

« L'Aïkido est l'expression même de la Vérité. En faisant acte d'union, peut rassembler les hommes, les réconcilier et cela, chaque fois qu'ils songent à s'entre-déchirer. Qu'ils attaquent, le cœur plein de colère, un sourire les réconcilie. Tel est le vrai chemin de l'Aïki. »

Voilà exprimés de fort belle manière l'esprit même de l'aïkido et l'idéal qu'il poursuit... Mais le sens profond de ces paroles ne peut être appris que à travers de la pratique, par un lent et subtil travail d'incorporation. C'est cet aspect de l'art que cet ouvrage développe avec une grande finesse d'analyse qui nous fait toucher des mots autant qu'il est possible la subtilité du dynamisme de l'aïkido.

Ce livre qui expose tout l'univers de la pratique des fondamentaux de l'art aux applications en assaut libre en passant par les exercices préparatoires nécessaires à la santé et les techniques de base, a été conçu comme un manuel à l'usage des étudiants du monde entier.

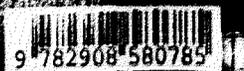
Il témoigne d'un souci de précision, de clarté et de simplicité qui rend très abordables les aspects toujours un peu complexes de la technique.

Des textes du fondateur et des mises au point historiques éclairent encore davantage, si besoin est, l'exposé de l'auteur.

Kisshōmaru Ueshiba propose ici un traité de pédagogie de l'Aïkido où domine l'harmonie entre la sensibilité et l'intelligence, l'intuition et le raisonnement, le corps et l'esprit. Il saura susciter l'intérêt de tous les pratiquants qui pourront y puiser, quel que soit leur niveau, richesse et profondeur.

Ce livre est la véritable référence technique de l'aïkido japonais. Écrit par la plus haute autorité actuelle, il se veut clair, lisible, précis. Il puise dans les connaissances originelles le savoir pour la pratique d'un aïkido moderne fidèle à l'esprit du Fondateur.

出武 BUDO
版道 Éditions



LA PRATIQUE DE L'

KISSDŌMARU UESHIBA

La PRATIQUE de l' Aïkido

KISSDŌMARU UESHIBA

AIKIDŌ DŌSHŪ

« Maître de la Voie » de l'Aïkikai



出武 BUDO
版道 Éditions

La pratique de l'

Aïkido

KISSHOMARU UESHIBA

Aikidō Dōshu

Sous la haute autorité de
Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido

Traduction
Josette Nickels-Grolier

BUDO ÉDITIONS
77123 Noisy-sur-École, France

© Kisshomaru Ueshiba, 1985,
sous le titre *Akido*.

© Éditions de l'Éveil — Budo Éditions, décembre 1998,
pour la traduction française.

Directeur de collection : Thierry Plee; texte original japonais : Kisshomaru Ueshiba; texte original anglais : Larry E. Bieri; supervision : Morihei Ueshiba; traducteur : Josette Nickels-Grolier; correcteur : Valérie Melin; rédacteur : Hozansha Publications Co. Ltd.; mise en page : Spirit of the Wind; flashage : Graphitop; illustrations : Edizioni Mediterranee Roma; impression et brochure : Nouvelle Imprimerie Laballery.

Première édition, 1998.

1-3000-NIL-12.98

La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal.

ISBN 2-968580-78-0

Alors qu'il fut le témoin impuissant de l'agression de son père, roué de coups par une bande de villageois brutaux pour de simples divergences politiques, le jeune Ueshiba fit le serment de tout mettre en œuvre pour devenir fort, sans jamais renoncer, quel qu'en soit le prix de souffrance et de temps. Un jour il serait capable de les affronter. Un jour ils s'enfuiraient devant lui, effrayés. Alors il serait puissant.

Ainsi commença pour lui une vie d'entraînement qui devait le conduire à étudier tout ce qui existait en matière d'arts de combat et de sciences martiales, plus connus sous le nom de *budô*. Fut-il averti des maux et de la souffrance qui l'attendaient, risquant de freiner voire même de briser son ambition, qu'il n'eût pas renoncé à poursuivre sa quête. D'aucun aurait abandonné dans l'instant, mais pas Morihei Ueshiba. Il vainquit la maladie à trois ou quatre reprises, reconstruisant chaque fois au prix d'énormes et douloureux efforts un corps affaibli par plusieurs mois de privation.

Se rétablir n'était pas même suffisant pour lui. Il cherchait un exutoire pour un trop-plein d'énergie juvénile nouvellement retrouvée. Si certains en faisaient deux fois plus que les autres, lui voulait en faire quatre fois plus. Lors du shogatsu, la fête traditionnelle du premier de l'an, au cours de laquelle le riz cuit est moulu en gâteaux carrés à l'aide d'un grossier pilon de bois, Ueshiba pouvait rivaliser avec dix hommes jeunes et vigoureux. Il était toujours vainqueur et la violence de ses coups finissait généralement par briser le pilon massif. Mais n'être qu'un homme fort finit par lasser le jeune Ueshiba. Il se tourna vers l'étude du *jūjutsu*.

De la pratique du *jūjutsu* naquit la volonté d'apprendre et de maîtriser les différents arts de combat. Il y investit toute sa force de travail, tout l'argent qu'il pouvait gagner en s'astreignant à une stricte autodiscipline. Il obtint le diplôme de plusieurs écoles traditionnelles.

Maintenant il était fort. Il maîtrisait l'art du sabre et plusieurs arts de combat. Pourtant quelque chose manquait encore.

Les parents Ueshiba l'avaient élevé dans un scrupuleux respect de la spiritualité. Dès l'âge de sept ans, il étudia auprès de moines. Malgré ce bagage religieux, le jeune Ueshiba ne parvenait pas à accorder ses conceptions spirituelles à l'accomplissement physique acquis par le travail du sabre et l'étude des arts de défense à mains nues.

Son père mourut alors, au terme d'une longue maladie. Le jeune Ueshiba fut profondément affecté par cette disparition. Il jura sur sa tombe qu'il sortirait de cette impasse en puisant au plus profond de lui-même pour mettre à jour les secrets du *budô*. À partir de ce jour, sa vie changea fondamentalement.

Quelques fois il était vu, debout au sommet de la montagne proche de chez lui, vêtu de blanc et récitant des prières shinto, tout à sa tristesse. Ses amis intimes s'inquiétaient de son état mental. Quant à lui, il ressentait en son for intérieur que quelque chose, un élément inconnu, lui échappait encore. Il décida finalement de rejoindre une nouvelle secte shinto dont le guide spirituel l'avait profondément impressionné peu de temps avant la mort de son père. Il déménagea avec toute sa famille dans une petite maison au pied de la montagne où se tenait la secte, près de Kyoto. Commença alors pour lui un long apprentissage qui devait durer sept ans au cours desquels il devint l'assistant et le confident du saint homme, allant jusqu'à l'accompagner dans une entreprise hasardeuse au cœur du continent asiatique où ils faillirent perdre la vie. C'est dans ce face à face avec la mort qu'il fut, pour la première fois, conscient de « voir ».

De retour au Japon, il reprit sa vie d'étude et son entraînement dans un petit dojo qu'il avait aménagé à l'intérieur même de la maison. Au cours de sa dernière année à Kyoto un jeune officier de marine, professeur de kendo vint au dojo. L'homme du *jūjutsu* essaya d'expliquer la théorie *ai-ki* à l'homme du kendo mais ce dernier, selon toute évidence, était venu pour se battre. Ueshiba consentit finalement au combat. L'officier se précipita pour attaquer avec un sabre d'entraînement en bois, mais chaque

fois son adversaire esquiva facilement l'arme menaçante. Le kendoka finit par s'asseoir sans qu'une seule fois il ait atteint sa cible.

