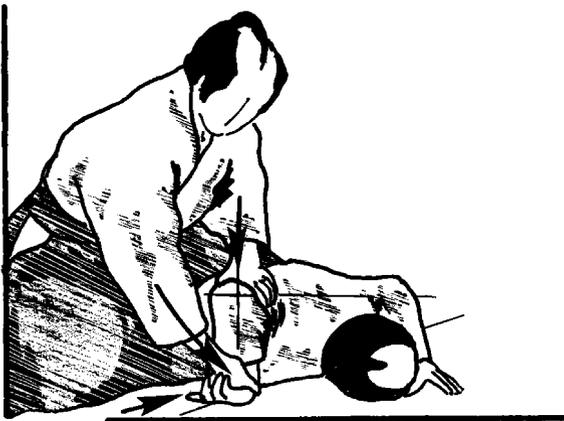


- Cette technique d'immobilisation est Ik-Kyo modifié et adapté en vue d'être appliqué contre les attaques circulaires avec le couteau au niveau de la tête. C'est la forme Ura de Go-Kyo qui, présentant toutes les conditions de sécurité, est utilisée contre ce genre d'attaque.

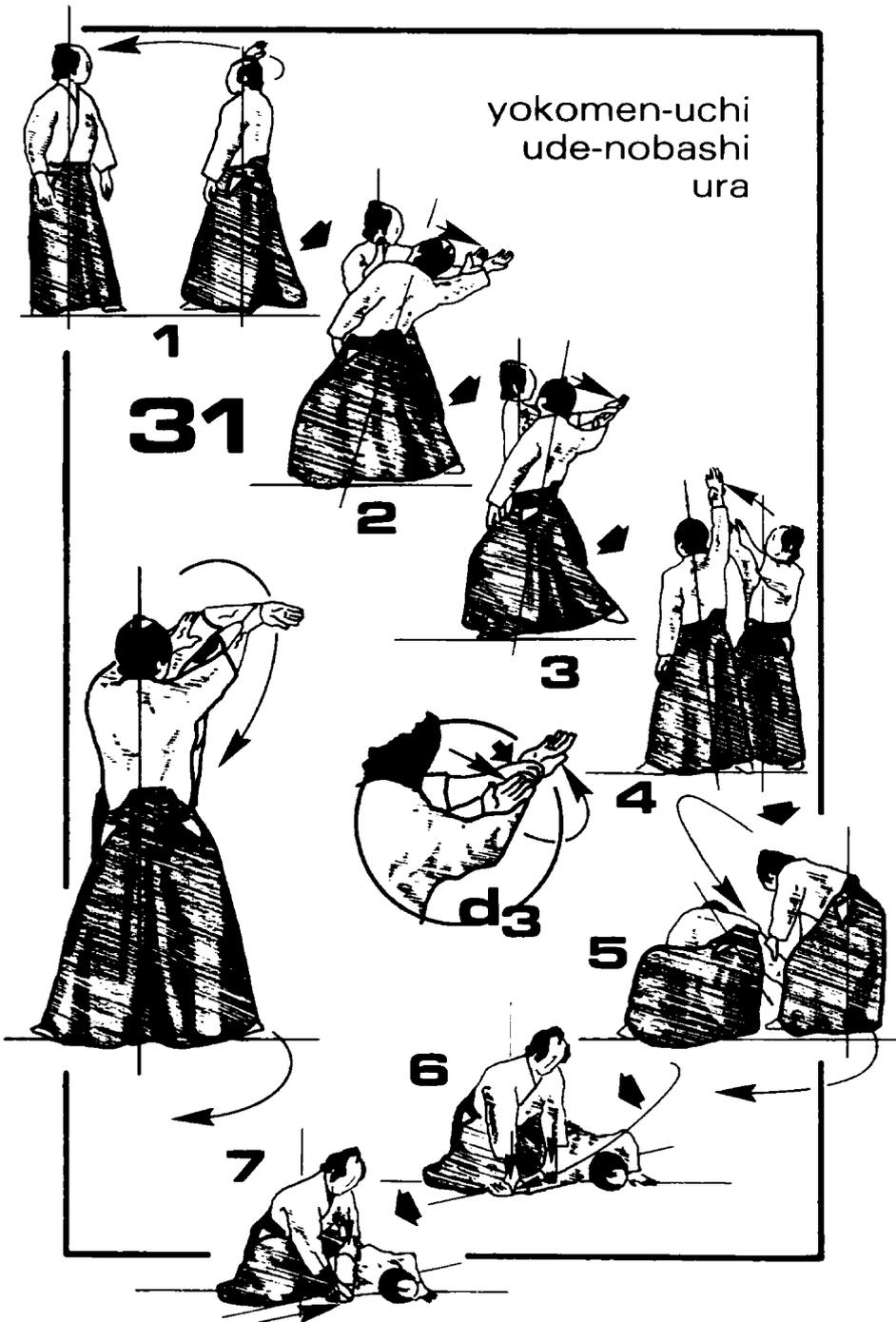
Évidemment, Go-Kyo peut aussi être appliquée contre les attaques à mains nues.

Immobilisation : Une fois Uke au sol comme dans Ik-Kyo, son avant-bras est ramené vers sa tête, son coude étant plié vers le haut et contrôlé, et, subissant ainsi une action articulaire au niveau du poignet (p), sa main qui tient le couteau s'ouvre facilement.

- Nous illustrons l'application du **Go-Kyo**, dans sa forme **Ura**, contre l'attaque **YOKOMEN-UCHI** (Planche 31).



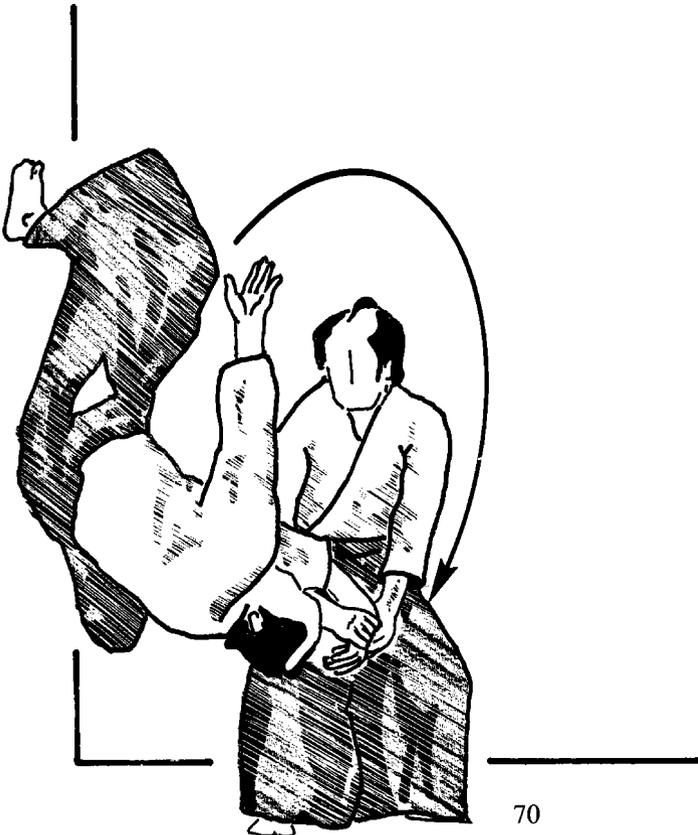
yokomen-uchi
ude-nobashi
ura

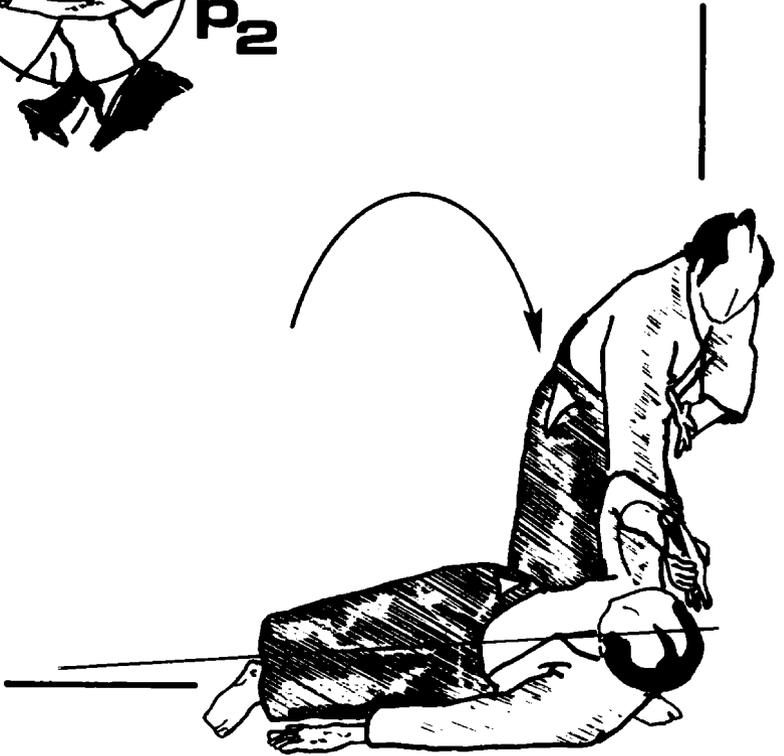


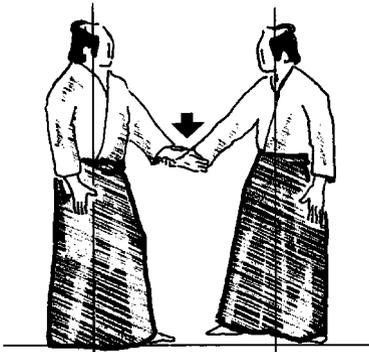


• Shiho-Nage

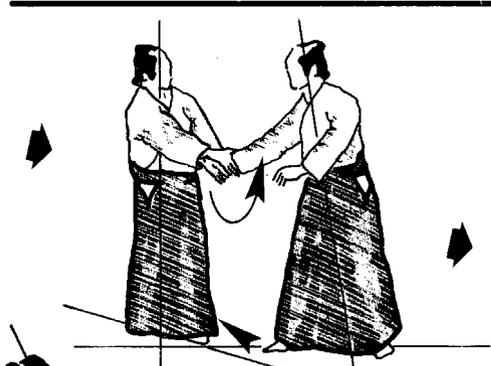
- **SHIHO-NAGE** signifie la projection (**Nage**) dans quatre directions (**Shiho**), et, par extension, la projection dans toutes les directions.
- Cette technique consiste à contrôler Uke par enroulement de l'un de ses bras sur lui-même et sur l'arrière (p 1 et p 2) et à le projeter vers son arrière ou à l'immobiliser au sol (en gardant le contrôle sur son bras).
- Shiho-Nage tire ses origines de l'ancien Ken-Jutsu, la projection proprement dite étant faite dans l'esprit d'un coup de sabre.
- Technique fondamentale de l'Aiki-Do, Shiho-Nage peut être appliqué pour neutraliser toutes les attaques de base.
- Nous illustrons Shiho-Nage contre **GYAKU-HANMI-KATATE-DORI**, dans ses formes **Omote** (Planche 32) et **Ura** (Planche 33).



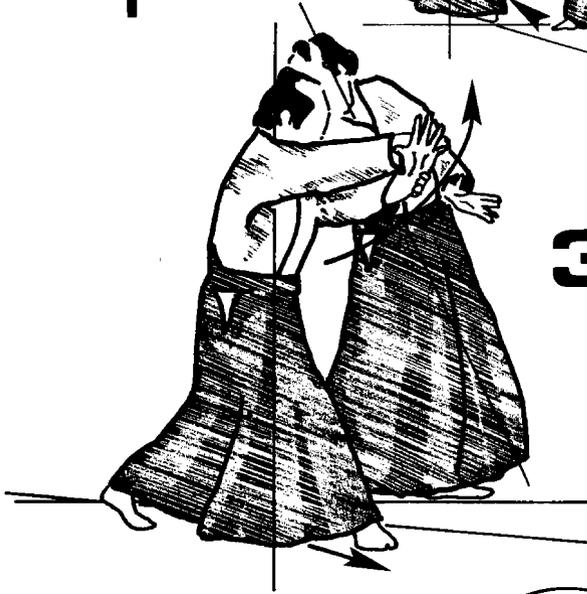




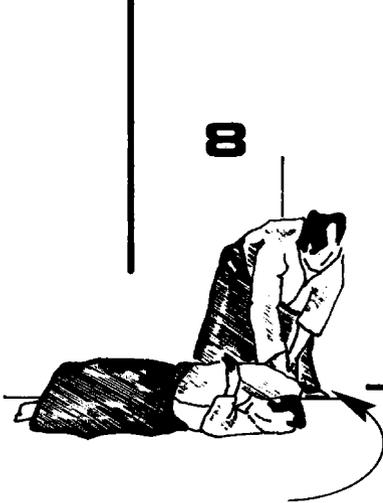
1



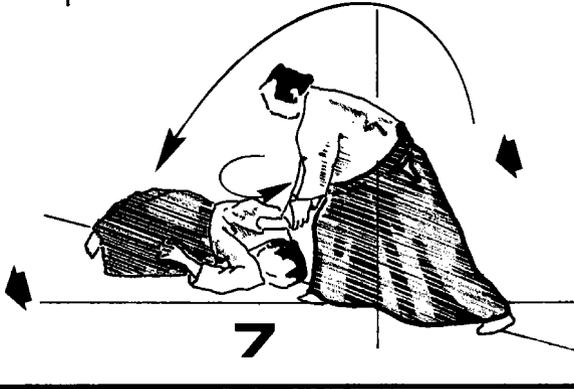
2



32

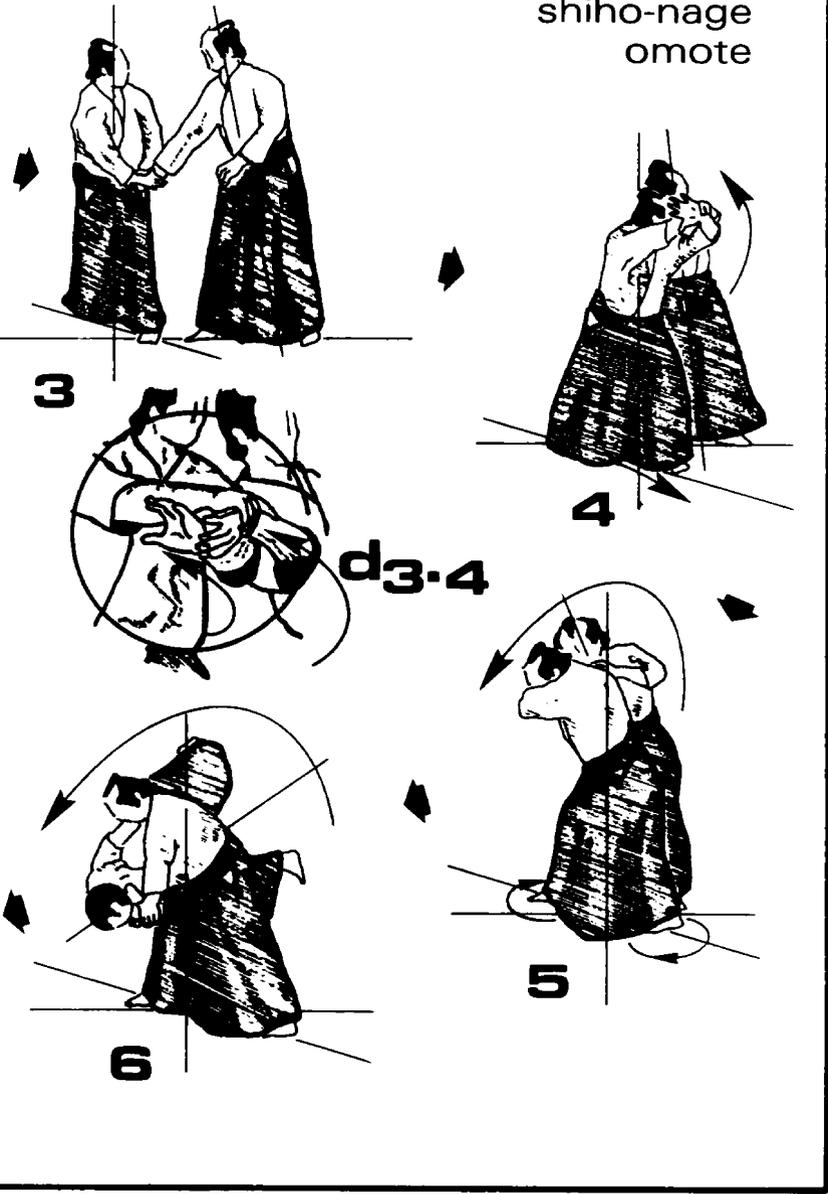


8



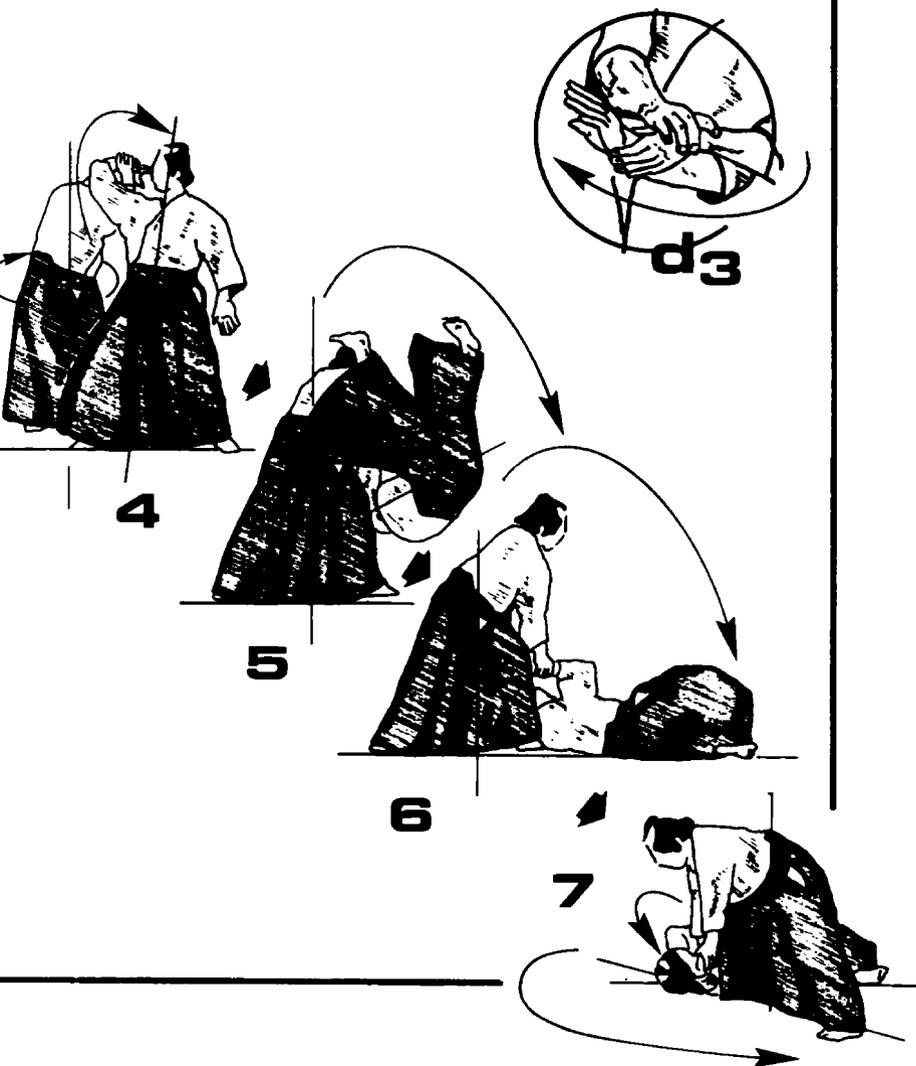
7

gyaku-hanmi-katate-dori
shiho-nage
omote



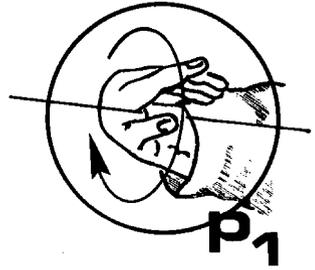


gyaku-hanmi-katate-dori
shiho-nage
ura



• **Kote-Gaeshi**

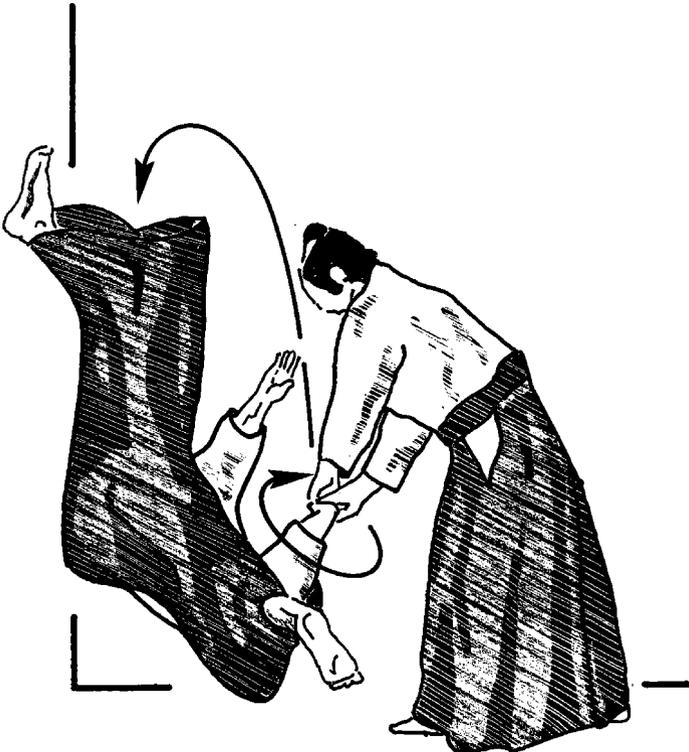
- **KOTE-GAESHI** signifie le retournement (**Gaeshi**) du poignet (**Kote**).
- Cette technique consiste à contrôler Uke par la torsion de son poignet vers l'extérieur et l'arrière (p 1 et p 2) et à le projeter vers l'avant en oblique ou à l'immobiliser au sol.

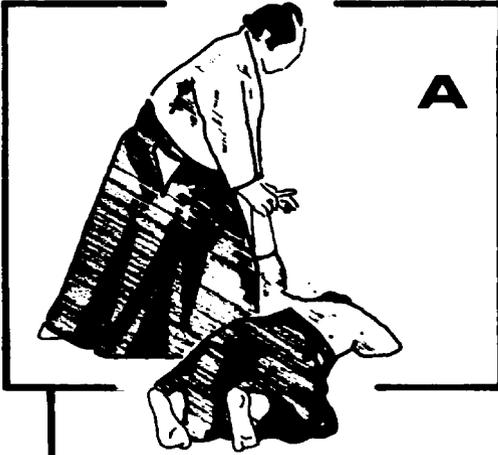


Uke, projeté sur le dos, peut être amené à plat ventre, en continuant la torsion de son bras et en utilisant l'effet de l'inertie dynamique, qui fait rouler Uke tout seul.

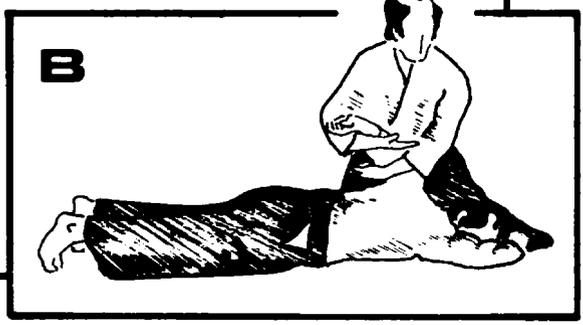
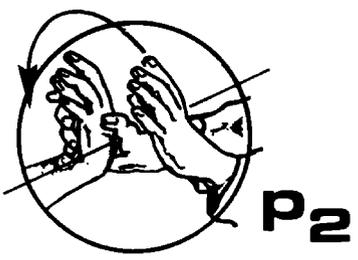
Une fois Uke à plat ventre, Shite peut l'immobiliser de deux manières (Planche 34) :

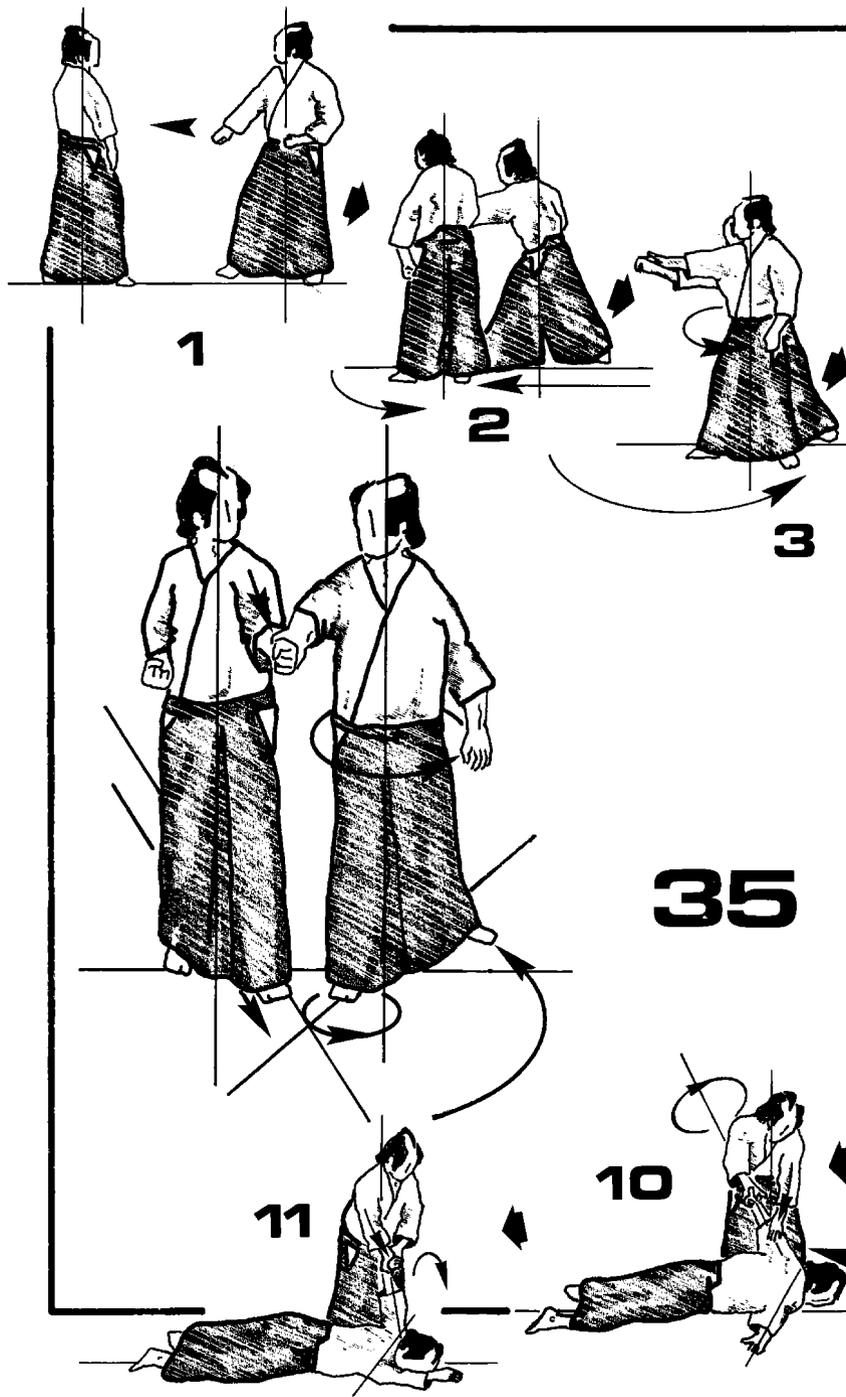
- en restant debout, et, tout en gardant la torsion du poignet de Uke, il contrôle avec son genou le coude de Uke (A et d 1) ;
- en s'agenouillant et en contrôlant le bras de Uke suivant un axe vertical, comme dans Ni-Kyo (B et d 2).
- Kote-Gaeshi peut être utilisé pour neutraliser toutes les attaques de base.
- Nous illustrons **Kote-Gaeshi**, dans sa forme **Ura**, appliquée contre **CHUDAN-OI-ZUKI** (Planche 35).



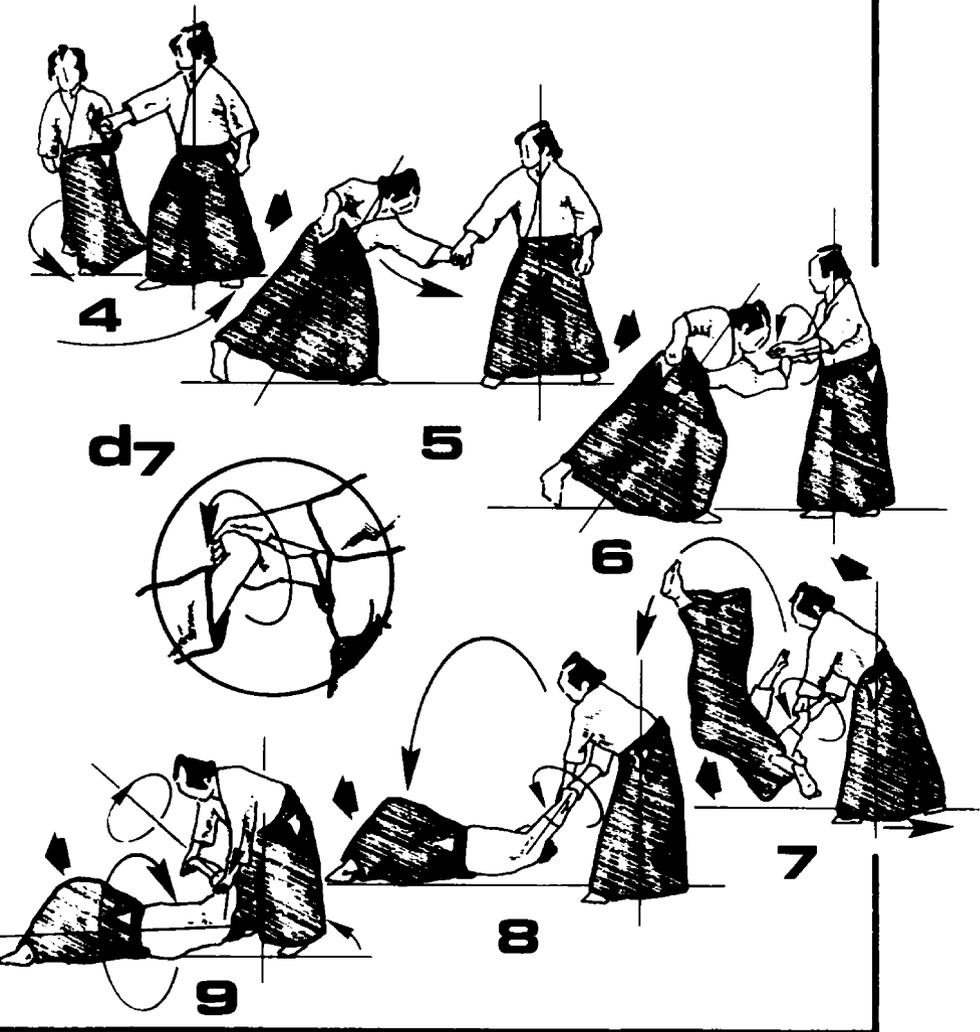


34



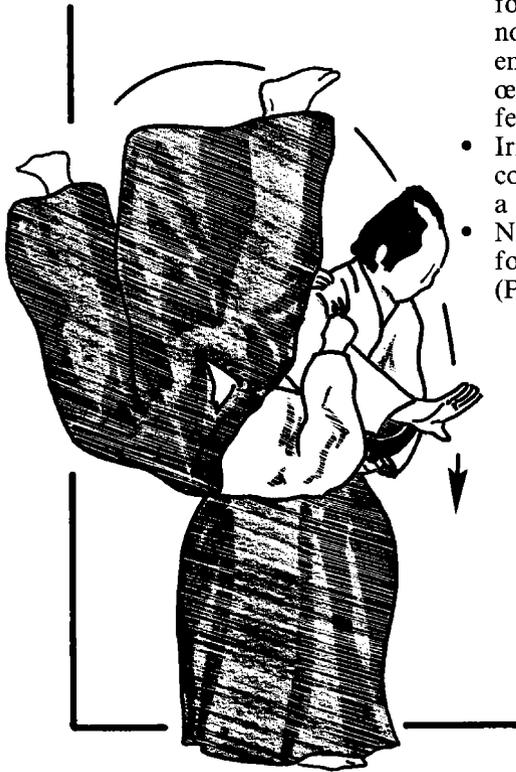


chudan-oi-zuki
kote-gaeshi
ura

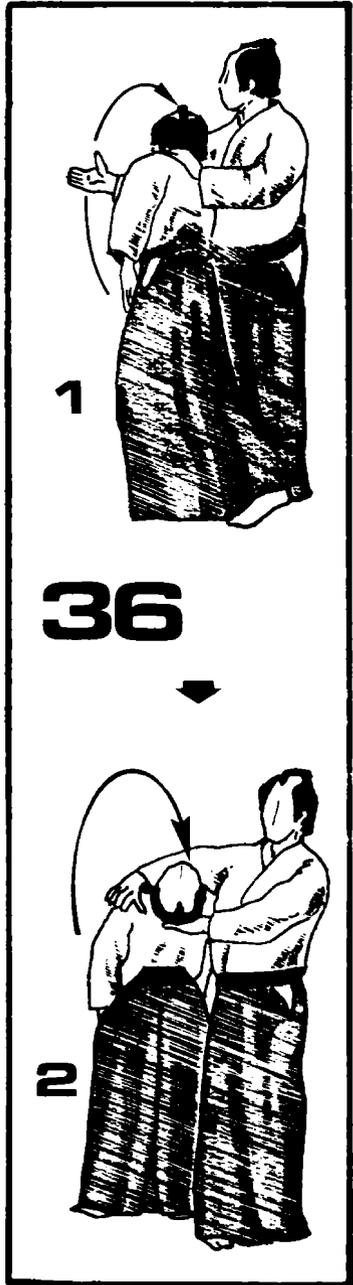


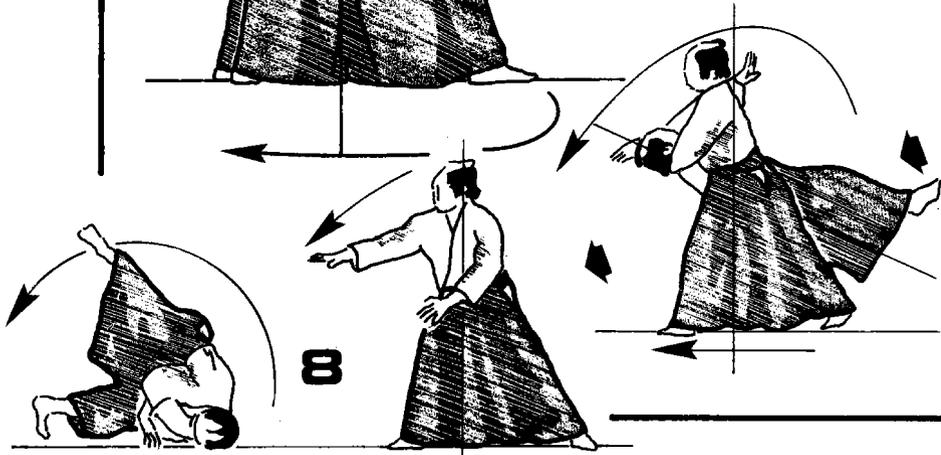
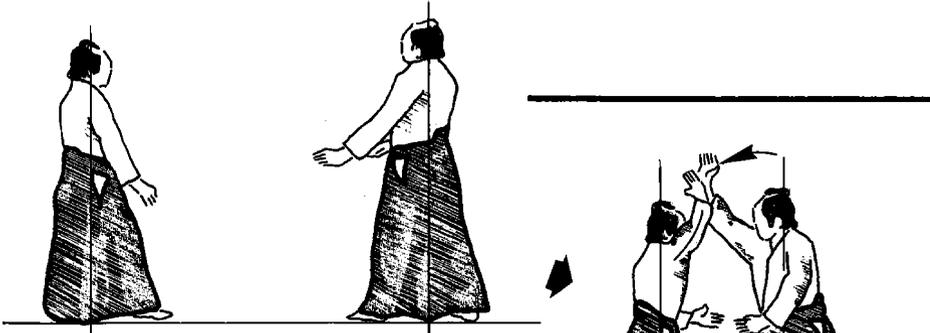
- **Irimi-Nage**

- **IRIMI-NAGE** signifie la projection (**Nage**) en entrant, en débordant (**Irimi**).
- Cette technique consiste à contrôler étroitement la tête de Uke et, en la renversant (la tête), à projeter Uke vers l'arrière (p). Shite entre de face et, au moment de la projection, se trouve face à face avec Uke (Planche 36).