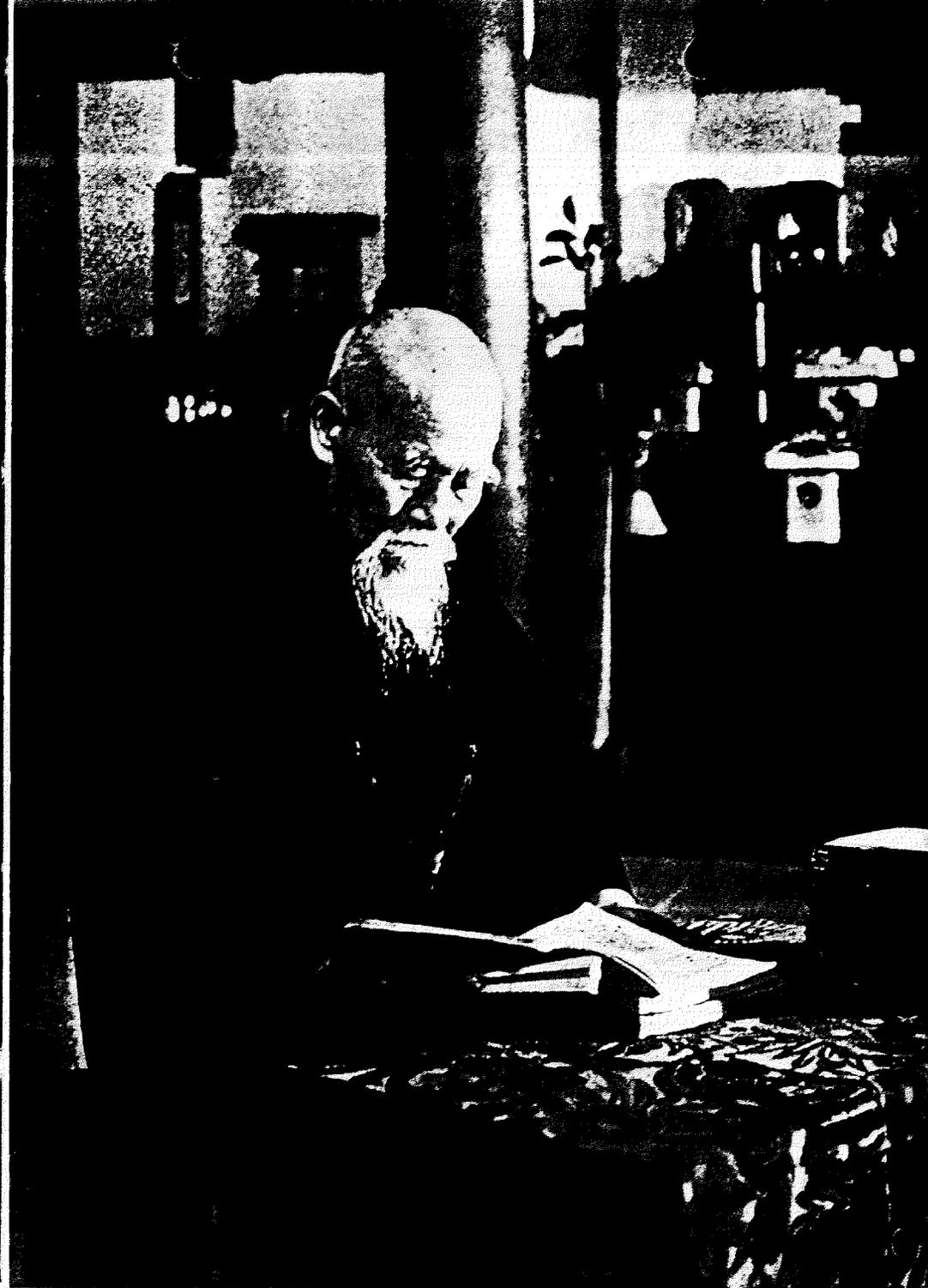
Ueshiba sortit alors dans le jardin et, debout sous un arbre à kaki, essuyant la sueur de son front, il fut soudain envahi par une sensation inconnue. Il ne pouvait ni bouger ni s'asseoir. À sa grande stupéfaction, il était comme enraciné au plus profond du sol. Voilà comment il racontait cette expérience :

J'eus soudain l'impression que l'univers tremblait et qu'une lumière d'or jaillissait de la terre, me couvrant d'un voile qui changea mon corps en un corps d'or.

Dans le même instant, mon esprit et mon corps devinrent lumière. Je fus capable de comprendre le chant des oiseaux, j'avais une parfaite conscience de l'esprit de Dieu, Créateur de l'univers. Je connus alors l'illumination : la source du *budô* est l'amour divin, l'esprit d'amour protégeant tous les êtres. Mes joues furent baignées de larmes de joie.

Depuis lors, je suis pénétré de la sensation que la terre entière est ma maison et que le soleil, la lune et les étoiles m'appartiennent. Je me suis libéré de tout désir, pas seulement pour la réussite sociale, la gloire ou la possession, mais aussi du désir d'être fort. J'ai compris que le *budô* n'aspire pas à vaincre l'adversaire par la force, ni à conduire l'univers à sa destruction par les armes. Le véritable *budô* consiste à accepter l'esprit de l'univers, à maintenir la paix dans le monde, à produire, protéger et cultiver avec rigueur et honnêteté tous les biens de la nature. Je compris que dans le *budô*, s'entraîner c'est recevoir l'amour divin qui produit, protège et cultive avec rigueur et honnêteté tous les biens de la nature, pour l'assimiler et l'utiliser à l'intérieur même de notre esprit et de notre corps.

Cette expérience bouleversa sa vie et donna naissance à l'aïkido.



Avant-propos

de l'éditeur

La vie d'un art martial, sa pérennité et la sauvegarde dynamique de son intégrité sont une affaire d'hommes, et bien souvent de famille. Ueshiba père et fils sont une illustration parfaite et très émouvante de ce principe.

Plus je pénètre dans l'univers de l'aïkido, plus je prends conscience, en effet, de l'importance de la relation entre Morihei et Kisshōmaru Ueshiba et du rôle discret mais déterminant que le fils a joué dans la propagation des idées, de l'idéal et de l'art du père. Si tous les destins sont liés et si ce lien est particulièrement manifeste quand il s'agit de parenté, il ne nous est pas donné à tous de vivre cette interdépendance avec sérénité et lucidité et d'en faire une source constante d'inspiration et de création. La famille Ueshiba fait exception puisqu'elle est composée d'un homme exceptionnel à la dimension cosmique, appartenant à l'univers avant d'appartenir aux siens et même aux hommes, d'un fils exceptionnel puisqu'il sut diffracter le génie de son père au travers de son propre talent. Sa dimension humaine et sociale lui permit, en effet, de devenir l'homme de communication et d'organisation sans lequel l'aïkido, diffusé dans le monde, aurait perdu de son âme en chemin. Leur relation elle-même est exceptionnelle puisque, paradoxalement, c'est le fils qui, prenant la responsabilité de l'Aïkikai, permit au père d'être pleinement lui-même, dans sa retraite d'Iwama, et c'est le père qui, par sa puissance d'inspiration, mit son fils au monde une seconde fois en levant pour lui le voile des apparences. Leur sang, c'est non seulement une combinaison génétique fort similaire, mais l'aïkido lui-même, le *ki* de l'amour et de l'harmonie, puissance et connaissance. Pussions-nous être humains comme ils surent l'être ensemble...

Thierry Plée
Éditeur

Avant-propos

de la première édition anglaise

Avec l'ouverture de l'aïkido sur le monde et l'élargissement de son audience, naquit le désir sincère d'en connaître le sens véritable. *Aikidō* et *Aikidō Gibo* ont été écrits pour répondre à la demande des lecteurs japonais. Cette édition propose, au travers de la traduction, une synthèse de ces deux ouvrages.

Je souhaite que vous compreniez que l'essence de l'aïkido ne repose pas sur un combat entre deux ou plusieurs protagonistes. Le nombre de techniques présentées dans ce livre peut paraître important, mais il n'est rien au regard des possibilités infinies de la réalité. Le lecteur devra acquérir par lui-même les autres techniques en se référant aux explications données ici. Toute étude devra s'appuyer sur une bonne compréhension des principes de l'aïkido afin que la maîtrise ne demeure pas à jamais inaccessible.

Le nombre de pratiquants d'aïkido augmente rapidement dans le monde entier. Cela me serait une joie immense si cet ouvrage pouvait aider ceux qui s'entraînent loin du dojo central en les aidant à résoudre leurs problèmes et à apprécier pleinement leur pratique.

Je remercie du fond du cœur les membres du département enseignement, les traducteurs et tous les amis qui ont rendu cette publication possible.

Kisshōmaru Ueshiba

Tokyo, 1963.

Avant-propos

de la seconde édition anglaise

L'aïkido est désormais considéré dans le monde, au même titre que le judo ou le karaté, comme l'un des arts martiaux majeurs du Japon moderne. Chaque année semble apporter une évolution nouvelle et un développement toujours plus important. Je pense que son succès est dû à plusieurs facteurs dont le principal est la philosophie inhérente à notre Art : une vue humaniste du monde d'une grande élévation qui, s'accordant à la beauté et à l'intérêt des mouvements, a retenu l'attention des consciences du monde entier. Tous semblent comprendre que l'aïkido consiste en une pratique physique fondée sur une philosophie de vie qui conduit sur le chemin de la « richesse spirituelle ».

L'aïkido naît de la rigueur d'un entraînement qui confronte le pratiquant à l'instant décisif séparant la vie et la mort et qui en fait ainsi l'instrument du dépassement de soi. C'est cette autodiscipline qui convient si bien aux gens d'aujourd'hui, privés des racines d'une vie spirituelle partie à la dérive sous les assauts répétés du stress et des bouleversements du monde contemporain. C'est la discipline de l'entraînement, contrebalancée par le sentiment « d'union avec l'univers » qui fait la spécificité de l'approche de l'aïkido et qui lui permet donc de refléter le plus fidèlement les principes fondamentaux du *budō* japonais.