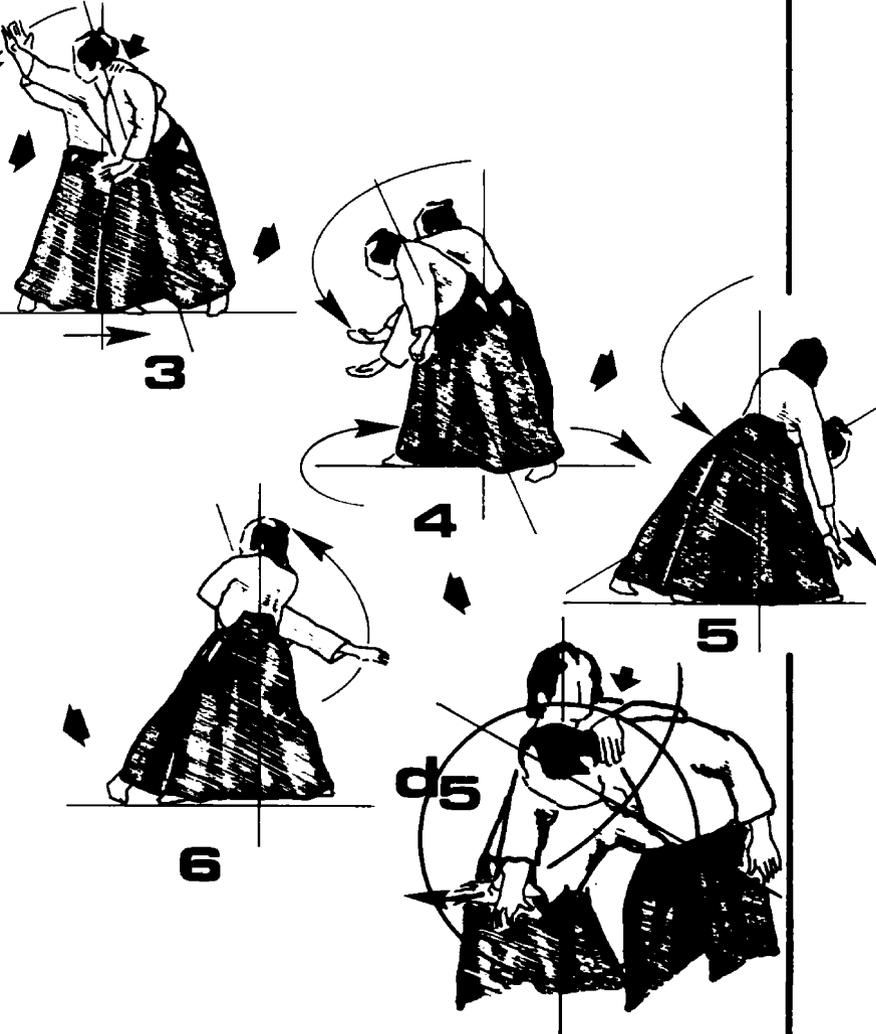


- Entre la forme de base de Irimi-Nage et le mouvement subtil de O-Sensei Morihei Ueshiba il y a beaucoup de variantes et interprétations d'exécution, chaque aikidoka ayant son propre Irimi-Nage.
- Si le concept « Irimi » trouve ses origines dans l'ancien Bu-Jutsu, la forme circulaire de Irimi-Nage se trouve seulement dans l'Aiki-Do, étant la création de son fondateur. D'ailleurs Irimi-Nage est surnommé « la technique des vingt années » en hommage à O-Sensei M. Ueshiba qui œuvra, dit-on, pendant vingt ans au perfectionnement de cette technique.
- Irimi-Nage, technique fondamentale qui concrétise le mieux le concept « Irimi », a une large gamme d'application.
- Nous illustrons **Irimi-Nage**, dans sa forme **Ura**, contre **SHOMEN-UCHI** (Planche 37).

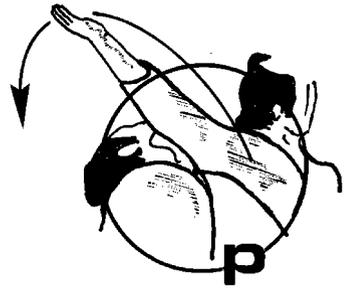




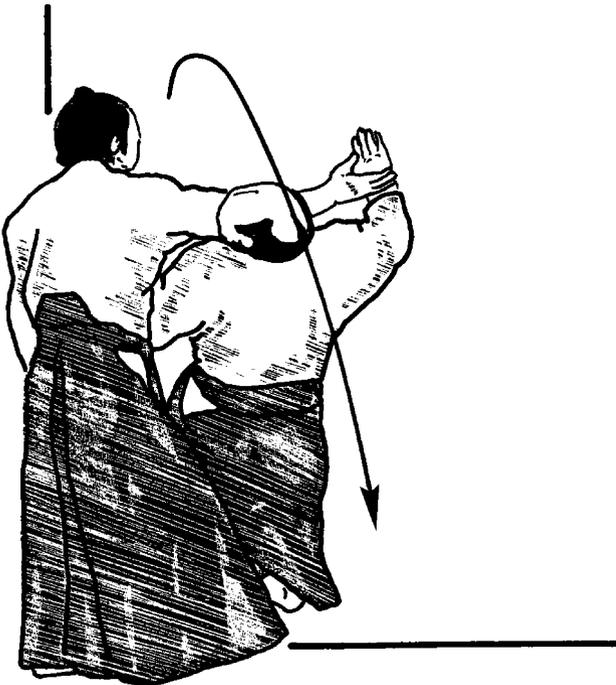
shomen-uchi
irimi-nage
ura



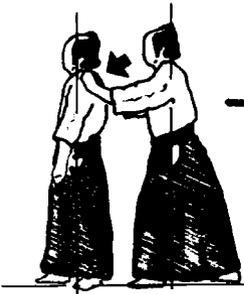
• Sokumen-Irimi-Nage



- **SOKUMEN-IRIMI-NAGE** signifie la projection (**Nage**) en entrant (**Irimi**) de côté (**Sokumen**).
- Cette technique consiste à projeter Uke vers l'arrière, par le renversement de sa tête (p). Shite entre de côté et se trouve, au moment de la projection, presque dos à Uke.
- Nous illustrons l'application de **Sokumen-Irimi-Nage** contre **USHIRO-RYO-KATA-DORI** (Planche 38).



ushiro-ryo-kata-dori
sokumen-irimi-nage



1



2



38

3

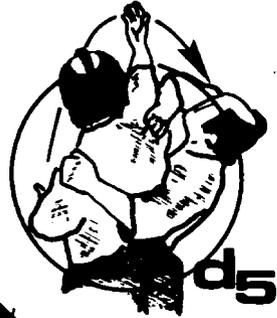


4



5

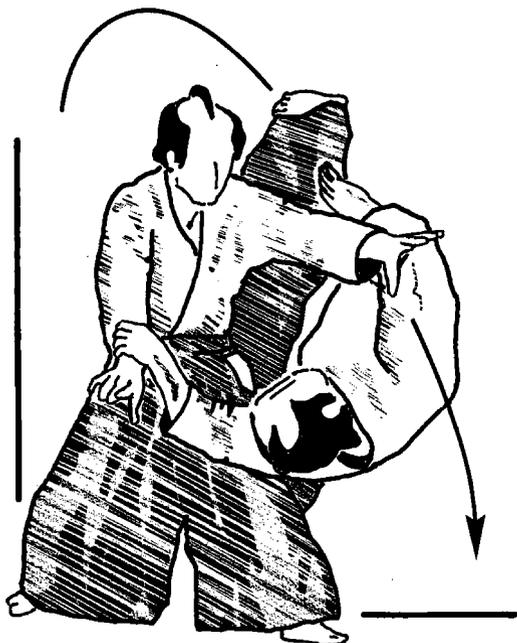
6



d5

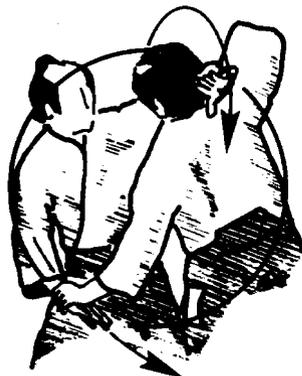
• Tenchi-Nage

- **TENCHI-NAGE** signifie la projection (**Nage**) ciel (**Ten**) — terre (**Chi**).
- Cette technique consiste à déséquilibrer (avec un bras) Uke vers le côté et, en le coupant diagonalement (avec l'autre bras) à partir de sa tête vers le bas, à le projeter vers l'arrière (Planche 39).
- Tenchi-Nage est applicable surtout contre les attaques frontales.
- Nous illustrons l'application de **Tenchi-Nage** contre **RYOTE-DORI**, dans sa forme **Omote** (Planche 40).



39

P₁

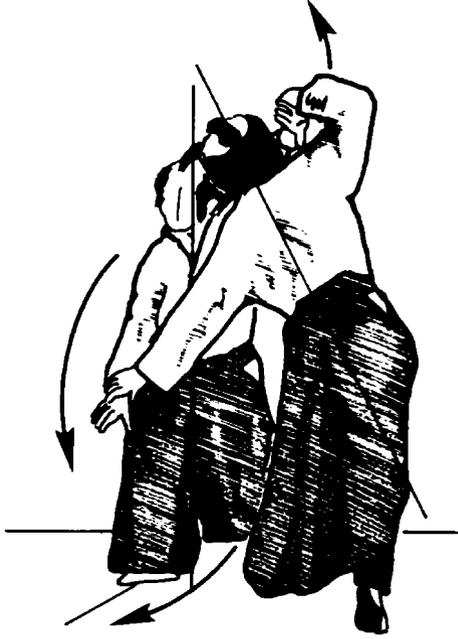
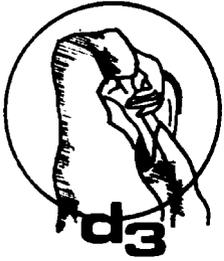


P₂

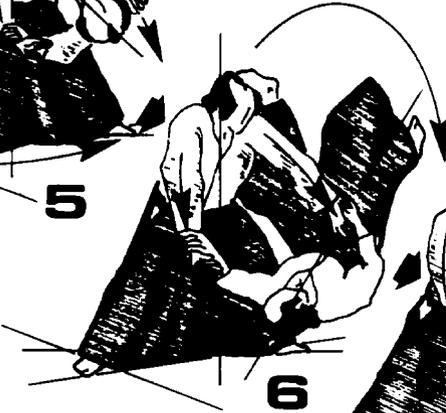


ryote-dori
tenchi-nage
omote

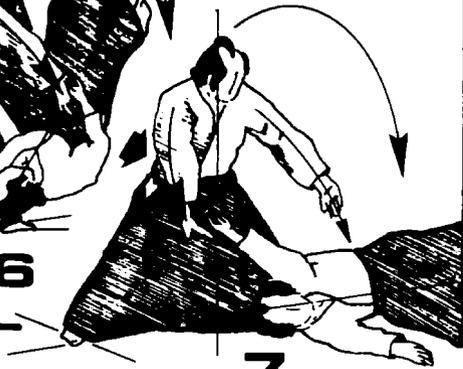




5



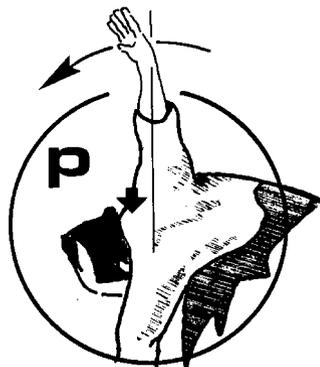
6



7

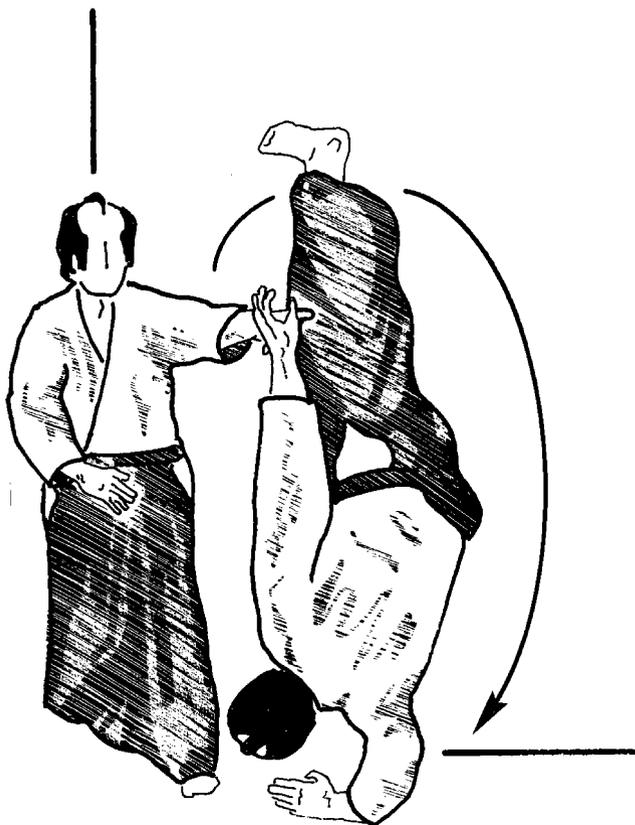
• Kaiten-Nage

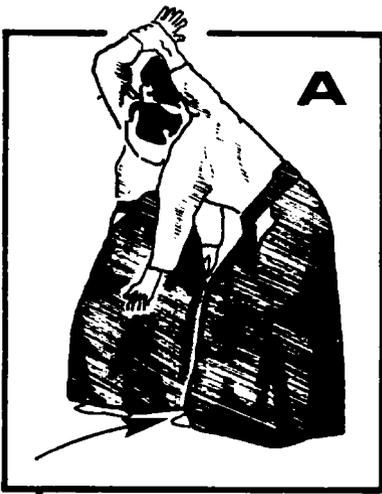
- **KAITEN-NAGE** signifie la projection (**Nage**) circulaire (**Kaiten**).
- Cette technique consiste dans la projection de Uke vers l'avant, en faisant décrire à son bras un grand cercle dans un plan vertical (vers l'avant et le bas, puis vers l'arrière et le haut, et de nouveau vers l'avant) et tout en maintenant sa tête bloquée en bas (p).



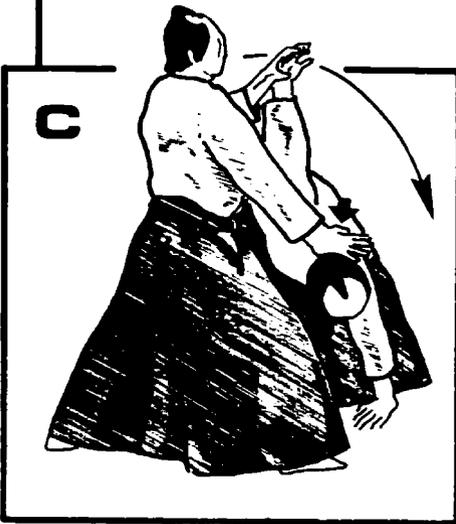
Kaiten-Nage peut s'exécuter, en fonction de l'entrée, de deux manières (Planche 41) :

- **SOTO-KAITEN-NAGE** (entrée extérieure) (B) ;
- **UCHI-KAITEN-NAGE** (entrée intérieure) (A).
- Nous illustrons l'application de **Uchi-Kaiten-Nage** et de **Soto-Kaiten-Nage**, dans leur forme **Omote**, contre **GYAKU-HANMI-KATATE-DORI** (Planches 42 et 43).





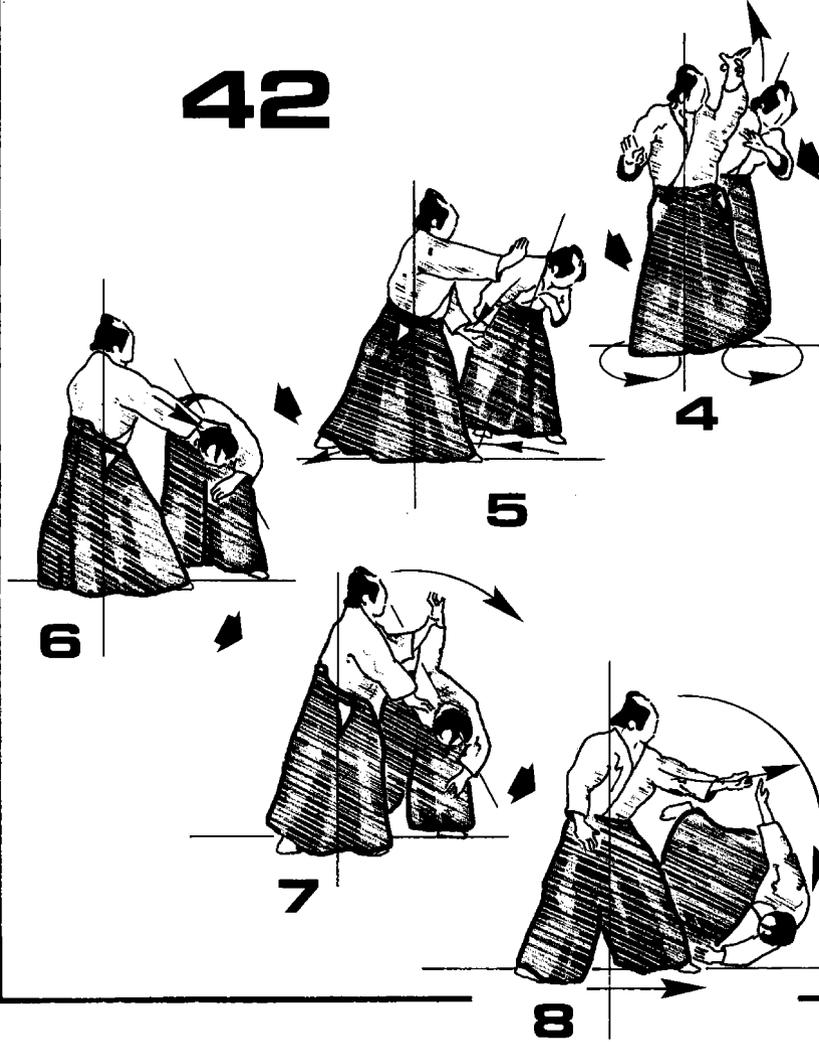
41

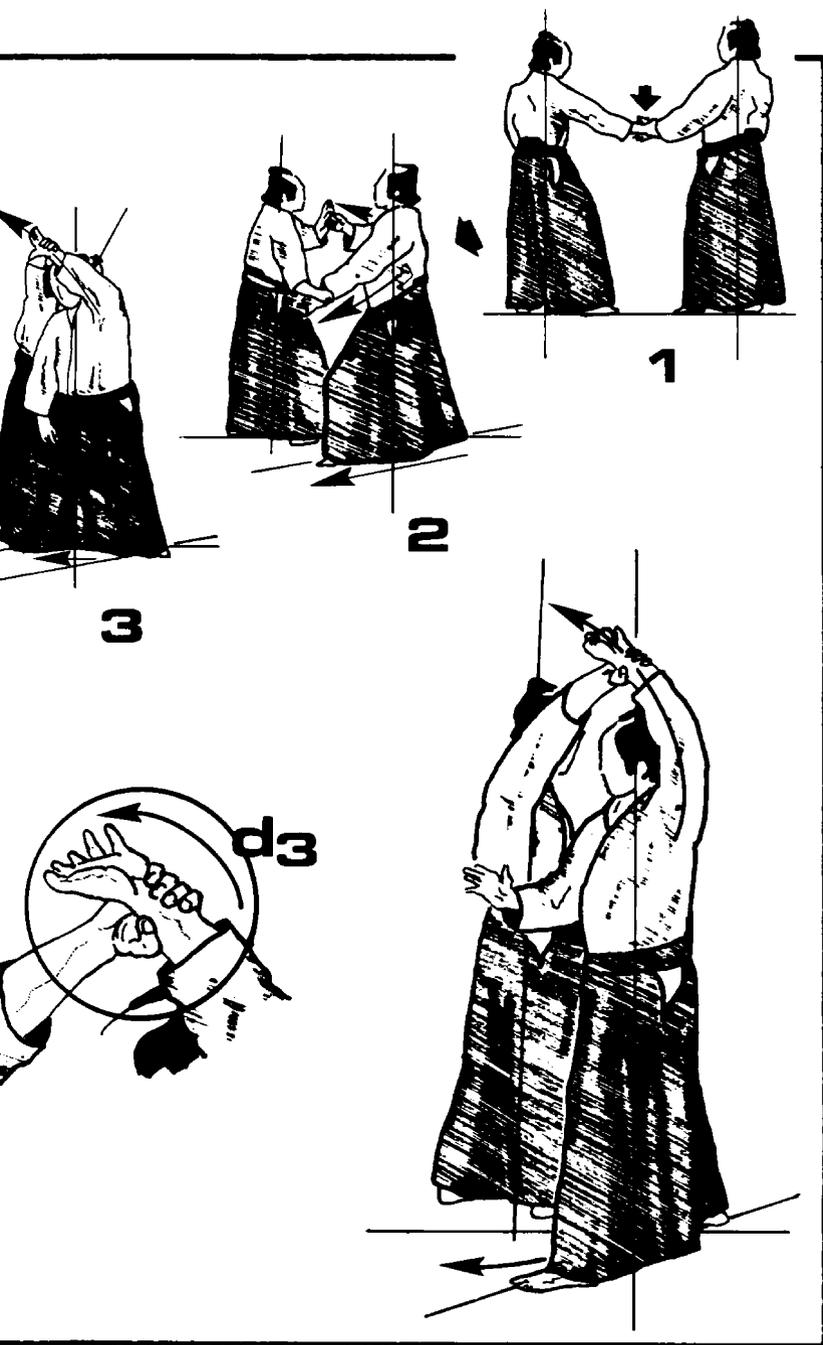


gyaku-hanmi-katate-dori
uchi-kaiten-nage
omote



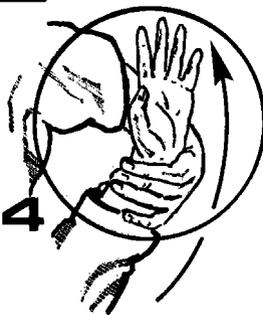
42



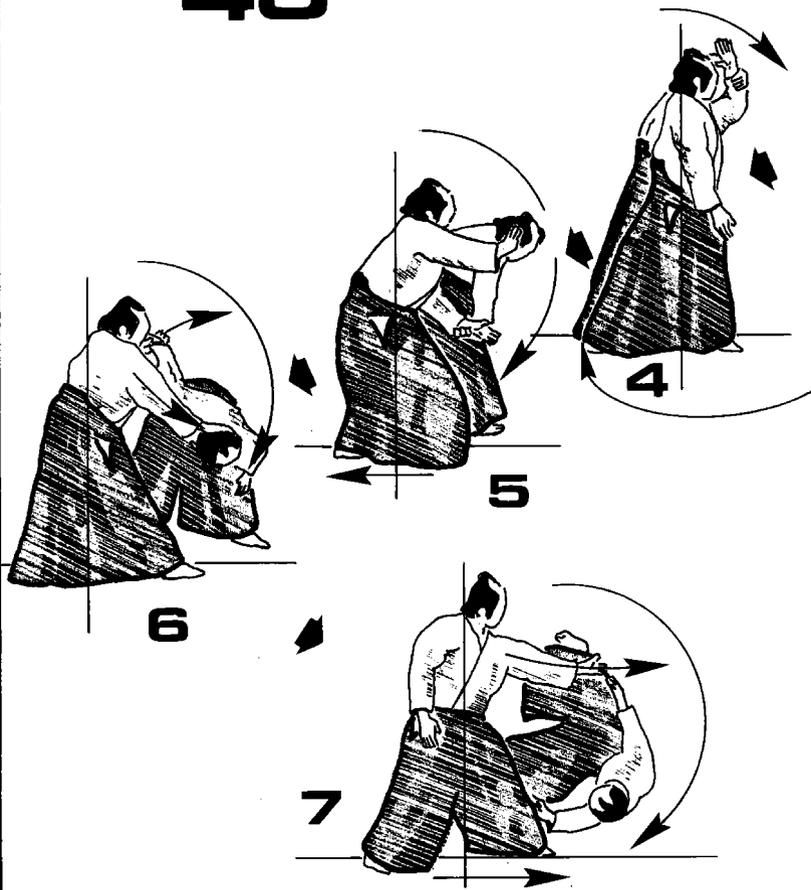


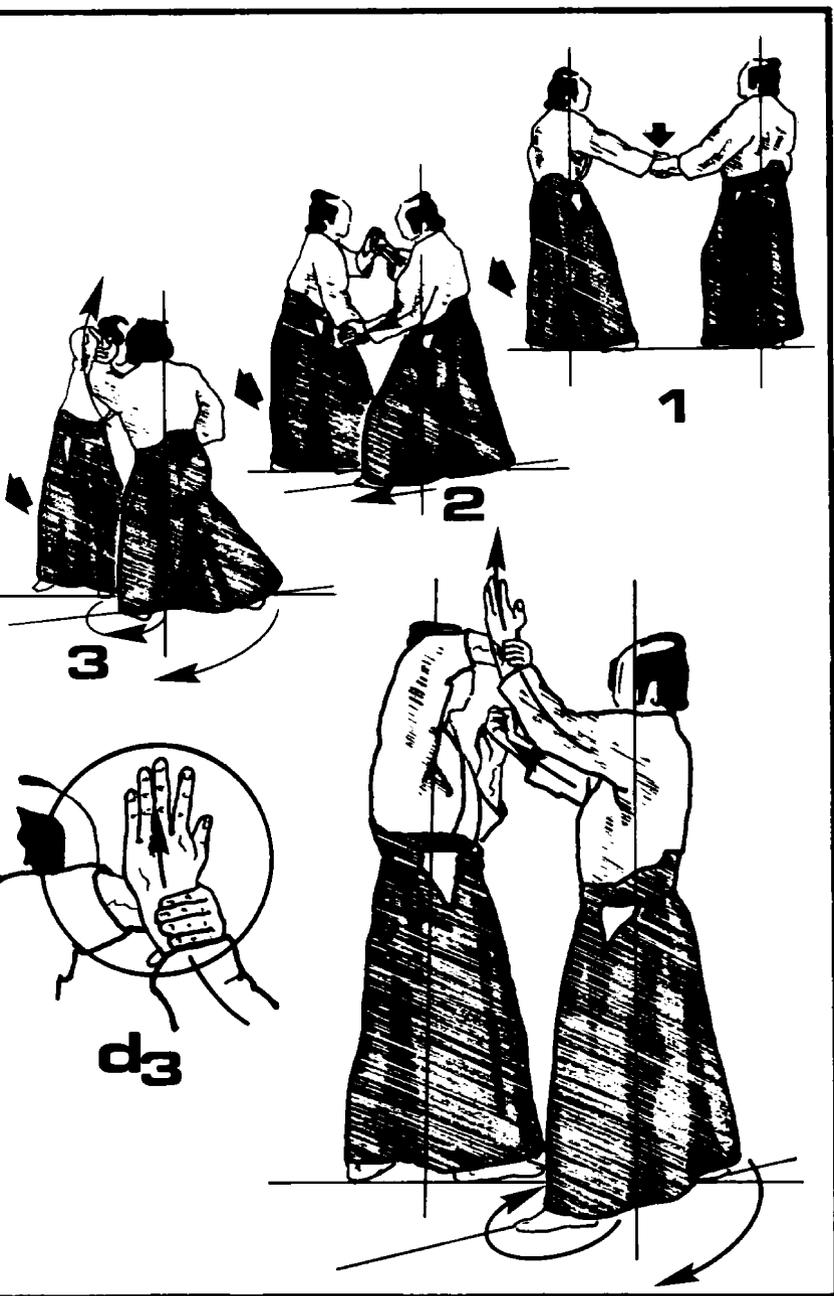
gyaku-hanmi-katate-dori
soto-kaiten-nage
omote

d4



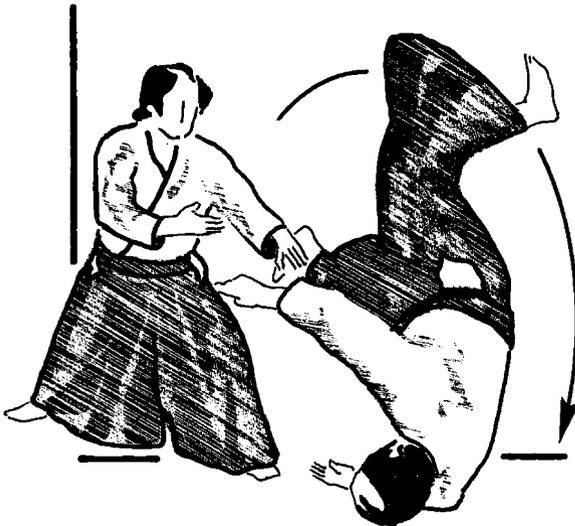
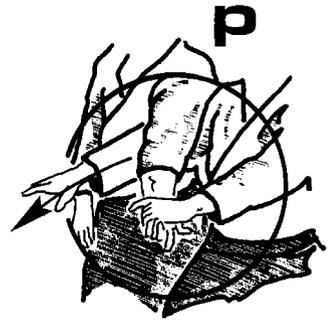
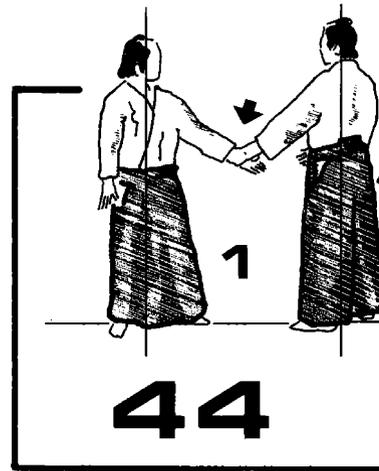
43





• Ude-Kime-Nage

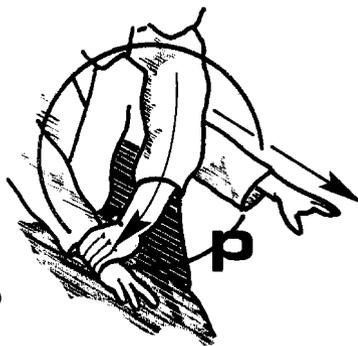
- UDE-KIME-NAGE signifie la projection (Nage) par le contrôle (Kime) du bras (Ude).
- Cette technique consiste dans la projection vers l'avant de Uke, en exerçant une tension sur son bras (au niveau du coude) qui est tendu en croix sur le bras de Shite (p) et dirigé dans un mouvement circulaire vers le haut, puis vers le bas.
- Ude-Kime-Nage est une suite de Shiho-Nage, quand Shite se trouve dans l'impossibilité de pivoter pour changer de direction. Mais Ude-Kime-Nage peut être utilisé tel quel.
- Nous illustrons l'application de Ude-Kime-Nage contre AI-HANMI-KATATE-DORI, dans sa forme Omote, après entrée Tenkan (Planche 44).



ai-hanmi-katate-dori
ude-kime-nage
omote

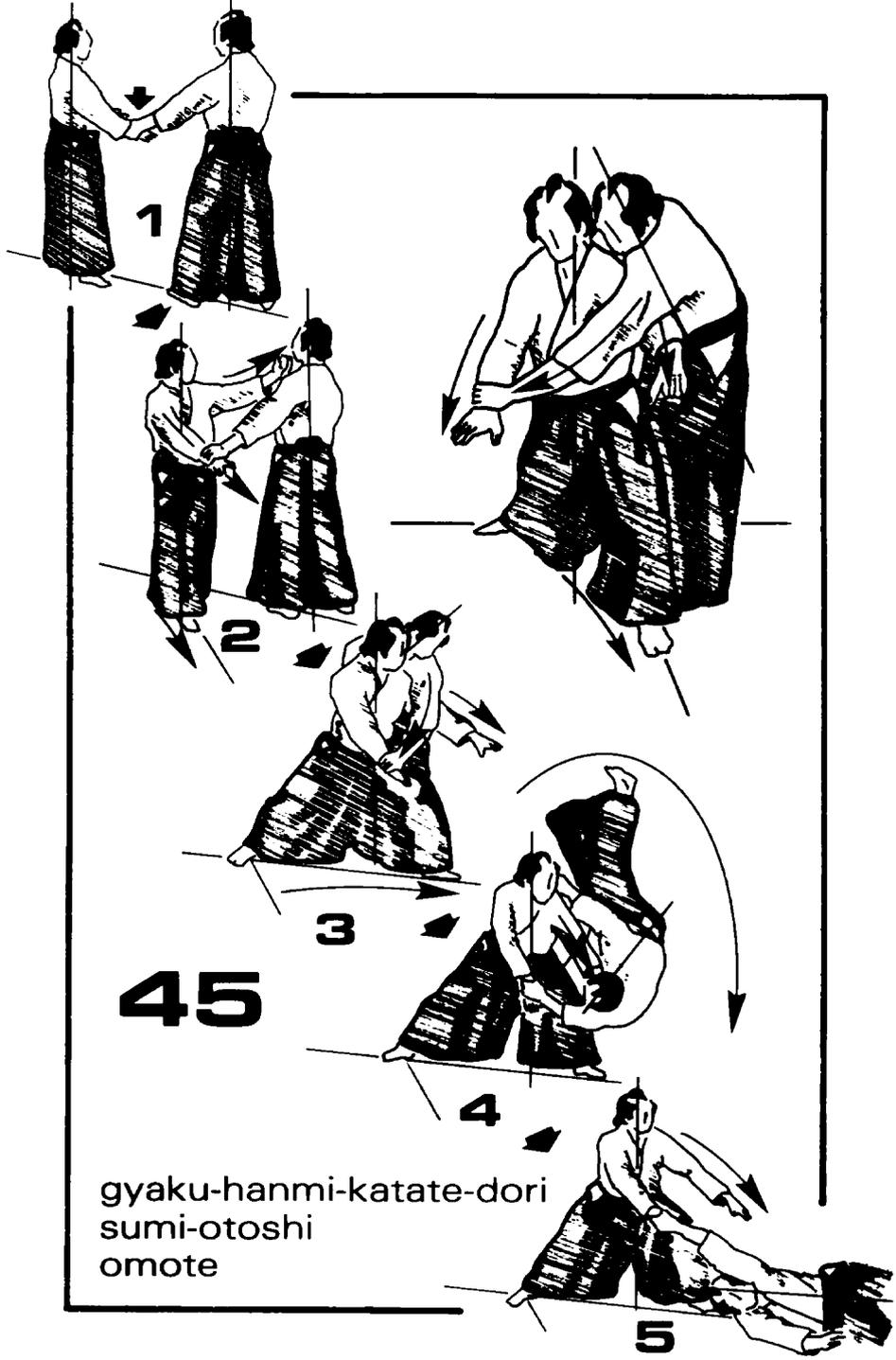


• Sumi-Otoshi



- **SUMI-OTOSHI** signifie la chute (**Otoshi**) dans le coin (**Sumi**).
- Cette technique consiste dans la projection de Uke sur son dos par l'extension du bras de Shite placé sous l'un des bras de Uke (p).
- Nous illustrons l'application de **Sumi-Otoshi**, dans sa forme **Omote**, contre **GYAKU-HANMI-KATATE-DORI** (Planche 45).