Au regard de nos registres, il apparaît qu'en 1957, lors de la première publication de la version japonaise du présent ouvrage, seuls quelque 2000 pratiquants d'aïkido, de par le monde, avaient atteint le grade de ceinture noire. C'est dans ce contexte que M. Kazuaki Tanahashi entreprit la première traduction anglaise. Depuis, le nombre de gradés a dépassé les 40000 pour une population totale de plus d'un million d'aïkidokas. Avec un tel phénomène d'expansion, associé aux nouvelles conditions sociales marquant l'évolution des modes de vie, le lecteur peut aisément comprendre qu'il était devenu indispensable de reprendre et d'affiner le contenu de ce livre. C'est pourquoi nous avons ajouté plusieurs points importants qui complètent l'ensemble, notamment en ce qui concerne la nature intrinsèque de l'aïkido et la spiritualité sous-jacente.

J'espère sincèrement que cette nouvelle édition connaîtra le même succès que la version d'origine qui fut le premier ouvrage en langue anglaise à introduire l'aïkido dans le monde. Je souhaite également que le livre, ainsi complété, devienne une précieuse introduction non seulement aux techniques de l'aïkido mais également à ses aspects philosophiques.

Enfin, j'aimerais profiter de l'opportunité qui m'est donnée d'exprimer ma gratitude à tous ceux qui, en associant leurs efforts, ont rendu une nouvelle publication possible.

Kisshōmaru Ueshiba

Aikidō Dōshū

Tokyo, 1985

Table des matières

Avant propos de l'éditeur.....	9
Avant propos.....	10
Avant propos de la deuxième édition.....	11

TECHNIQUES

Principes de base	16
1. <i>KAMAE</i> Gardes	
2. <i>MA-AL</i> Distance	
3. <i>TE-SABAKI</i> Travail des mains, mains, la main-sabre	
4. <i>KI NO NAGARE</i> Écoulement du <i>ki</i>	
5. <i>IRIMI</i> Entrée	
6. <i>TAI-SABAKI</i> Déplacement du corps	
7. <i>CHIKARA NO DASHIKATA</i> Travail de la puissance	
8. <i>UKEMI</i> Chutes	
9. <i>ZA-HO</i> Travail à genoux	
Exercices préparatoires	25
• <i>TANDOKU DOSA</i> Exercices individuels.....	25
1. <i>ASHI SABAKI</i> Déplacements des jambes	
2. <i>TAI NO HENKA</i> Déplacements du corps	
3. <i>KOKYU NO HENKA</i> Travail de la respiration	
4. <i>KOKYU TENKAN-HO</i> Travail de la respiration	
5. <i>TEKUBI KANSETSU JUNAN-HO</i> Assouplissement des poignets	
• <i>SOTAI DOSA</i> Exercices avec un partenaire.....	32
1. <i>TAI NO TENKAN-HO</i> Déplacement du corps	
1. <i>SHUMATSU DOSA</i> Dos à dos	
1. <i>KOKYU-RYOKU NO YOSEI-HO</i> Travail du souffle-énergie	
Techniques de base	43
• <i>NAGE WAZA</i> Techniques de projection.....	44
1. <i>SHIHO NAGE</i> Projection dans quatre directions	
2. <i>IRIMINAGE</i> Projection en entrant	
3. <i>KAITEN NAGE</i> Projection en rotation	
4. <i>KOTE GAESHI</i> Rotation extérieure du poignet	
• <i>KATAME WAZA</i> Techniques d'immobilisation.....	55
1. <i>IKKYO UDE-OSAE</i> Immobilisation du bras	
2. <i>NIKYO KOTE-MAWASHI</i> Rotation intérieure du poignet	
3. <i>SANKYO KOTE-HINERI</i> Torsion du poignet	
4. <i>YONKYO TEKUBI-OSAE</i> Immobilisation de l'avant-bras	

Applications.....	67
• APPLICATIONS A MAINS NUES	
• <i>NAGE WAZA</i> Techniques de projection.....	70
1. Applications de <i>SHIHO NAGE</i> Projection dans quatre directions	
2. Applications de <i>IRIMINAGE</i> Projection en entrant	
3. Applications de <i>KOTE GAESHI</i> Rotation extérieure du poignet	
4. Applications de <i>KOSHI NAGE</i> Projection de la hanche	
5. <i>TENCHI NAGE</i> Projection ciel-terre	
6. Applications de <i>JUJI GARAMI</i> Projection bras croisés	
7. <i>AIKI OTOSHI</i> projection <i>aiki</i>	
8. <i>SUMI OTOSHI</i> Projection avec prise d'angle	
9. <i>KOKYU NAGE</i> Projection	
10. <i>AIKI NAGE</i> Projection <i>aiki</i>	
• <i>KATAME WAZA</i> Techniques d'immobilisation.....	110
1. Applications de <i>IKKYO UDE OSAE</i> Immobilisation du bras	
2. Applications de <i>NIKYO KOTE MAWASHI</i> Rotation intérieure du poignet	
3. Applications de <i>SANKYO KOTE HINERI</i> Torsion du poignet	
4. Applications de <i>YONKYO TEKUBI OSAE</i> Immobilisation de l'avant-bras	
• APPLICATIONS MAINS NUES CONTRE ARMES	
• <i>TANTO DORI</i> Techniques de couteau.....	134
1. Applications en <i>GOKYO UDE NOBASHI</i> Extension du bras	
2. Applications en <i>KOTE GAESHI</i> Rotation extérieure du poignet	
• <i>JO DORI</i> Techniques de bâton.....	137
1. Applications en <i>UDE HISHIGI</i> Blocage du bras	
2. Applications en <i>KOTE MAWASHI</i> Rotation intérieure du poignet	
3. Applications en <i>KOKYU NAGE</i> Projection	
4. Applications en <i>SHIHO NAGE</i> Projection dans quatre directions	
• <i>TACHI DORI</i> Techniques de sabre.....	140
1. Applications en <i>IKKYO UDE OSAE</i> Immobilisation du bras	
2. Applications en <i>IRIMI-NAGE</i> Projection en entrant	

HISTORIQUE

Naissance de l'aïkido.....	145
Développement de l'aïkido.....	153
L'aïkido contemporain.....	159

ANNEXES

L'aïkido et les autres <i>budo</i>	165
Étude dynamique de l'aïkido.....	166
L'aïkido et la santé.....	168
Les règles de la pratique.....	169
Le mot du Fondateur.....	173

KIYON, PRINCIPES DE BASE

1. KAMAE (gardes)

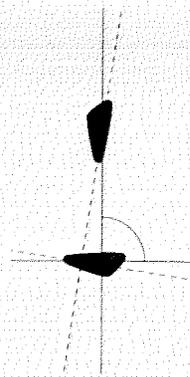
Tous les mouvements souples et naturels de l'aïkido ont pour origine des positions de garde correctes qui peuvent être *SHIZENTAI* (garde neutre), *HIDARI-GAMAE* (garde gauche), *MIGI-GAMAE* (garde droite), ainsi que les gardes à genoux que nous aborderons plus loin. Les *KAMAE* droite ou gauche sont aussi appelées *MIGI-HANMI* (garde droite), *HIDARI-HANMI* (garde gauche). La garde neutre consiste simplement à se tenir debout naturellement, le corps bien équilibré. C'est à partir de cette position qu'on adoptera une garde à droite ou à gauche.

En garde gauche, le corps est placé de biais, le pied gauche un demi-pas devant le pied droit. Le corps doit rester souple, relâché, prêt à réagir à la moindre sollicitation. Lorsque vous adoptez cette position en aikido, vous devez vous placer en *SANKAKU-TAI* (garde avec prise d'angle). Il ne faut pas oublier que le tétraèdre équilatéral (pyramide à base triangulaire) est un volume régulier stable qui s'inscrit dans la sphère.

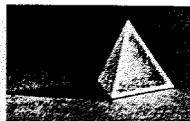
La garde droite est parfaitement symétrique à la garde gauche.



SANKAKU-TAI, HIDARI-HANMI



Un tétraèdre équilatéral.



2. MA-AI (distance)

Lorsque vous vous tenez face à votre partenaire, il est évident que la meilleure distance sera celle qui vous donnera suffisamment de champ pour manœuvrer facilement. L'engagement mental, le flux du *Ki*, ainsi que l'espace séparant les deux protagonistes et la direction de leurs mouvements sont étroitement liés au *MA-AI*.

En aikido, si les deux partenaires peuvent prendre contact avec le dos de la main, la distance est considérée comme correcte. Cependant, le *MA-AI* varie en fonction de la garde adoptée. Il existe fondamentalement deux combinaisons qui sont : *AI-HANMI* - les deux partenaires se placent dans la même garde, à droite ou à gauche - et *GYAKU-HANMI* - les partenaires sont en gardes opposées, l'un en garde droite et l'autre en garde gauche.