45

gyaku-hanmi-katate-dori
sumi-otoshi
omote

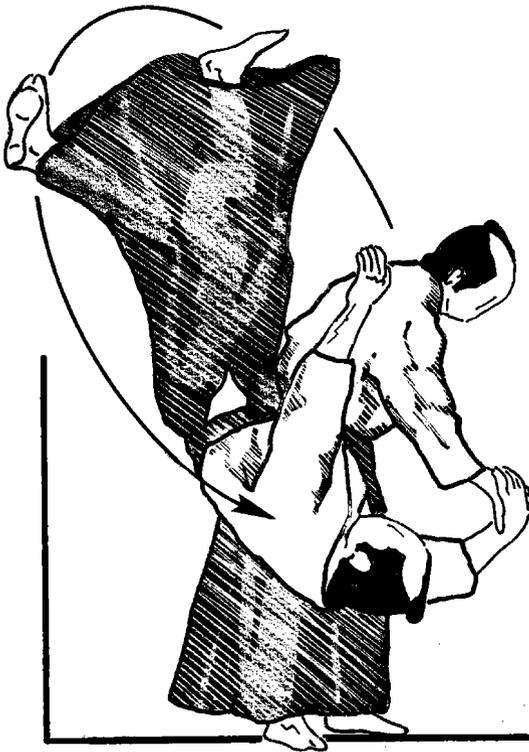
• Koshi-Nage

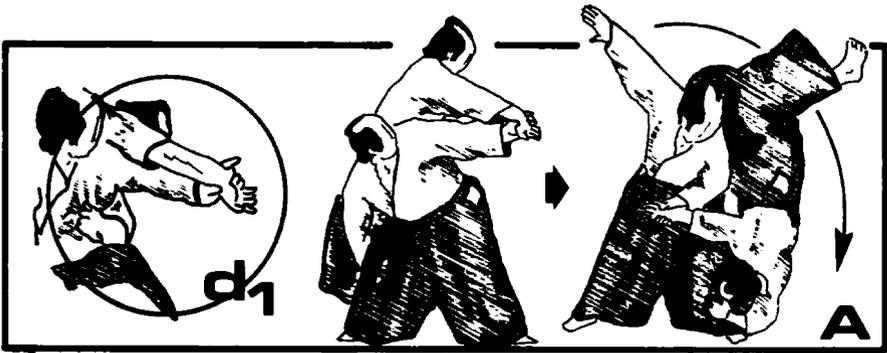
- **KOSHI-NAGE** signifie la projection (**Nage**) de hanche (**Koshi**).
- Cette technique consiste à projeter Uke sur le dos en le balançant autour des hanches de Shite, dont le dos est en contact avec le bas-ventre de Uke. Suivant la position relative Shite/Uke au moment de l'entrée, deux situations sont possibles : Shite et Uke perpendiculaires (Planche 47) ou parallèles (Planche 48).

En fonction de l'attaque de Uke, des combinaisons sont possibles ; ainsi (Planche 46) :

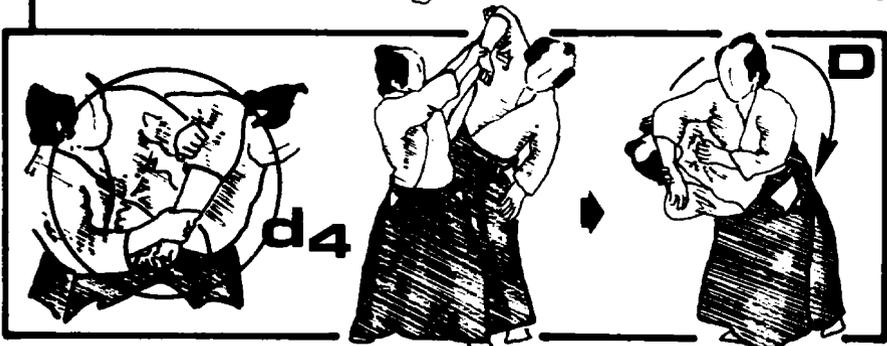
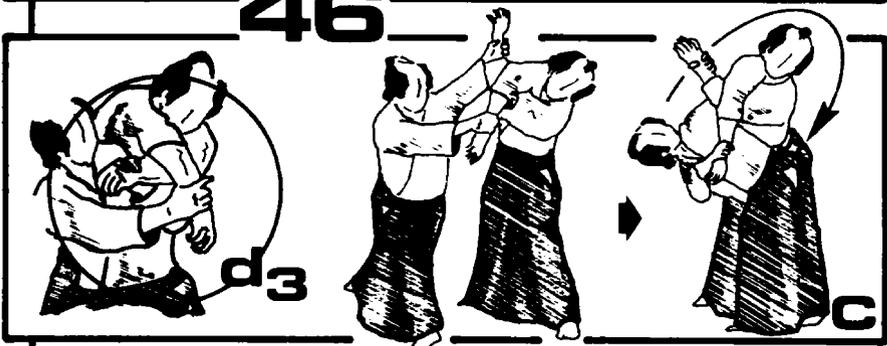
- **KOTE-HINERI-KOSHI-NAGE** (A) ;
- **SHIHO-KOSHI-NAGE** (B) ;
- **JUJI-GARAMI-KOSHI-NAGE** (C) ;
- **UDE-OSAE-KOSHI-NAGE** (D) ;

Nous illustrons **Koshi-Nage** contre **RYOTE-DORI** (Planche 47) et contre **USHIRO-KATATE-DORI-KUBI-SHIME** (Planche 48).



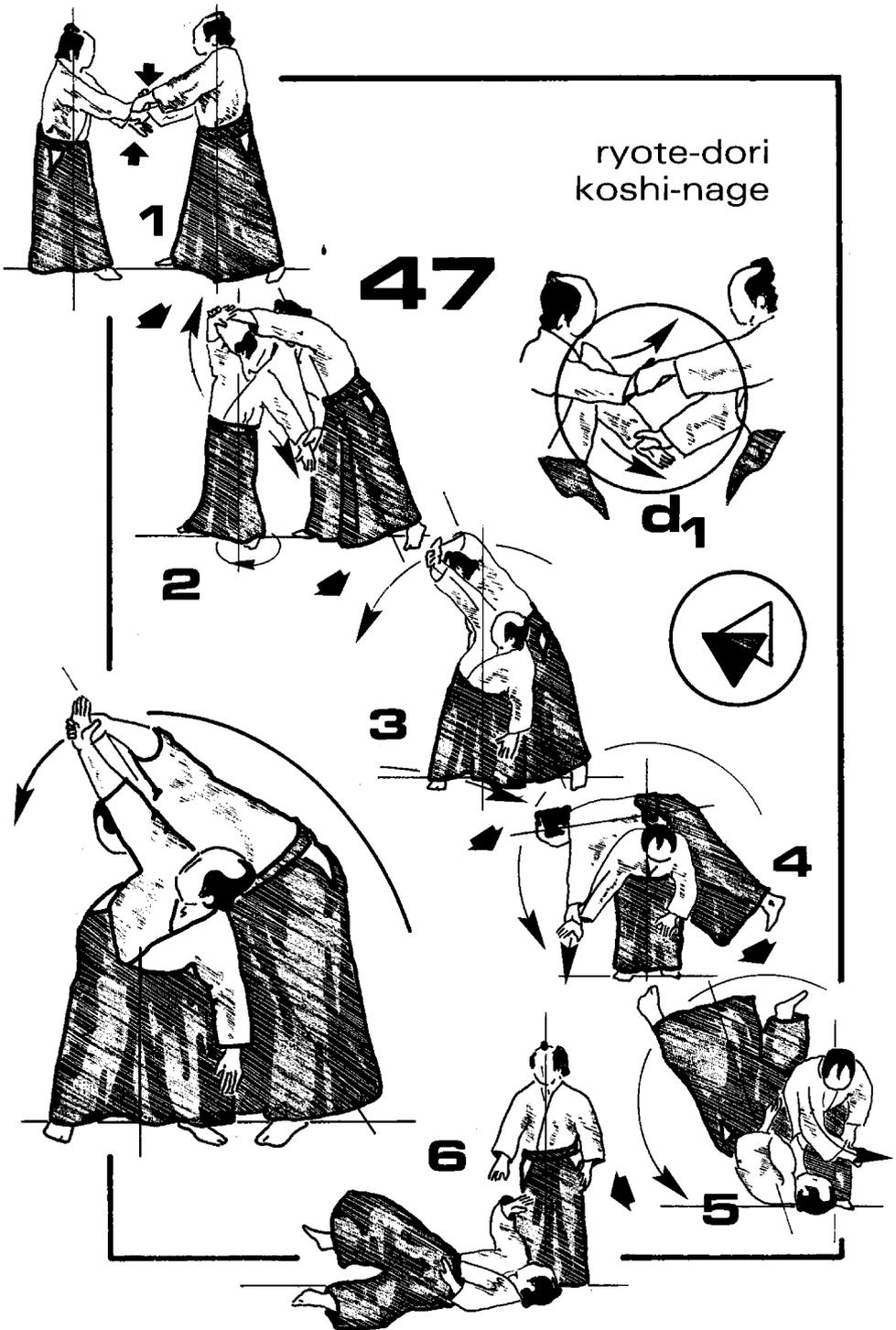


46



ryote-dori
koshi-nage

47



ushiro-katate-dori-kubi-shime
koshi-nage



48



1



2



3



4



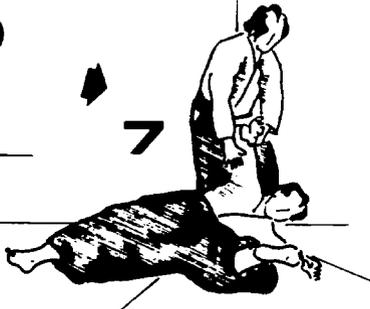
d₂



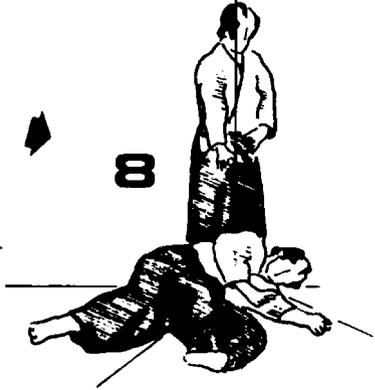
5



6



7



8

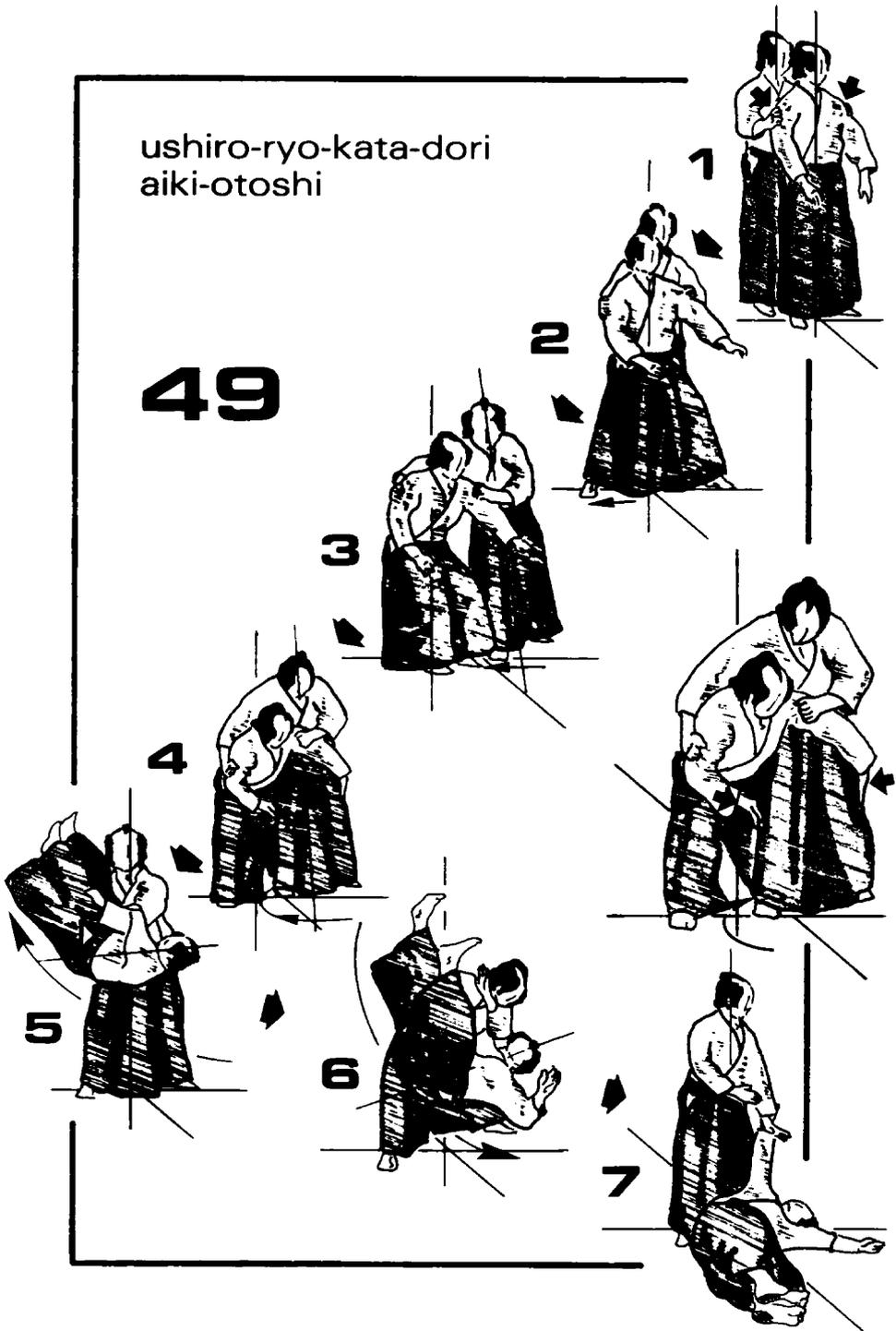
• Aiki-Otoshi

- **AIKI-OTOSHI** signifie la chute (**Otoshi**) **Aiki**.
- Cette technique consiste dans la projection de Uke sur le dos, en balayant ses pieds vers le haut, par un fort mouvement de hanches de Shite, dont le bas-ventre est en contact avec le dos de Uke (p).
Deux directions de projection sont possibles :
 - devant Shite et de côté ;
 - vers l'arrière de Shite, par-dessus ses hanches ;
- Nous illustrons l'application d'**Aiki-Otoshi** contre **USHIRO-RYO-KATA-DORI** (Planche 49).



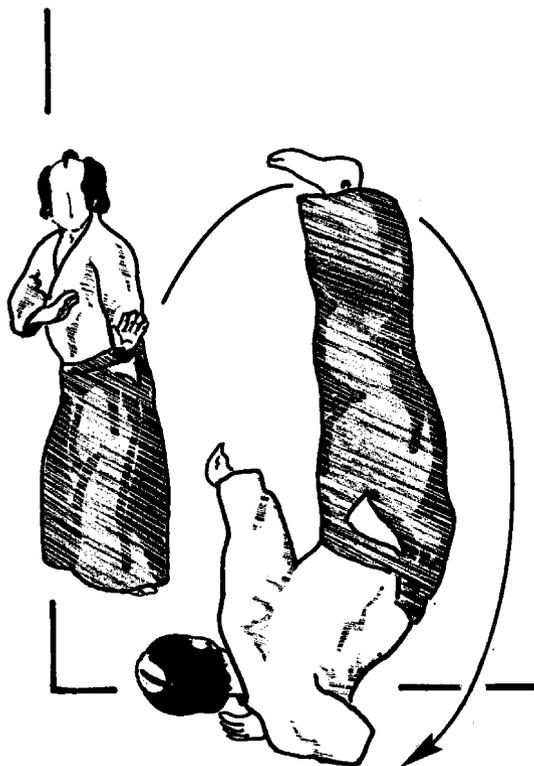
ushiro-ryo-kata-dori
aiki-otoshi

49

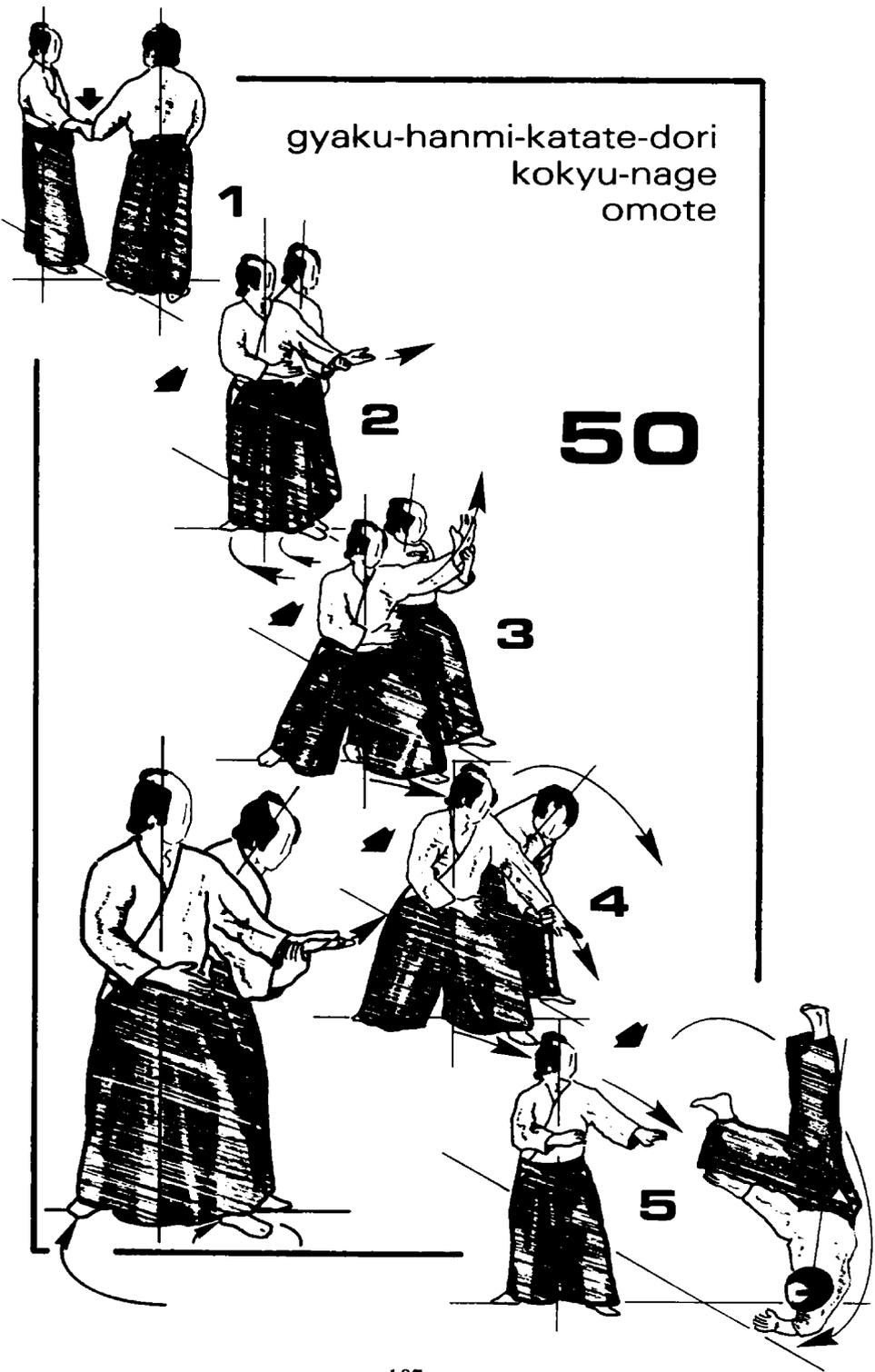


• Kokyu-Nage

- **KOKYU-NAGE** signifie la projection (**Nage**) par la « force respiratoire » (**Kokyu**).
- Cette technique consiste dans la projection de Uke par un « simple geste », sans utiliser des actions articulaires ou des Atemi, mais seulement en extériorisant le potentiel énergétique interne (**Ki**). Le nom de Kokyu-Nage couvre en réalité un ensemble de techniques, car, si le principe de base est le même, l'aspect extérieur du Kokyu-Nage varie selon l'attaque et les circonstances dans lesquelles celle-ci est portée.
- Kokyu-Nage, technique spécifique d'Aiki-Do, peut être appliqué contre toutes les formes d'attaques.
- Nous illustrons **Kokyu-Nage** appliquée contre **GYAKU-HANMI-KATATE-DORI**, dans sa forme **Omote**, après entrée **Tenkan** (Planche 50).

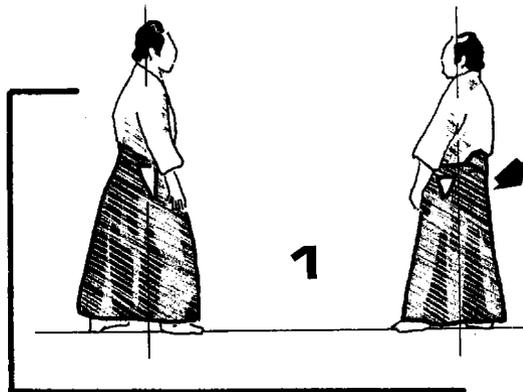


gyaku-hanmi-katate-dori
kokyu-nage
omote



50

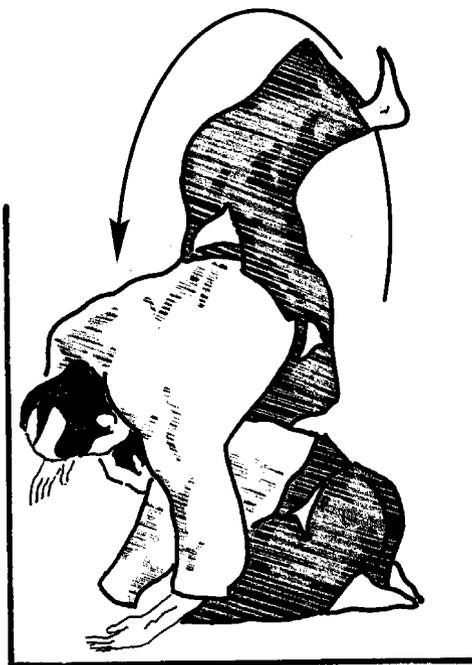
• Aiki-Nage



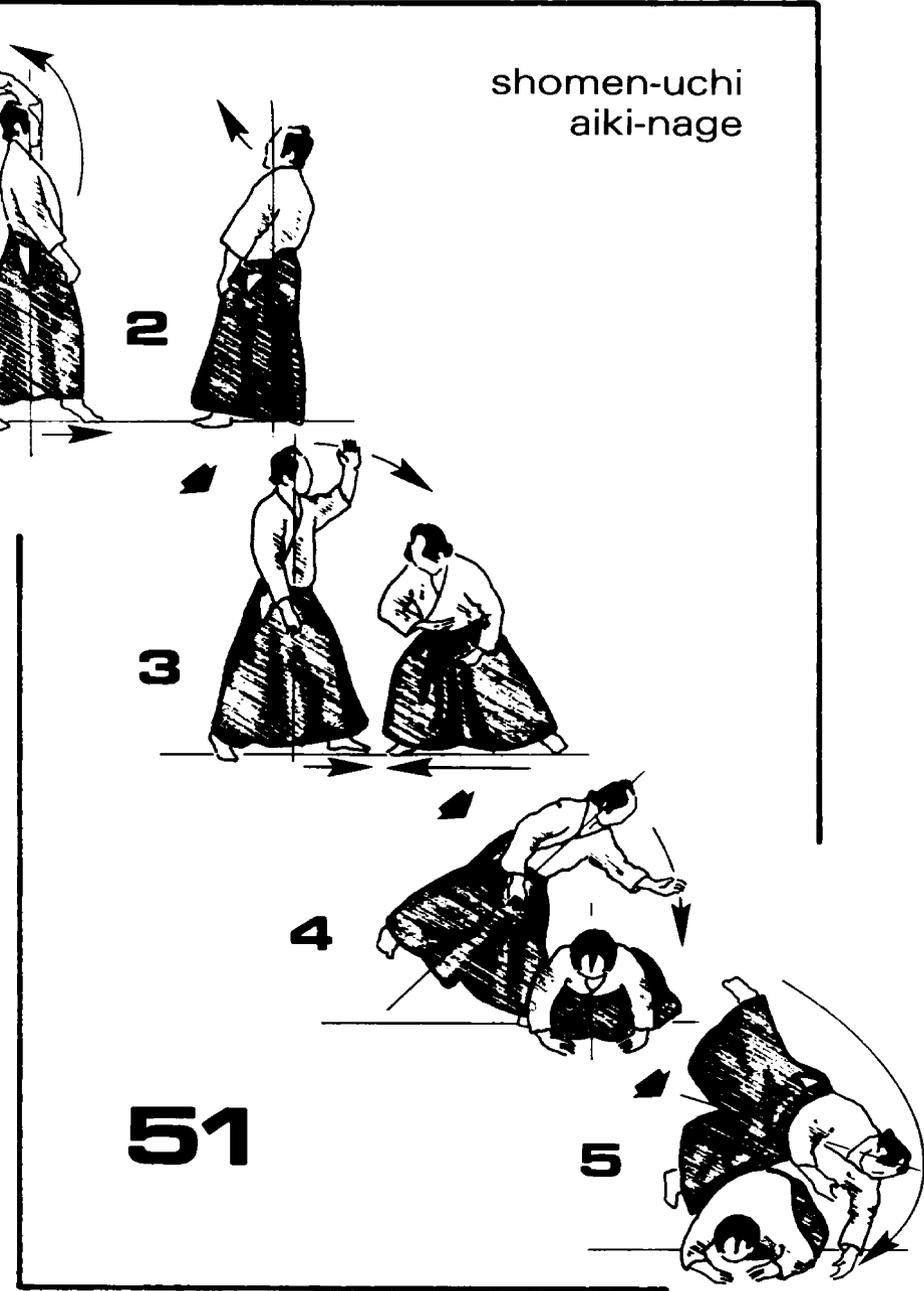
- **AIKI-NAGE** signifie la projection (**Nage**) **Aiki**, projection de l'harmonie mutuelle.
- Aiki-Nage consiste dans la projection de Uke sans établir aucun contact physique avec celui-ci. Tout se passe au niveau du... Ki des deux partenaires. Cette technique sophistiquée se base sur le passage de la dimension verticale à la dimension horizontale avant que Uke réalise ce qui lui arrive.

Aiki-Nage est la technique suprême de l'Aiki-Do, la « technique qui dépasse la technique ».

- Cette technique peut être utilisée pour neutraliser n'importe quelle forme d'attaque.
- Nous illustrons **Aiki-Nage** appliqué contre **SHO-MENUCHI** (Planche 51).

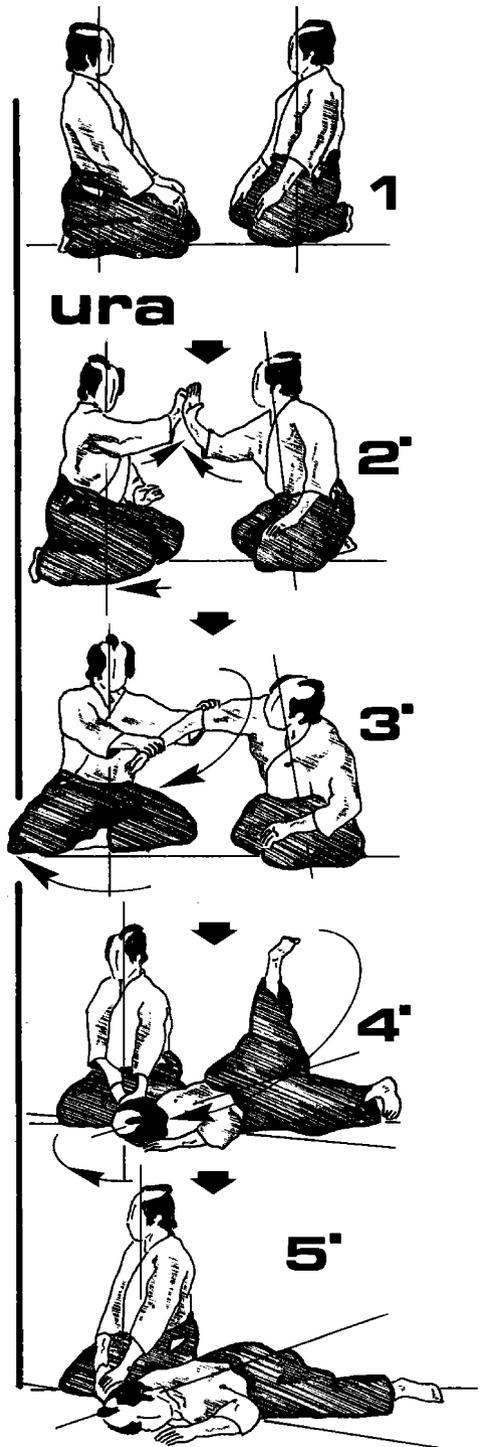


shomen-uchi
aiki-nage



SUWARI-WAZA

- **SUWARI-WAZA** signifie technique (**Waza**) exécutée assis (**Suwari**).
 - En Suwari-Waza, tous les partenaires sont à genoux, en Seiza. Les déplacements en Suwari-Waza sont extrêmement codifiés.
- Le travail en Suwari-Waza développe l'ouverture-fermeture du bassin.
- Nous illustrons, à titre d'exemple, **IK-KYO UDE-OSAE** contre **SHOMEN-UCHI**, dans ses formes **Omote** et **Ura**, exécutées en **SUWARI-WAZA** (Planche 52).