Lors de la prise de *MA-AI*, engagez-vous dans la relation avec votre partenaire et maintenez la distance sans tenir compte des mouvements. Tirez profit de ce qui vous entoure, de la lumière du soleil ou de l'éclairage d'une fenêtre, d'une ligne sur le sol ou de tout autre élément vous permettant d'amener le partenaire dans votre *MA-AI*.



*AI-HANMI
(HIDARI)*



*GYAKU-HANMI
(HIDARI)*



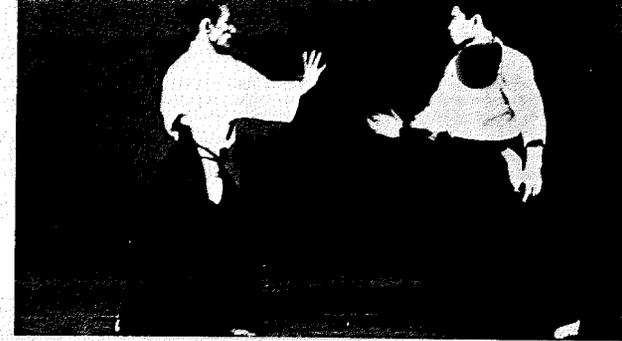
*AI-HANMI
(MIGI)*



*GYAKU-HANMI
(MIGI)*



MA-AI



MA-AI



Exemples d'utilisation de la « main-sabre » sur une saisie à une main.

3. TE-SABAKI, TE-GATANA (travail des mains, la main-sabre)

Il existe peu de différence entre les mouvements d'aïkido et le travail du sabre japonais. En aikido, la main est utilisée comme un sabre. Dans beaucoup de techniques, la main agit comme un *TE-GATANA*, une « main-sabre ». Aucun autre *budo* ne fait autant référence au *TE-GATANA*. La « main-sabre », dans son acception la plus large, part de l'extrémité du petit doigt pour finir au niveau du coude, mais elle se limite généralement à la partie de la main comprise entre la base du petit doigt et le poignet. Cette partie du bras est le vecteur du *KOKYU-RYOKU*, souffle-énergie, partant du centre du corps, *HARA*. Quand il s'accompagne d'un déplacement correct du corps (*TAI-SABAKI*), le souffle-énergie est source de puissance, de la puissance qui est la caractéristique même de l'aïkido.

Toutes les techniques de base de l'aïkido, telles que *UDE-OSAE* (immobilisation du bras) et *KOTE-MAWASHI* (rotation intérieure du poignet) font usage de la « main-sabre ». Elle compte parmi les secrets des arts d'attaque et de défense en ce qu'elle permet par exemple d'esquiver la frappe, de déséquilibrer le partenaire en supprimant l'appui de l'épaule, de couper de bas en haut pour tourner autour du poignet. Appliquée au travail des mains, *TE-SABAKI*, la « main-sabre », *TE-GATANA*, frappe, retourne, tire et pousse.

4. KI NO NAGARE (écoulement du flux du KI)

Le *KI* est un des concepts fondamentaux de la pensée orientale. Il a largement influencé la philosophie raffinée que les Asiatiques ont héritée de leur passé.

Les anciens pensaient que le *KI* n'était autre que la vie et qu'il représente l'énergie vitale et la force mentale. Aujourd'hui encore, le langage commun a conservé de nombreuses

expressions qui témoignent de cet héritage. Ainsi, une personne ayant « laissé tomber son *KI* » (être découragé) ou dont le « *KI* s'étiole » (être déprimé) n'arrive à rien. Les idéogrammes japonais utilisés pour la maladie se traduisent littéralement par « *KI* malade ». Dans notre culture la notion de « *KI* malade » est directement associée à la mort.

Lorsqu'il est possible de faire usage librement de tout le *KI* qui est en soi, la puissance développée est incroyable. La vie peut alors être vécue intensément sans craindre pour sa vitalité. Là repose le secret de l'existence de l'aïkido, un art qui, au travers d'un entraînement approprié, permet aux pratiquants de libérer pleinement leur *KI*.

Pour maîtriser cette sensation, le *KI*, c'est-à-dire le « souffle-énergie » de l'homme, et le *KI* originel, omniprésent dans l'univers, doivent s'unir. Les mouvements d'aïkido se caractérisent par le fait qu'ils sont en harmonie avec l'ordre universel et qu'ils s'adaptent spontanément à tous ses changements. Le but de l'entraînement est d'atteindre cet état d'harmonie entre le *KI* individuel et le *KI* universel en développant le *KOKYU-RYOKU*, le « souffle-énergie ».

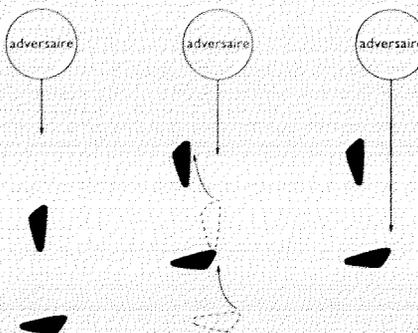
Lorsque le « souffle-énergie » traverse toutes les parties du corps pour atteindre les « mains-sabres », les techniques d'aïkido s'animent et prennent toute leur dimension. Vous devenez alors l'incarnation de la nature dans toute son acception.

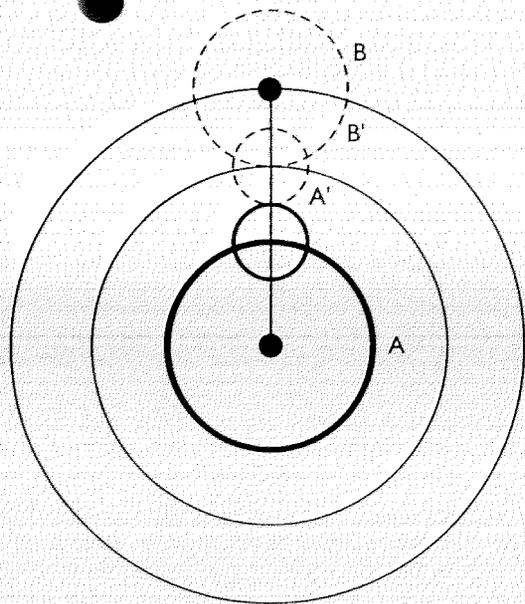
Il est impossible de concrétiser en soi notre Mère Nature si les mouvements restent prisonniers de l'ego. Pour conduire un adversaire, il faut ne faire qu'un avec lui en se plaçant dans l'état d'esprit de « non-moi », car alors seulement, il sera possible de ressentir le flux vital du *KI*. Dès que quelqu'un maîtrise les techniques d'aïkido au point de pouvoir les exécuter librement à la moindre sollicitation, le flux de son *KI* peut guider l'adversaire où bon lui semble. Il a appris à intégrer le *KI* de l'adversaire au sien et à le contrôler au travers de l'unité plutôt que de l'opposition.

La juste utilisation du *KI NO NAGARE* ne peut s'acquérir que par un entraînement régulier et des efforts redoublés pour maîtriser le « souffle-énergie ». C'est pourquoi nous pouvons définir le flux du *KI* comme un état dans lequel la force vitale attachée à un être humain s'exprime dans toute sa plénitude.

5. IRIMI (entrée)

L'art de l'entrée concerne le moment de l'attaque de l'adversaire. Il s'agit de sortir de la ligne d'attaque en se plaçant dans un *SHI-*





A : votre corps
 A' : votre main
 B : le corps du partenaire
 B' : la main du partenaire

KAKU ou « angle mort ». Par exemple, si l'adversaire s'élance pour vous porter un coup de poing ou de couteau de sa main droite, avancez votre pied gauche pour vous placer d'un pas sur sa droite en *HIDARI HANMI* (garde gauche). Vous avez ainsi esquivé son attaque et votre placement latéral vous permet de le frapper au côté avec le poing gauche et au visage avec le poing droit. La combinaison de l'élan de son attaque et de votre mouvement d'entrée donne toute sa puissance à votre riposte. La plupart des techniques d'aïkido reposent sur ce principe d'entrée, les mouvements partant des positions de garde héritées notamment de l'art de la lance.

6. *TAI-SABAKI* (déplacement du corps)

En aïkido, si le déplacement de votre corps est correct, vous agissez comme une toupie. Votre but constant est d'amener le partenaire à tourner autour de l'axe de votre centre. Ce mouvement doit être positif, sphérique et régulier, quelle que soit la force qui vous est opposée.

Votre corps est une machine formidablement conçue. Lorsque vos orteils se déplacent vers la droite, toutes les parties de votre corps suivent le mouvement et s'adaptent uniformément.

Le *TAI-SABAKI* vous permet d'entraîner le partenaire dans un mouvement de rotation en le dirigeant à volonté, comme une toupie renvoie tout ce qui la touche.