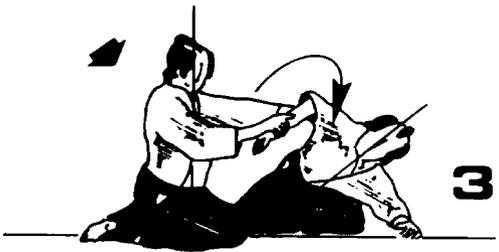
suwari-waza
shomen-uchi
ude-osae

omote

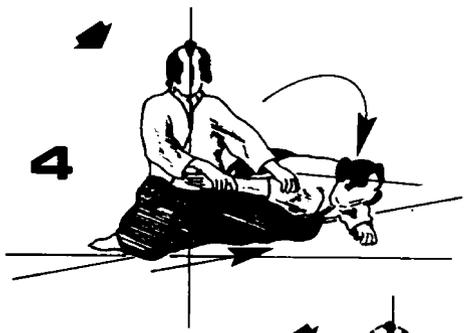


2

52



3



4

5



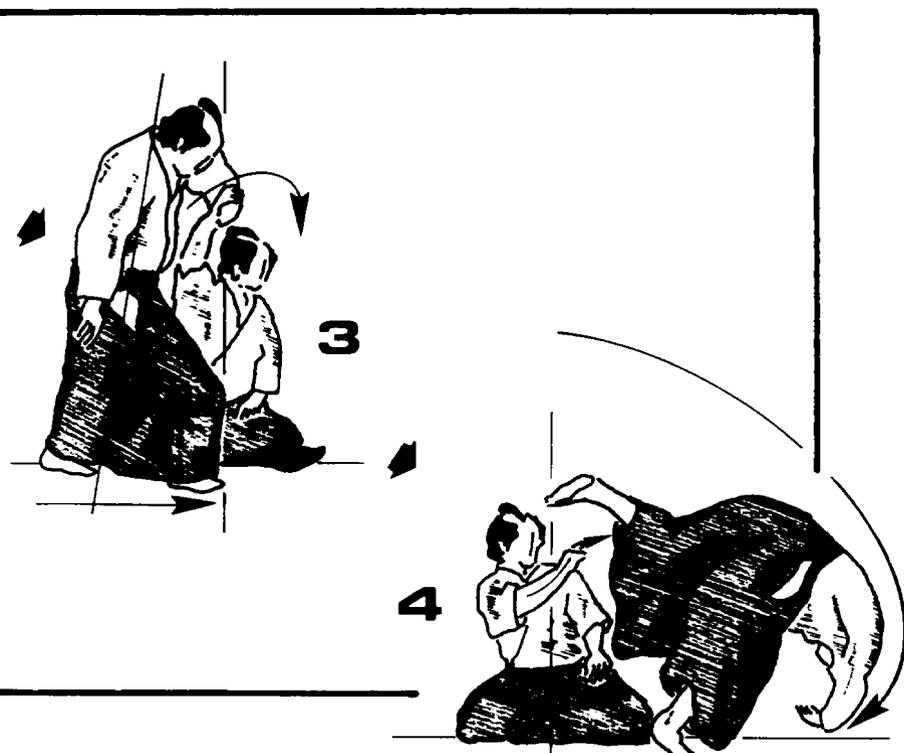


53

hanmi-hantachi-waza
gyaku-hanmi-katate-dori
kokyu-nage

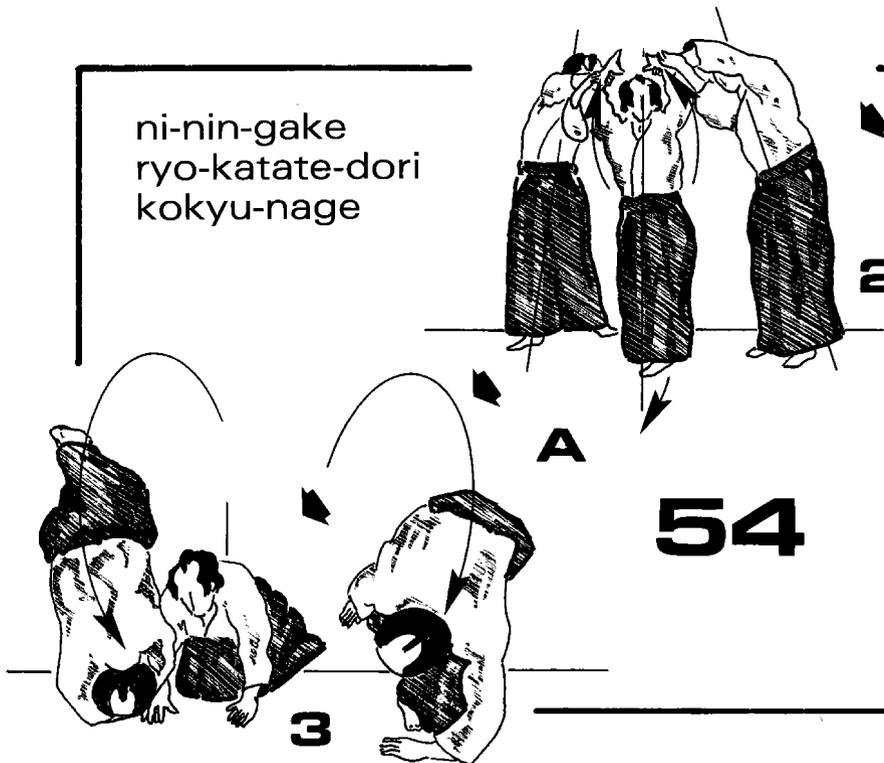
HANMI-HANTACHI-WAZA

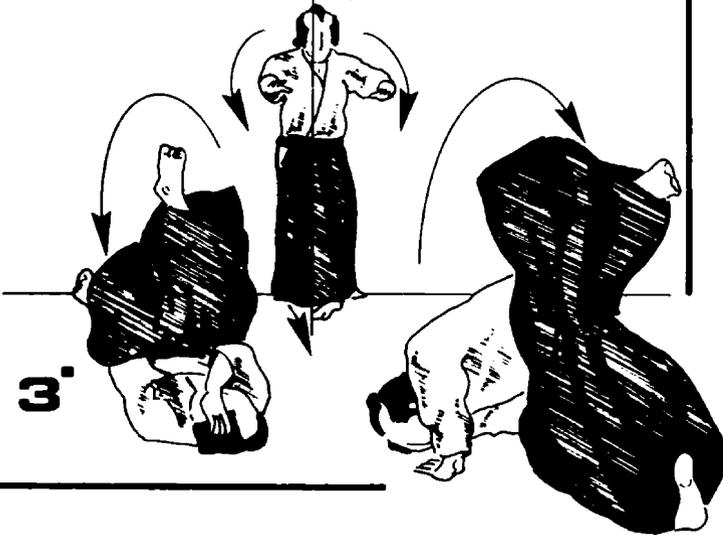
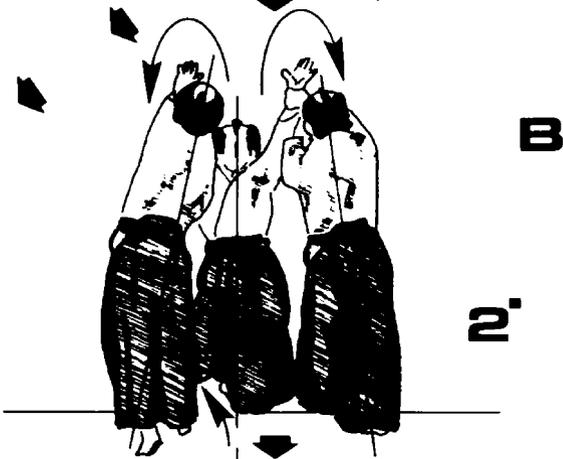
- **HANMI-HANTACHI-WAZA** signifie technique (**Waza**) exécutée en position (**Hanmi**) à moitié (**Han**) debout (**Tachi**).
- En Hanmi-Hantachi-Waza le partenaire qui exécute la technique est à genoux, en Seiza, et son ou ses partenaires debout.
Le travail en Hanmi-Hantachi-Waza développe surtout la mobilité des hanches.
- Nous illustrons, à titre d'exemple, **KOKYU-NAGE** contre **GYAKU-HANMI-KATATE-DORI**, exécuté en **HANMI-HANTACHI-WAZA** (Planche 53).



TANINZU-GAKE

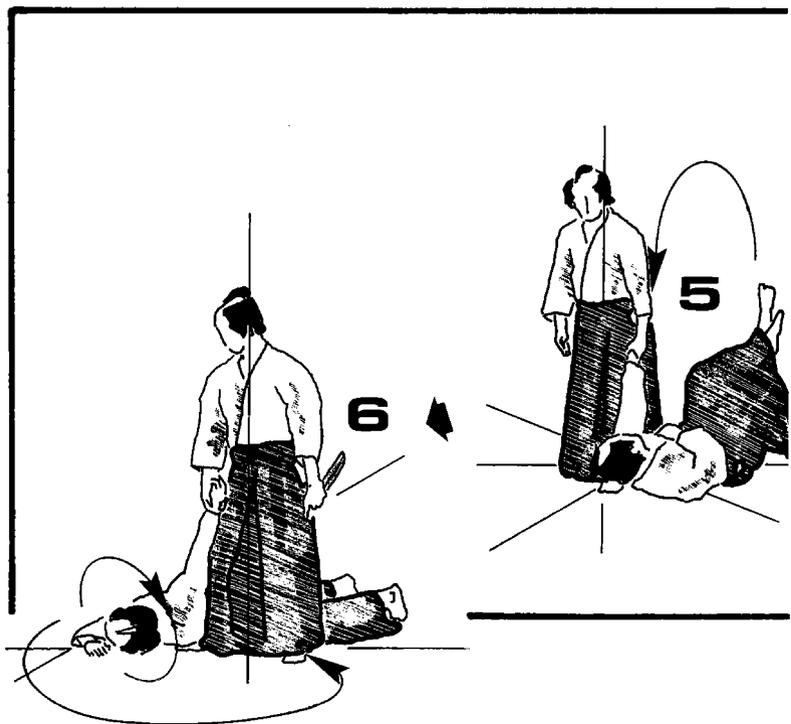
- **TANINZU-GAKE** signifie prise (**Gake**) exécutée par plusieurs gens (**Ta-Nin-Zu**).
- Cette forme de travail permet l'étude de la « stratégie » d'Aiki-Do contre plusieurs partenaires, qui attaquent simultanément.
- Nous illustrons à titre d'exemple deux formes de **KOKYU-NAGE** contre **RYO-KATATE-DORI**, prise exécutée simultanément par deux partenaires (**NI-NIN-GAKE**) (Planche 54).





TANTO-DORI

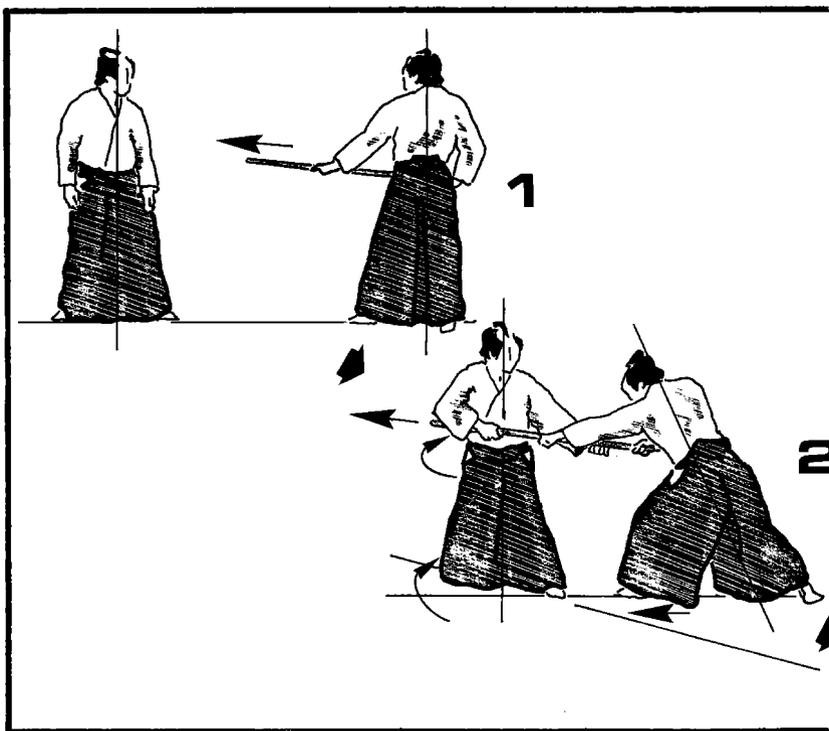
- **TANTO-DORI** consiste dans l'application des techniques d'Aiki-Do contre les attaques au **Tanto** (couteau, poignard, dague).
- Nous illustrons à titre d'exemple **IRIMI-NAGE** contre **SHOMEN-UCHI** exécuté avec le **TANTO** (Planche 55).



tanto-dori
shomen-uchi
irimi-nage



55

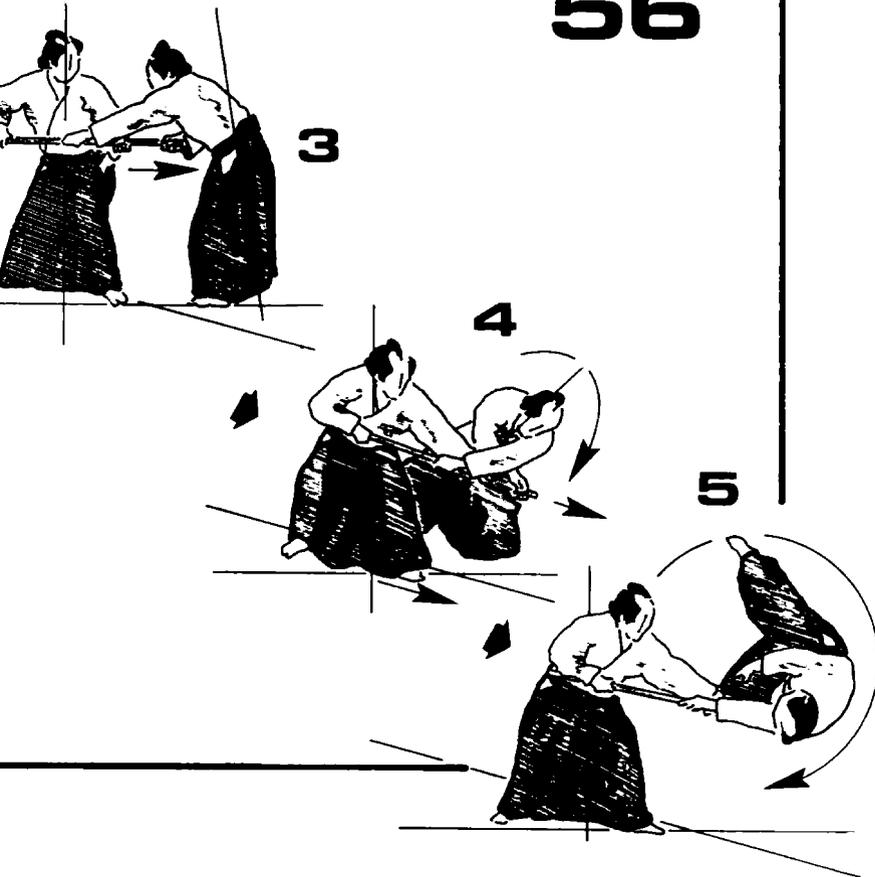


JO-DORI

- **JO-DORI** consiste dans l'application des techniques d'Aiki-Do contre les attaques exécutées avec un **Jo** (bâton).
- Nous illustrons, à titre d'exemple, une forme de **KOKYU-NAGE** appliquée contre **CHUDAN-ZUKI** exécuté avec le **JO** (Planche 56).

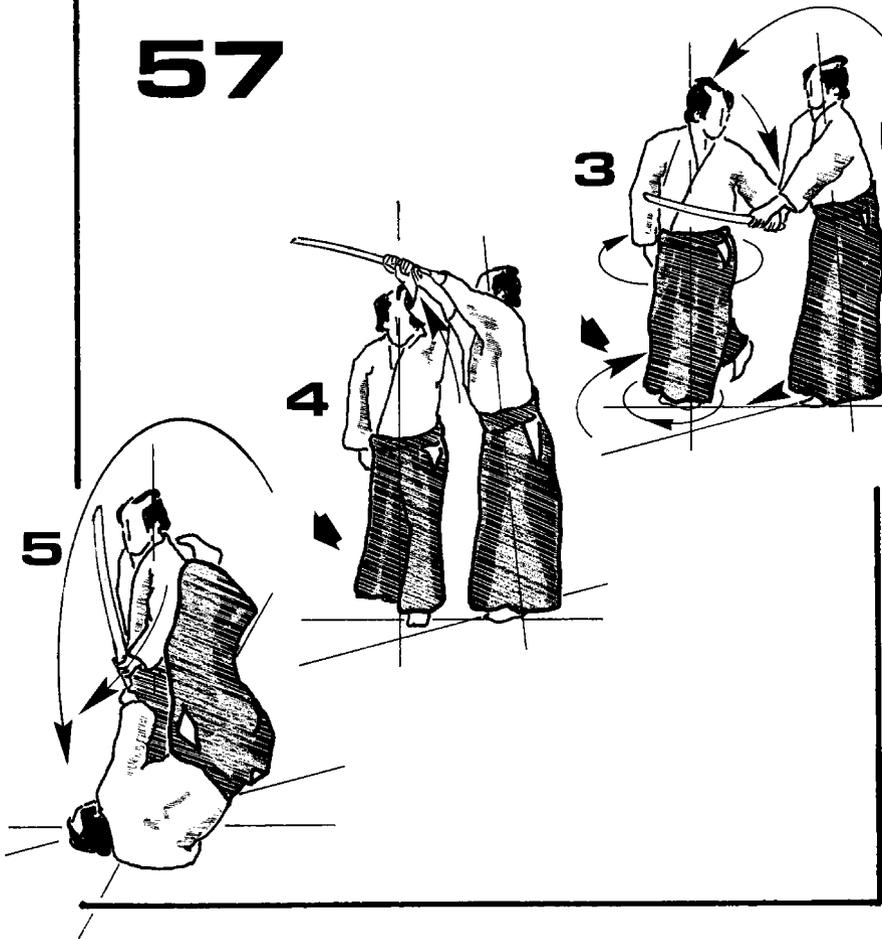
jo-dori
chudan-zuki
kokyu-nage

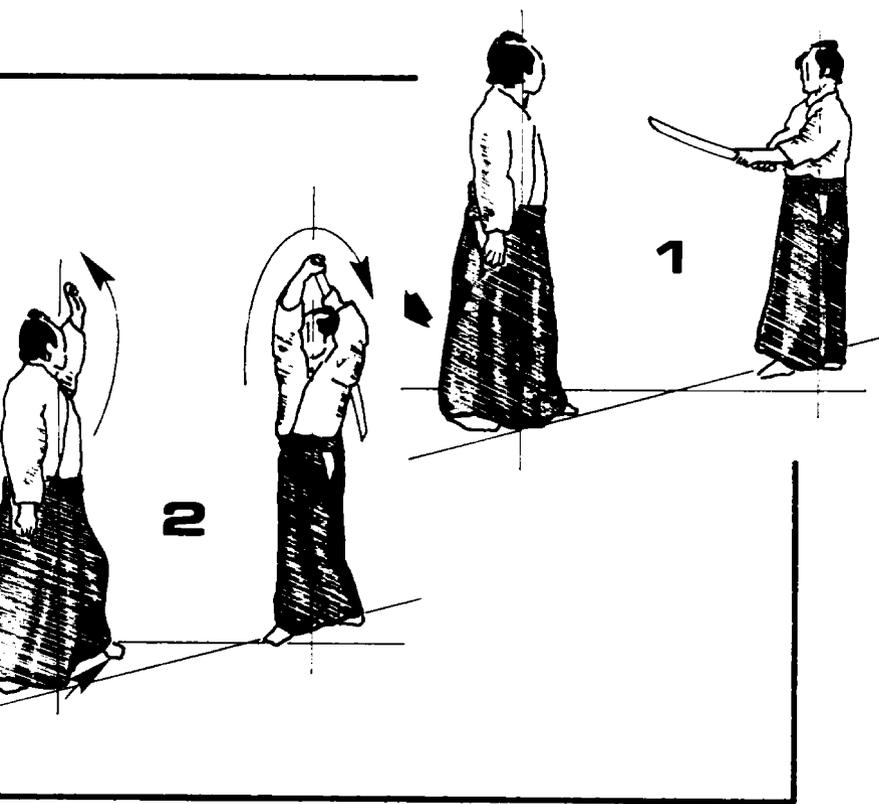
56



tachi-dori
shomen-uchi
kokyu-nage

57





TACHI-DORI

- **TACHI-DORI** consiste dans l'application des techniques d'Aiki-Do contre les attaques avec un **Tachi** (sabre).
- Nous illustrons, à titre d'exemple, **KOKYU-NAGE** contre **SHOMEN-UCHI** exécuté avec le **BOKKEN** (Planche 57).

ATEMI-WAZA

ATEMI-WAZA signifie la technique (**Waza**) des coups (**Ate**) portés sur le corps (**Mi**).

L'Atemi-Waza s'exécute avec les « armes naturelles » de l'homme (main, poing, coude, genou, pied) et l'on vise les « points vitaux » du corps humain.

En Aiki-Do, les Atemi accompagnent les techniques de projection (Nage-Waza) ou de contrôle (Katame-Waza) et font partie intégrante du mouvement d'Aiki-Do.

L'Atemi-Waza, en Aiki-Do, ne constitue pas une fin en soi, son rôle étant seulement de perturber le partenaire de travail (ou l'agresseur), physiquement et psychologiquement, et, tout en assurant le Ma-Ai, de créer ainsi une ouverture pour la bonne réalisation du mouvement proprement dit de l'Aiki-Do.

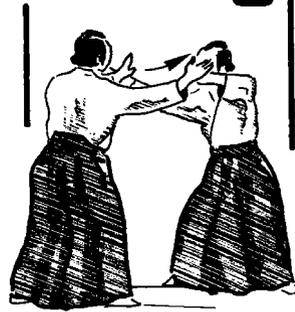
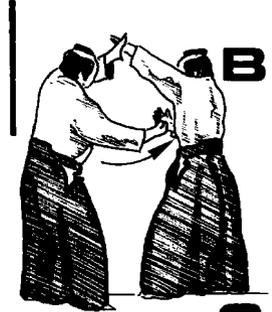
Dans les écoles d'Aiki-Jutsu, les techniques commencent et finissent par un atemi « d'expression martiale ».