7. *CHIKARA NO DASHI-KATA* (travail de la puissance)

L'aïkido est accessible à tous, du plus âgé, au plus faible et au plus petit. Les mouvements sont naturels. L'efficacité naît d'actions rationnelles qui manifestent l'unité du *KI*, de l'esprit et du corps, et sont l'expression idéale de notre Art. La pratique de l'aïkido n'est que la quête incessante de cet état. Tendez votre bras, par exemple, en utilisant toute l'énergie et la puissance dont vous disposez et essayez d'empêcher quelqu'un de le plier. Vous réaliserez rapidement que vous êtes dans l'incapacité de résister si la flexion se fait au niveau du coude.

Maintenant, ouvrez la main et imaginez que la puissance émane de votre *SEIKA TANDEN*, votre centre, le « point focal » qui correspond au centre de gravité du corps, là où l'énergie se concentre. Ce point se situe à la partie inférieure de votre abdomen, juste sous le nombril. Tendez le bras en laissant l'énergie issue de votre centre, s'écouler le long de votre bras, jusqu'à l'extrémité des doigts. Ne laissez pas l'énergie s'accumuler ou s'arrêter au niveau des épaules ou des coudes. Relâchez-les en vous les représentant comme de simples passerelles favorisant l'écoulement de l'énergie. Votre partenaire sera surpris alors de ne plus pouvoir plier votre bras avec autant de facilité. Lorsque vous concentrez votre énergie avec volonté et intensité, la puissance rencontrée par votre partenaire est étonnante.

Au travers de cet exemple, il semble évident que la puissance dépend entièrement de l'état du centre. La puissance émanant d'un centre stable exprime la plénitude de l'esprit et afflue dans toutes les parties du corps avant d'être extériorisée. En aïkido, cette action se dit « *CHIKARA O DASU* », « extériorisation de la puissance », plutôt que « *CHIKARA O IZERU* », « utilisation de la force ». La puissance se doit d'être active si elle ne veut pas, comme l'eau qui dort, devenir stagnante. Au contraire, elle doit être comme un courant qui transporterait l'énergie du plus profond de votre corps jusqu'aux extrémités de vos doigts, de vos orteils, dans l'éclat même de vos yeux pour la renvoyer sur votre adversaire. Il ne s'agit pas d'une démonstration de force. La puissance ainsi exprimée n'est autre que la puissance intrinsèque de tout individu qui a su unir le *KI*, esprit et corps.

Un pratiquant d'aïkido qui trouverait judicieux d'utiliser la force pour agripper et tirer son partenaire serait complètement dans l'erreur. Si vous essayez de tirer votre partenaire vers vous, ce dernier aura le réflexe de s'arc-bouter pour résister et commencera alors une lutte acharnée, force contre force. Même un homme capable de soulever une charge de 200 kg, mais qui ne saurait pas utiliser sa puissance, resterait confondu par la puissance dégagee par un jeune pratiquant d'aïkido se trouvant pourtant, du fait de son âge, dans l'incapacité de développer plus de 20 kg. Dès le début de la pratique, il est important d'apprendre à extérioriser sa puissance en faisant affluer l'énergie de son centre vers les différentes parties de son corps avant d'atteindre l'extrémité des doigts et des orteils. De cette manière, le corps reste stable sans être contracté ni rigide.

8. UKEMI (chutes)

En autodéfense, les chutes sont l'art d'amortir le choc de l'impact au sol lorsque le corps est déséquilibré. C'est aussi la manière d'utiliser le mouvement de force de l'adversaire en prolongeant activement sa direction pour éviter les blessures dues à la dureté du sol. Elles sont au nombre de trois :

1. MAE-UKEMI, la chute avant

Faites un pas sur l'avant naturellement et tournez la main correspondante au pied avant vers l'intérieur. Avancez la main vers le bas puis l'arrière dans un mouvement circulaire comme si vous vouliez enserrer un tonneau posé au sol. Le corps suivra le même chemin en tournant comme une roue. Roulez sur l'extérieur de votre bras, du coude et de l'épaule, puis sur le dos en diagonale jusqu'à la hanche et la jambe opposées.



USHIRO-UKEMI (chute arrière)

2. USHIRO-UKEMI, la chute arrière

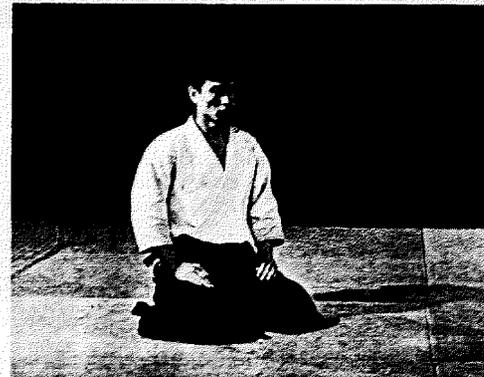
Rentrez fermement le menton, pliez les genoux et roulez doucement sur l'arrière, des hanches à la poitrine, le dos bien arrondi, pour finir dans une position vous permettant de vous relever. Variante : roulez sur le sol comme précédemment mais en arrêtant votre mouvement au niveau de la nuque. Puis repartez sur l'avant pour reprendre votre position de départ, en *KATAE*.



3. YOKO-UKEMI, la chute arrière

Exécutez un pas chassé vers l'arrière en glissant votre pied droit de biais devant votre pied gauche, pliez le genou gauche et tombez sur la droite; en frappant le tatami avec votre main droite, paume de main ouverte vers le sol, pour amortir le choc de la chute.

Les chutes avant et arrière sont les plus utilisées car elles répondent naturellement au principe de la spirale inhérent aux techniques d'aïkido. Les chutes sont très importantes si l'on en croit l'expression japonaise qui dit : « Des chutes pendant trois ans ». Cependant, il n'est pas nécessaire de prévoir des séances spéciales d'entraînement, car, en aïkido, la plupart des techniques se terminent par des chutes et ainsi vous les apprenez naturellement tout au long de votre pratique.



9. ZA-HO (travail à genoux)

« À l'intérieur, asseyez-vous en carré » était un principe à l'usage des guerriers du Japon féodal. Maîtriser cette manière de s'asseoir, les jambes repliées sous les fesses (*SEIZA*), et de marcher à genoux, prêt à affronter d'éventuels ennemis (*SHIKKO*) était à la base du *budô*, réalisation suprême du samouraï. Cela est plus facile à comprendre quand on se rappelle que, chez eux, les Japonais s'assoient, encore fréquemment aujourd'hui, sur des tatamis en paille de riz. Étudier *SEIZA* est donc primordial en aïkido puisqu'il est basé sur le *budô* dont les principes s'appliquaient quotidiennement dans la vie des guerriers japonais. Il s'agit, en outre, d'un excellent entraînement pour les jambes et les lombaires et pour apprendre à déplacer le corps avec efficacité — ce qui est important en aïkido. Comme pour le « travail au sol » du judo, une bonne exécution des techniques en *SEIKI-WAZA*, à genoux, assure d'une bonne maîtrise debout. Pour vous placer en position *SEIZA*, posez le gros orteil gauche sur le droit et asseyez-vous sur la cambrure des pieds, le dos bien droit. L'espace entre les genoux doit être de la largeur de deux poings environ. Les mouvements qui partent de cette position doivent être harmonieux et équilibrés. Le déplacement du centre dirige celui de tout le corps comme nous l'avons expliqué dans le paragraphe consacré au *TAI-SABAKI* (déplacement du corps), qui sera exécuté ici en prenant les genoux comme axe de rotation.



Toshu Kisshomaru Ueshiba

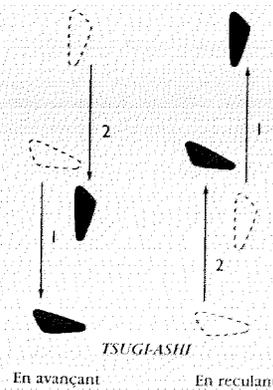
TANDOKU DOSA (exercices individuels)

Il va sans dire que les exercices individuels, en aikido comme dans toute autre activité physique, se pratiquent sans partenaire. Du fait que ces exercices se réalisent individuellement, il est indispensable de redoubler d'attention pour ne pas dénaturer la valeur spirituelle inhérente à la pratique de l'aikido.

1. *ASHI-SABAKI* (déplacement des jambes)

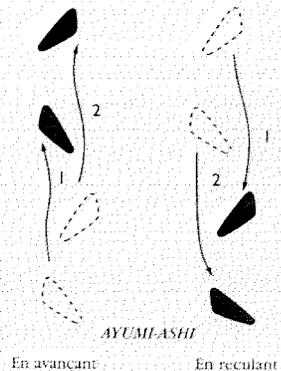
Un esprit serein et équilibré est aussi indispensable en aikido qu'un corps sain et équilibré. Il est donc essentiel de s'attacher plus particulièrement au travail des jambes *ASHI-SABAKI*.

Un centre stable doit toujours suivre les mouvements des pieds. Les pieds doivent glisser avec légèreté sur le sol, comme si l'on marchait sur l'eau. Il est important de marcher sur la plante des pieds.



TSUGI-ASHI (pas glissé)

Placez votre pied droit sur l'avant et avant de le poser au sol, glissez le pied gauche rapidement à sa suite, puis plantez fermement les deux pieds au sol pratiquement en même temps. Ne perdez pas l'équilibre. En garde droite, *MIGI-HANMI*, le pied gauche suit toujours le droit et ce, quelle que soit la direction, à droite, à gauche, en avant ou en arrière. Le pied arrière reste toujours à une distance de garde naturelle derrière le pied directeur. *TSUGI-ASHI* se retrouve dans des techniques telles que *SHIHO-NAGE* (projection dans quatre directions), *IRIMI-NAGE* (projection en entrant), etc.

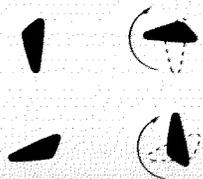


AYUMI-ASHI (marche)

Cette marche ne se différencie pas de la marche naturelle à une exception près : la pointe du pied qui avance est dirigée vers l'extérieur.

base de toutes les techniques fondamentales de l'aïkido, *ASHI* apparaît dans les mouvements tels que *UDE-OSAE* (immobilisation du bras) et *IRIMI-NAGE* (projection en avançant).

TENKAI-ASHI (pivot)



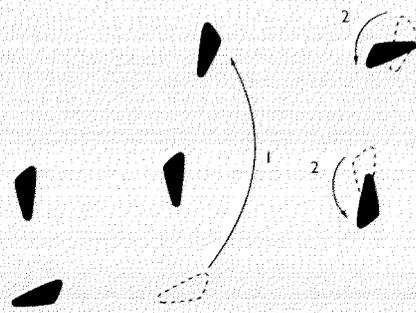
TENKAI-ASHI

Le pivot permet de passer d'une garde à une autre en pivotant sur l'axe vertical du corps, sans faire de pas ni de déplacement. Pour passer, par exemple, de la garde gauche à la garde droite, il suffit de tourner la tête et le corps de 180° vers la droite pour se retrouver exactement dans la position opposée. Si vous êtes capable de pivoter sans à-coups ni flottement au niveau des hanches, il vous sera toujours possible de changer de garde pour répondre à une attaque sans perdre l'équilibre ni vous décentrer. Le point clé réside dans l'équilibre des deux genoux, le pivot étant exécuté sur la plante des pieds. Dans cet exercice, aucun pas n'est requis.

Les deux prochains mouvements sont semblables au pivot mais en lui associant un pas en avant ou un pas en arrière. Ils peuvent être exécutés tant en garde droite que gauche.

KAITEN-ASHI (pivot en avançant d'un pas)

En garde gauche, avancez votre pied droit puis pivotez de 180° vers la gauche afin de vous retrouver en garde gauche. Les techniques utilisant ce déplacement sont *IRIMI-NAGE* (projection en avançant), *KOTE-MAWASHI* (rotation intérieure du poignet), etc.



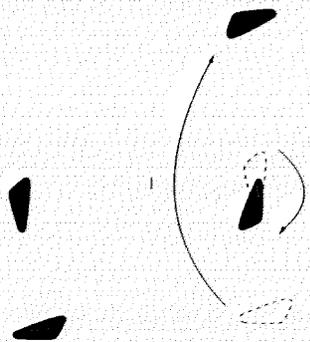
KAITEN-ASHI

TENKAN-ASHI (pivot en reculant d'un pas)

En garde gauche, pivotez de 180° vers la droite sur votre pied gauche en ramenant simultanément le pied droit sur l'arrière comme si vous reculiez d'un pas. Vous êtes de nouveau placé en garde gauche mais dans la direction opposée.

Remarque :

- Dans ce livre, les termes « pivot » ou « pivoter » peuvent désigner chacun de ces trois mouvements. Néanmoins, ils se réfèrent précisément, d'un point de vue technique, aux déplacements décrits précédemment. Pour plus de détails, se référer aux pages décrivant les différents déplacements du corps.



TENKAN-ASHI

SHIKKO (marche genoux)

SHIKKO signifie se déplacer à genoux à partir de la position *KIZA*, garde à genoux. Ce travail est fondamental en aïkido où la plupart des techniques peuvent être appliquées à partir de la position *SEIZA*, position assise, genoux repliés sous les fesses. La règle en aïkido est de se placer en garde droite ou gauche pour pouvoir se déplacer d'avant en arrière sur une ligne. Le déplacement à genoux, *SHIKKO*, permet donc d'alterner la garde droite et la garde gauche. De la position *SEIZA*, placez-vous en *KIZA*, pieds relevés sous les fesses, le poids du corps reposant sur la plante des pieds, les orteils et les genoux. Imaginez une ligne droite passant entre vos pieds et courant au travers de la pièce. Posez votre genou gauche en avant sur cette ligne imaginaire en pivotant sur votre genou droit. Gardez le corps bien droit et déplacez le pied droit et le pied gauche en les maintenant sous vos hanches pour vous placer en garde gauche. Continuez le déplacement en posant votre genou droit sur la ligne médiane et ainsi de suite. Essayez, autant que possible, de maintenir les pieds ensemble sous les hanches. En *SHIKKO*, un pivot s'effectue en adoptant d'abord une position de garde : un genou/un pied. Si vous êtes en garde gauche, par exemple, levez le genou droit, le pied droit au sol et tournez le corps vers la droite. Votre poids repose maintenant sur le genou, les orteils gauches et le pied droit. Ensuite, tournez-vous plus vers la droite en déplaçant le pied droit et en pivotant sur le genou gauche jusqu'à ce que vous ayez tourné de 180°. Reposez le genou droit, vous êtes alors en garde droite. Avant de commencer à bouger, assurez-vous de votre équilibre. Aucun déséquilibre, même le plus léger, ne doit apparaître dans ce mouvement.



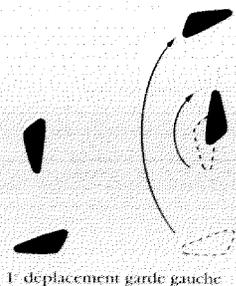
SHIKKO, les deux pieds sous les hanches

ZENAI NO HENKA (déplacement du corps)

Savoir déplacer son corps est indispensable à la compréhension et à l'acquisition des techniques d'aïkido. Il existe fondamentalement quatre déplacements permettant de passer d'une garde gauche à une garde droite et inversement, mais les variantes sont infinies.

PREMIER DÉPLACEMENT (garde gauche)

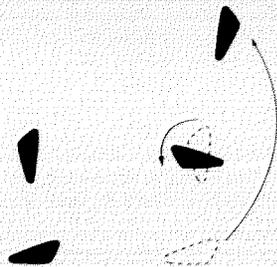
Placez-vous en garde gauche, la main gauche naturellement levée à hauteur de votre centre, paume vers le sol. Tournez votre corps de 180° vers la droite en pivotant sur le pied gauche et en reculant le pied droit dans un mouvement circulaire. Pendant le déplacement, changez la position de votre main gauche de manière à ce que, une fois le demi-tour accompli, la paume soit orientée vers le haut. Tout au long du mouvement, laissez l'énergie circuler dans tout votre corps à partir de votre centre et jusqu'à l'extrémité de vos doigts.



1^{er} déplacement garde gauche

DEUXIÈME DÉPLACEMENT (garde gauche)

À partir de la garde gauche, passez en garde droite en déplaçant le pied droit d'un pas vers l'avant. Levez et positionnez les deux mains comme dans le mouvement précédent en les plaçant un peu en dessous de la poitrine.



2^e déplacement garde gauche

TROISIÈME DÉPLACEMENT (garde gauche)

À partir de la garde gauche, passez en garde droite en déplaçant le pied droit d'un pas sur le côté droit. Le mouvement des mains est le même que précédemment.

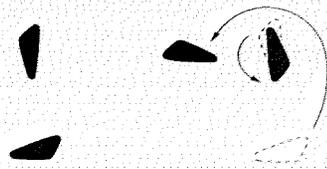


3^e déplacement garde gauche

QUATRIÈME DÉPLACEMENT (garde gauche)

(garde gauche)

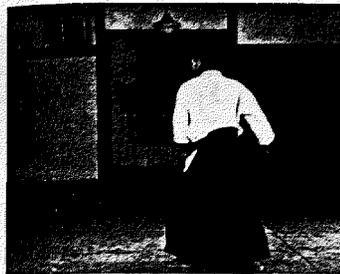
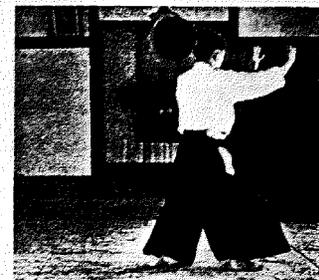
À partir de la garde gauche, tournez vers la gauche en faisant passer le pied gauche derrière le pied droit pour vous placer en garde droite selon le schéma ci-dessous. Le pivot de 270° sur le pied droit doit être effectué dans un mouvement harmonieux, sans déséquilibre entre le haut et le bas du corps.