En Aiki-Do, suivant les écoles, on met plus ou moins l'accent sur l'Atemi-Waza.

Conformément à la tradition, en Aiki-Do, pour des raisons pédagogiques, l'Atemi-Waza n'est enseigné qu'aux pratiquants avancés (Yudansha). A titre d'exemple, nous présentons quelques Atemi-Waza (Planche 58).



58



9. AIKI-JO ET AIKI-KEN

L'Aiki-Do est surtout connu pour sa pratique avec le corps, les mains nues (**AIKI-TAI**), que nous avons présentée dans les chapitres précédents. Mais, en dehors de cette pratique, l'Aiki-Do comprend aussi la pratique des armes : **AIKI-JO** et **AIKI-KEN**.

Par les origines de l'Aiki-Do, ces trois pratiques constituent un Tout indissociable. Les principes du maniement du Ken et du Jo sont présents dans tous les mouvements de l'Aiki-Tai et, en même temps, dans la pratique de l'Aiki-Ken et de l'Aiki-Jo, l'arme respective fait Un avec le corps.

AIKI-JO

L'**AIKI-JO** est la pratique du **Jo** (le bâton) selon le principe **Aiki**.

Conventionnellement, le Jo est utilisé en commençant à gauche. Mais, ayant deux buts, le Jo passe, souplement, d'une main dans l'autre et frappe des deux côtés.

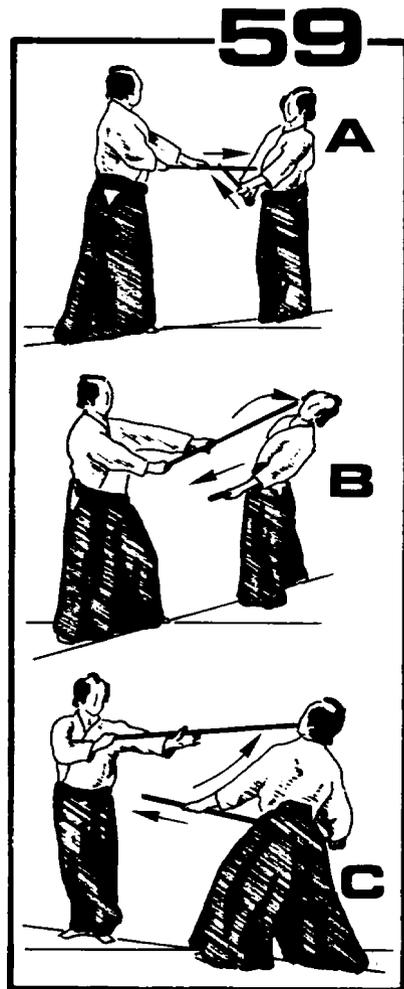
La base des techniques d'Aiki-Jo consiste en mouvements directs (**TSUKI-WAZA**), mouvements indirects (**UCHI-WAZA**) et mouvements balayés (**HARAI-WAZA**).

La pratique du Jo comporte le travail en solitaire (**SUBURI**), le travail avec partenaire (**KUMI-JO**) et le travail d'exercices formels (**KATA**).

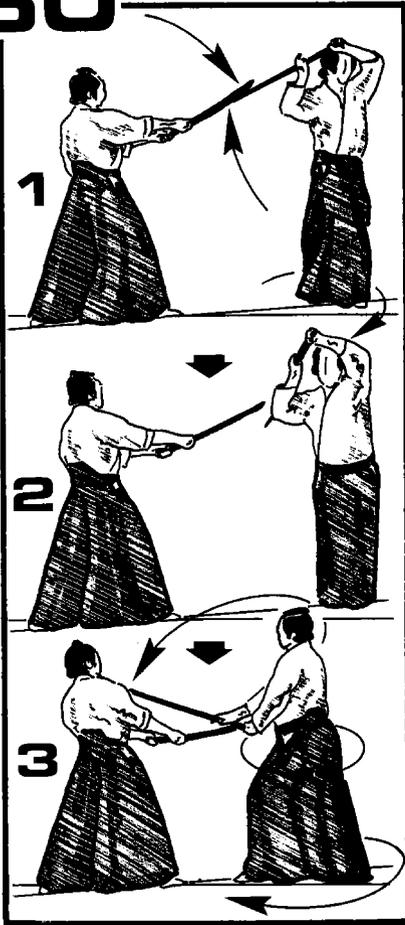
L'Aiki-Jo apprend au pratiquant à maîtriser le **Ma-Ai**, développe son sens de la réalité et lui enseigne la tactique en combat.

Sur le plan symbolique, l'Aiki-Jo reflète la relation Homme-Terre...

A titre d'exemple, nous présentons (Planche 59) trois techniques d'Aiki-Jo de base : **CHOKU-TSUKI**, le coup direct (A), **KAESHI-TSUKI**, le coup direct « renversé » (B) et **FURIKOMI-TSUKI**, le coup direct « balancé » (C), en application avec un partenaire qui attaque chaque fois en **CHOKU-TSUKI**.



60



L'**AIKI-KEN** est la pratique du **Ken** (ou **Bokken** : la réplique en bois du **Katana**) selon le principe **Aiki**. Le **Ken** est porté à gauche et utilisé seulement à droite.

Les techniques de **Ken**, en nombre assez restreint, consistent en coups d'estoc (**TSUKI-WAZA**) et coups de taille (**KIRI-WAZA**).

La pratique du **Ken** comporte surtout le travail seul (**SUBURI** et **TANREN-UCHI**) et avec partenaire (**KUMI-TACHI**).

L'**Aiki-Ken** développe chez le pratiquant la disponibilité totale, la perception intuitive, le dynamisme..., et lui enseigne la dimension spirituelle de l'**Aiki-Do**.

Sur le plan symbolique, l'**Aiki-Ken** reflète la relation **Homme-Ciel**...

Nous présentons un exemple de **KUMI-TACHI** : sur attaque **SHOMEN-UCHI**, défense avec esquive **UKE-NAGASHI** et contre-attaque **SHOMEN-UCHI** (Planche 60).

10. KATA

Tous les Arts Martiaux japonais (et, en général, de tout l'Extrême-Orient) transmettent et gardent non altérée leur tradition multiséculaire, à travers les KATA.

Le mot KATA signifie « moule » ou « forme ».

Les Kata constituent les « archives » d'une discipline Bu-Do, une sorte de « testament vivant » d'un Ryu, transmis de génération en génération.

Les Kata, considérés dans le passé comme un « trésor infini », sont une « vraie clé » (pas du tout facile à trouver !) pour avoir accès à l'héritage technique, énergétique et spirituel de l'art martial, donc à son essence.

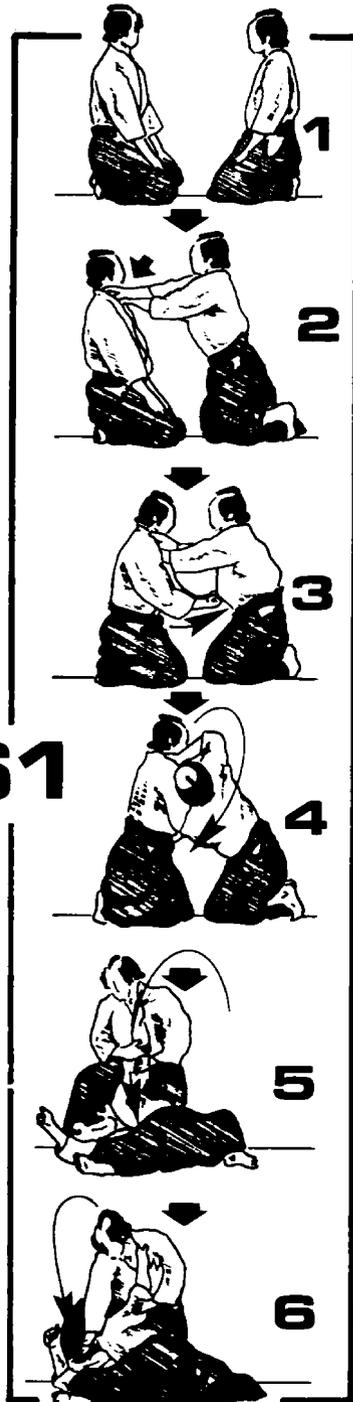
Les écoles d'Aiki-Jutsu ne font pas exception à la règle, la transmission de la tradition se faisant par Kata.

En revanche, dans l'Aiki-Do moderne, création de dernière heure de O-Sensei M. Ueshiba, il n'y a pas de Kata dans la pratique Aiki-Tai !, car, comme le disait O-Sensei lui-même, « ...il n'y a ni forme ni style en Aiki-Do ».

Mais il faut mentionner que des Kata existent toujours dans quelques écoles d'Aiki-Do fondées par des disciples de O-Sensei de la première génération (ex. : Aiki-Do de Kenji Tomiki, Yoseikan de Minoru Mochizuki, etc.). De même, dans certaines écoles contemporaines d'Aiki-Do, non japonaises et indépendantes vis-à-vis de l'Aikikai, des Kata ont été créés, dans un but strictement pédagogique...

A titre d'exemple, nous présentons une séquence du **IK-KAJO SUWARI-WAZA**, Kata de Daito-Ryu Aiki-Bu-Do (Planche 61).

61



11. L'AIKI-DO ET LA SELF-DÉFENSE

Chaque Art Martial offre des possibilités réelles de self-défense, ses techniques devant être plus ou moins adaptées.

En général, les méthodes de self-défense utilisent des techniques « empruntées » à plusieurs Arts Martiaux, car, en fonction du contexte réel, une technique convient mieux qu'une autre...

Mais, en même temps, un seul Art Martial peut servir de base pour une méthode de self-défense.

Au même titre que tous les autres Arts Martiaux de l'Extrême-Orient, l'Aiki-Do peut aussi être utilisé, au niveau d'expert, comme méthode efficace de self-défense dans une situation réelle d'agression. Par contre, pour le pratiquant moyen, un entraînement adapté dans ce sens est absolument nécessaire.

Dans toutes les méthodes de self-défense, il faut respecter : la Loi concernant la légitime défense (qui varie avec le Pays) et la Morale Bu-Do (qui est universelle), ce qui implique :

- une riposte proportionnelle à l'agression ;
- le respect pour la Vie ;
- ne jamais causer de mal irréparable à l'agresseur.



La tâche n'est pas facile, car :

- la situation de la rue est complètement différente de celle du Dojo ;
- les agresseurs, eux, se trouvent dans leur élément, la rue étant leur « Dojo », et, de plus, ils n'ont ni lois ni morale... ;
- dans une situation réelle, à laquelle on n'est pas habitué, il est très difficile d'apprécier correctement la situation, de répondre vraiment proportionnellement à l'agression, d'avoir le sang-froid de se maîtriser soi-même ainsi que toute la situation, enfin, de respecter la Loi et les préceptes Bu-Do.

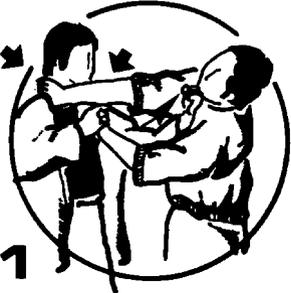
C'est vrai, ce n'est pas du tout facile, mais...
Bu-Do oblige !

A titre d'exemple, nous présentons deux défenses selon les principes d'Aiki-Do (Planche 62).

62



A B



1

1



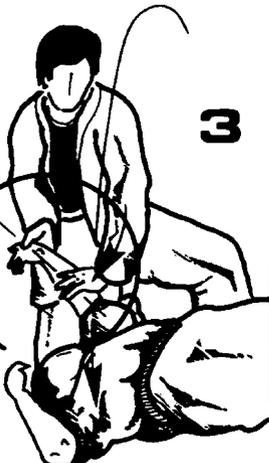
2



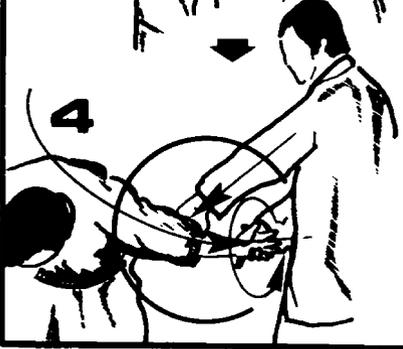
2



3



3



4



浪人武道流

CONCLUSION

A travers notre modeste ouvrage, nous avons essayé de présenter succinctement quelques aspects de cet art aux multiples facettes qu'est l'AIKI-DO.

Sa dimension la plus importante est certainement celle morale. Nous ne l'avons que mentionnée, car la complexité du sujet dépasse largement le cadre de ce livre. Mais l'essentiel du message moral de l'Aiki-Do est parfaitement exprimé dans les paroles de O-Sensei MORIHEI UESHIBA, et sur lesquelles nous invitons le lecteur à méditer :

« L'AIKI n'est pas une technique pour combattre ou vaincre l'ennemi. C'est le moyen de réconcilier le monde et de réunir les êtres humains dans une seule famille. »

Lausanne, le 31 août 1988
Nicolae Gothard BIALOKUR.



Achévé d'imprimer par  Corlet, Imprimeur, S.A.
14110 Condé-sur-Noireau (France)

N° d'Imprimeur : 31010 - Précédent dépôt : octobre 1997 - Dépôt légal : avril 1998

Imprimé en U.E.

Sensei Severin Corpataux exécutant : *irimi-nage* (photo 16) et *suwari-tekubi-osae* (photo 17).



photo 16



photo 17

Sensei André Cognard : immobilisation *kote-hineri* (photo 18), *suwari-kote-mawashi-ura* (photo 19), *kote-hineri* (photo 20) ; Uke : Sensei Severin Corpataux (photos 18 et 19) et l'auteur (photo 20).



photo 18



photo 19

photo 20



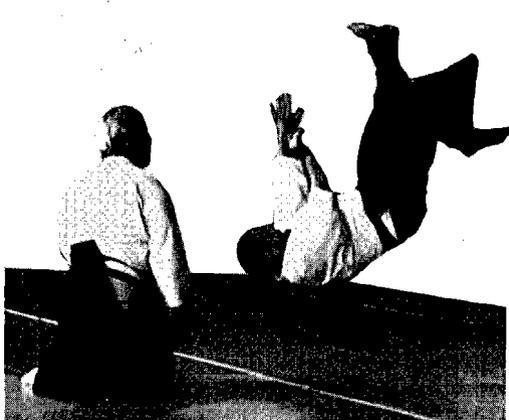


photo 11



photo 14



photo 12



photo 13



photo 15

Sensei Hirokazu Kobayashi démontrant : *kokyu-nage* (photo 11), *aiki-ken* (photo 12), une des formes d'immobilisation de *kote-hineri* (photo 13), *kote-gaeshi* (photo 14) et le principe de *irimi* (photo 15) ; Uke : Sensei André Cognard (photos 11, 13, 14 et 15).



photo 7



photo 8

Sensei Juo Iwamoto : immobilisation *tekubi-osae* (photo 7), projection *kokyu-nage* (photo 8), « sortie » de saisie arrière *ushiro-ryote-dori* (photo 9), déséquilibre et contrôle de Uke en *irimi-nage* (photo 10) ; Uke : l'auteur (photos 7, 8 et 9) et M. Doru Sorescu (photo 10).



photo 9



photo 10



photo 4



Sensei Juo Iwamoto expliquant les points importants de *kote-gaeshi* (photo 4), *tekubi-osae* (photo 5) et *kote-mawashi* (photo 6) ; Uke : l'auteur.

photo 5



photo 6



photo 1

O-Sensei Morihei Ueshiba (1883-1969), le fondateur de l'Aikido (photo 1).

Doshu-Sensei Kisshomaru Ueshiba, fils du fondateur, en démonstration avec deux Uke (*ni-nin-gake*), lors d'un Kagami-Biraki (fête du Nouvel An) au Hombu-Dojo (photo 2).

photo 2



photo 3

Waka-Sensei Moriteru Ueshiba, petit-fils de O-Sensei, démontrant *tai-no-tenkan-ho* ; Uke : Sensei Hayato Osawa (photo 3).





photo 21

Sensei Nobuyoshi Tamura : *suwari-kokyu-ho* (photo 21).

Sensei Alain Floquet démontrant des techniques d'Aiki-Budo : *kokyu-nage* (photo 22), *neji-kote-gaeshi* (photo 23) et *tenbin-nage* (photo 24) ; Uke : M. Biagio Masi (photo 23) et M. Thierry Caralp (photo 24).



photo 22



photo 23

Sensei Alain Floquet dans *suwari-shomen-uchi-ikkajo*, kata de Daito-Ryu Aiki-Budo (photo 25) ; Uke : M. Thierry Caralp.



photo 25



photo 24



photo 26

Sensei Rolf Brand exécutant *kokyu-nage* (photo 26).



Sensei André Nocquet démontrant : *ude-osae-omote* (photo 27) et *kote-gaeshi* (photo 28).

Sensei Michel Hamon exécutant *aiki-otoshi* (photo 29).



photo 27



photo 29

photo 28



photo 30

De gauche à droite : Sensei Michel Hamon, Sensei Hayato Osawa, Waka-Sensei Moriteru Ueshiba et l'auteur ; Mur de Bretagne, 1985 (photo 30).

Hanmi-hantachi-shiho-nage (photo 32), *jo-dori* (photo 33) et *kokyu-nage* (photo 34) exécutés par l'auteur ; Uke : M. Biagio Masi.

L'auteur en compagnie de Sensei Juo Iwamoto, Bucarest, Roumanie, 1981 (photo 31).



photo 32



photo 33



photo 34



photo 31