4^e déplacement garde gauche

Tous ces déplacements peuvent également être exécutés à partir de la garde droite.

Premier déplacement (TENKAN classique)



KOKYU NO HENKA



TENKAISHI



3. KOKYU NO HENKA (travail de la respiration en déplacement)

Le travail de la respiration vous apprend à extérioriser votre énergie, de concert avec les déplacements de votre corps et sans temps mort. En aïkido, on nomme *KOKYU* (respiration-souffle) la manifestation de la puissance unifiée de l'esprit et du corps en ce qu'elle s'accorde à la respiration naturelle, au rythme du corps dans son ensemble. La puissance ainsi exercée par l'ensemble du corps est appelée *KOKYU-RYOKU* (souffle-énergie).

TRAVAIL DE LA RESPIRATION EN DÉPLACEMENT (garde gauche)

À partir de la garde gauche, avancez le pied droit pour vous placer en garde droite tout en concentrant toute votre énergie au niveau de votre centre. Pendant le déplacement, levez les mains ouvertes en *TE-GATA* à la hauteur de vos yeux. Laissez circuler l'énergie de l'ensemble

centré, à travers votre poitrine, vos épaules, vos coudes jusqu'à l'extrémité de vos doigts. Le pied gauche sert d'axe à cette série de mouvements et les hanches (*KOSHI*) de point d'équilibre. Tournez maintenant le corps de 180° en pivotant sur le pied gauche. Pendant le pivot, descendez les mains en décrivant un arc de cercle puis relevez-les lorsque vous avancez le pied droit. Tournez de 90° vers la droite et répétez les mouvements précédents. En aikido, cet exercice permet d'exprimer la puissance unifiée de l'esprit et du corps par un déplacement et un mouvement harmonieux des pieds et des mains à partir de hanches stables.

Lorsque les mouvements ne sont pas fluides et continus du début jusqu'à la fin de l'exercice, ils n'expriment pas le travail du *KOKYU-RYOKU* (comme peuvent l'exprimer les photos décrivant le *KOKYU TENKAN-HO*, ci-dessous).

Pour travailler la respiration à partir de la garde droite, inversez simplement les mouvements.

4. *KOKYU TENKAN-HO* (travail de la respiration en déplacement)

Le mouvement des mains, *TE-GATANA*, de haut en bas associé au déplacement des jambes, *ASHI-SABAKI* est le *KOKYU TENKAN-HO* (travail de la respiration en déplacement). En aikido, il s'agit de l'interprétation à mains nues des mouvements réalisés dans le travail du sabre qui permet la mise en place d'une technique telle que *SHIHO-NAGE* (projection dans quatre directions), une des projections fondamentales de l'aikido. L'exercice devant être

exécuté avec des déplacements de corps continus pour couper dans les quatre directions, il est indispensable de ne pas interrompre le flux du *KI*.

TRAVAIL DE LA RESPIRATION EN DÉPLACEMENT

(garde gauche)

À partir de la garde gauche, levez les mains en *TE-GATANA* et coupez vers le bas en avançant le pied droit. Levez les mains et pivotez de 180° (*TENKAI-ASHI*) vers la gauche puis coupez à nouveau vers le bas en avançant votre pied droit pour vous placer en garde droite. Levez les mains, pivotez de 90° vers la gauche et avancez votre pied droit en coupant vers le bas, levez les mains, pivotez de 180° vers la gauche, avancez et coupez, pour finir la série de coupes, dans les quatre directions principales. Dans cet exercice, le mouvement des mains est très important. Il doit permettre au souffle-énergie de s'échapper en spirale de l'extrémité



Rotation intérieure du poignet (*NIKYO*) 1. exercice

des doigts, comme expliqué précédemment. Levez les mains en suivant la direction du pouce et inspirez. Baissez les mains en suivant la direction du petit doigt et expirez.

Pour travailler la respiration en déplacement à partir de la garde droite, inversez simplement les mouvements.

5. *TEKUBI KANSETSU JUNAN-HO* (assouplissement des poignets)

Le corps humain doit bouger harmonieusement de la tête aux pieds. Si par exemple, vous dirigez l'index vers la droite, tout le corps doit être capable de suivre ce mouvement. Les articulations du poignet doivent donc être assez souples pour suivre les déplacements des hanches et des pieds.

KOTE-MAWASHI-HO (*NIKYO*) (rotation intérieure du poignet)

Saisissez légèrement votre main droite avec la gauche et levez-les à hauteur de poitrine à environ un pas de distance de votre corps. Tournez le poignet droit vers l'extérieur, le pouce gauche placé à la base du pouce droit. Levez la main droite en la tournant vers l'extérieur, tout en ramenant les coudes au corps. Lorsque vous desserrez la saisie, la force ascendante cesse et la main droite revient dans sa position initiale par réflexe. Il faut pour cela relâcher les épaules. Votre main doit être en torsion lorsque vous la tournez avec l'autre.

Cet exercice permet d'assouplir des muscles de la main qui sont rarement sollicités dans les activités quotidiennes, fait travailler les muscles des bras et de la poitrine et accélère la circulation du sang. Il s'agit d'un assouplissement classique pour des techniques telles que *KOTE-MAWASHI* (rotation intérieure du poignet).

Procédez de la même façon pour la main gauche.



Rotation intérieure du poignet, 2. exercice

KOTE-GAESHI-HO (rotation extérieure du poignet)

Levez la main droite à hauteur de poitrine à environ un pas de distance de votre corps. Tournez la paume vers le haut. Placez le pouce gauche derrière la main droite entre la base du petit doigt et l'annulaire. Saisissez la base du pouce avec les autres doigts de la main gauche. Puis mettez un peu de puissance dans la saisie des doigts de la main gauche et tordez la main droite en ramenant doucement votre coude gauche vers vous.



Rotation extérieure du poignet (*KOTE-GAESHI*)

● encore, vous devez faire attention à être relâché pour laisser passer le flux d'énergie jusqu'au bout des doigts lorsque la main gauche tord la droite. Cette rotation se fait en utilisant la force de levier du pouce gauche et des autres doigts (en particulier du petit doigt). Lorsque vous relâchez la pression, le poignet droit revient en position par réflexe.

Répétez cet exercice à plusieurs reprises.

Il s'agit d'un assouplissement fondamental pour des techniques telles que *KOTE-GAESHI* (rotation extérieure du poignet).

Procédez de la même façon pour la main gauche.

TEKUBI SHINDO (stimulation des capillaires du poignet)

Placez les mains à l'horizontale et secouez-les vigoureusement.

Lorsque vous êtes fatigué, relâchez les bras et abaissez-les pour les secouer à leur tour. Répétez l'exercice à plusieurs reprises.

Ces trois exercices permettent d'assouplir et de renforcer les articulations et s'apparentent à certaines méthodes reconnues dans le monde médical. Il est d'ailleurs conseillé de les pratiquer avant de passer à leur application dans les techniques d'aïkido.

SOTAI DOSA (exercices avec un partenaire)

En aïkido, de nombreux exercices d'échauffement se pratiquent à deux. Le fait de s'arrêter après chaque mouvement avant de passer à l'exercice suivant, permet de comprendre que chaque action est unique et doit être ressentie comme telle. Néanmoins, l'objectif de ce travail est de bouger son corps souplesment et en continu sans jamais rompre le lien invisible tissé avec son partenaire. Lorsque la finalité de l'exercice est bien comprise, il est possible d'agir avec fluidité en dirigeant le déplacement du partenaire à volonté, ce qui est à la base de toutes les techniques d'aïkido.



TAI NO TENKAN-HO (pivot extérieur)

1. **TAI NO TENKAN-HO** (déplacement du corps)

En aïkido, les principaux déplacements sont l'entrée et le pivot. Lorsque les déplacements ne sont pas correctement assimilés, ils deviennent rapidement un obstacle à la progression. Il faut être capable de déplacer le corps en un mouvement circulaire quelle que soit la position de garde.

KATATE-DORI TENKAN-HO

(déplacement du corps sur une saisie d'une main)

Cette technique sert à se déplacer vers la position la plus sûre et la plus rapide pour contrôler un adversaire qui nous a saisis au poignet, vers la gauche pour une saisie du poignet gauche, vers la droite pour une saisie du poignet droit. Les deux partenaires sont en gardes opposées (*GYAKU HANMI*), le poignet gauche étant saisi par la main droite et inversement.

Il faut bien comprendre que le déplacement commence avant le contact physique proprement dit et qu'il est constamment guidé par le lien invisible esprit/âme. Sans ce lien invisible, la technique n'a pas de sens. Voici quelques variations.

PIVOT EXTÉRIEUR

Pivotez sur le pied gauche de 180° vers la droite en tenant les mains pour laisser s'écouler naturellement le flux d'énergie de votre centre jusqu'à l'extrémité des doigts. Le partenaire suit le mouvement et se place légèrement en retrait sur la gauche.

PIVOT INTÉRIEUR

Pivotez sur le pied gauche d'environ 90° vers la droite et laissez le flux d'énergie s'écouler naturellement par vos doigts.

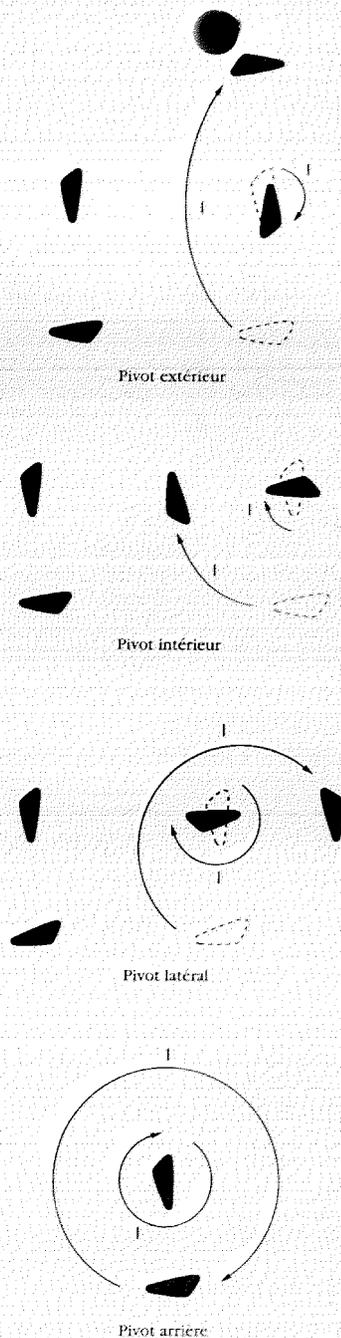
PIVOT LATÉRAL

Pivotez sur le pied gauche de 270° vers la droite de la même façon que pour le pivot extérieur.

PIVOT ARRIÈRE

Faites un tour complet sur votre pied gauche en pivotant vers la droite de la même façon que pour le pivot extérieur.

Les déplacements doivent être exécutés à partir d'une position stable, centrée sur les hanches, l'esprit concentré et le corps souple comme dans toutes les techniques d'aïkido. Inversez les déplacements pour pivoter sur le pied droit.





RYOTE-DORI TENKAN-HO

(déplacement du corps sur une saisie des deux mains)

En réponse à la saisie de vos deux mains par un partenaire placé devant vous, déplacez le poids de votre corps sur l'un ou l'autre pied pour sortir de la ligne médiane et levez les mains au-dessus de votre tête. Avancez alors et pivotez de 180° sur votre axe vertical, puis abaissez les deux mains.

Les points clés de cet exercice sont :

1. Le lien mental entre vous et votre adversaire.
2. L'extension de la puissance.
3. L'expression de l'essence de l'aïkido dans l'unité corps esprit réalisée dans le déplacement.
4. L'expression de l'unité du sabre et du corps. Le sabre n'est en effet que le prolongement du corps, unité inhérente aux techniques traditionnelles du sabre japonais.

PIVOT AVANT

Les deux partenaires se placent en garde gauche. Lorsque le partenaire vous saisit les deux mains, avancez légèrement le pied gauche, pointe de pied vers la gauche, tout en levant les mains en *TE-GATANA* dans un mouvement de spirale. Laissez affluer l'énergie de votre centre jusqu'aux extrémités des doigts. Avancez le pied droit d'un pas, pointe du pied légèrement vers la gauche et pivotez d'un demi-tour sur la gauche. Abaissez les bras d'un mouvement de coupe en vous arrêtant au niveau des épaules, l'extension partant de la main gauche pour être suivie de la main droite. Le partenaire, placé à votre gauche, suit le mouvement en se penchant vers l'arrière.

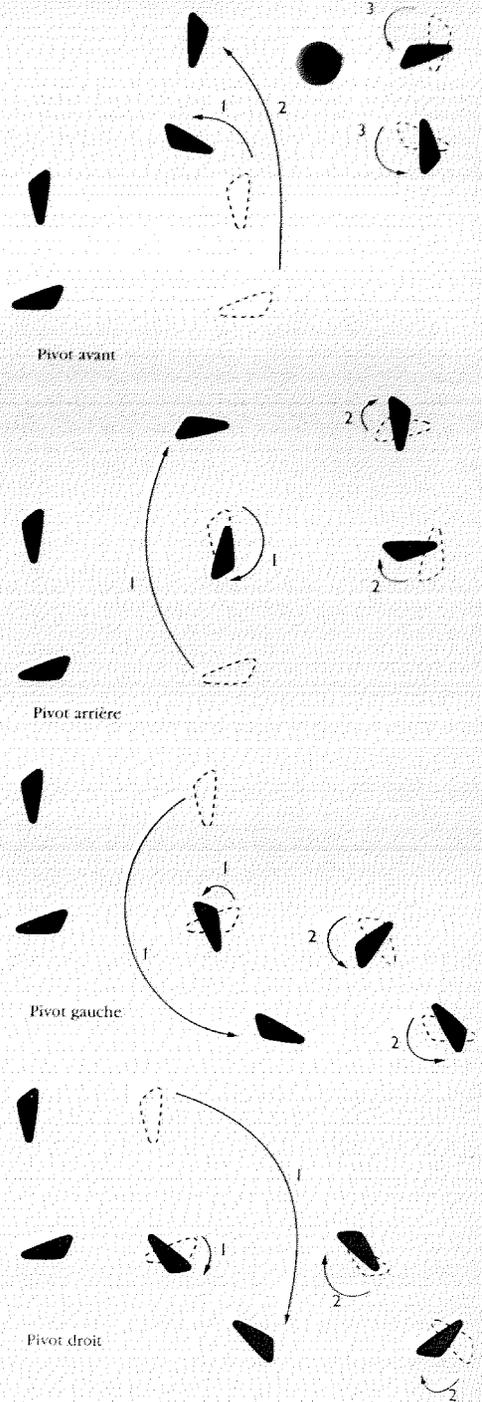
PIVOT ARRIÈRE

Placez-vous en garde opposée à gauche. Dès la saisie de vos poignets, levez les mains en pivotant de 180° vers la droite sur votre pied gauche, le corps suivant la même direction (*TENKAI*). Descendez les mains au niveau de vos épaules en tendant votre bras droit. Le partenaire se cambre sur l'arrière comme pour le pivot avant.

PIVOT GAUCHE et PIVOT DROIT

Placez-vous en garde opposée à gauche. Reculez le pied gauche, en pivotant sur le pied droit de 210° vers la gauche pour le pivot gauche ou de 180° vers la droite pour le pivot droit. Le corps épouse le mouvement en tournant sur son axe vers la gauche. Guidez le partenaire dans un mouvement circulaire régulier à partir de ses mains.

Dans ces exercices sur une saisie à deux mains, vous apprenez à pivoter et le partenaire à suivre le déplacement pour se placer dans une position favorisant un étirement du dos. Il s'agit là d'échauffements utiles à la santé. L'amplitude du déplacement peut varier d'un partenaire à l'autre suivant les capacités physiques de chacun. Il vous est également possible d'explorer d'autres formes de *TAI-SABAKI* et de *ASHI-SABAKI*, les indications données ici ne devant pas toujours être impérativement suivies à la lettre.





USHIRO RYOTE-DORI TENKAN-HO

USHIRO RYOTE-DORI TENKAN-HO

(déplacement du corps sur une saisie arrière des deux mains)

Lors d'une saisie arrière des deux mains, vous pouvez vous déplacer indifféremment sur le pied droit ou le gauche pour inverser votre position par rapport au partenaire en vous plaçant derrière lui. Étirez son dos vers l'arrière.

Il est impossible de faire suivre le partenaire si vos mains, vos hanches et vos pieds ne sont pas parfaitement coordonnés, ce qui est à la base de tous les mouvements de rotation.

Lorsque vous commencez votre déplacement, amenez les mains au niveau des hanches, paumes vers le haut. Avancez le pied droit, pointe de pied vers la droite. Tendez les bras vers l'avant et le haut en les tournant vers l'intérieur. Déplacez le pied gauche latéralement sur la droite pour vous tourner vers votre partenaire et reculez le pied droit pour terminer l'exercice en tirant le partenaire sur l'arrière sans le faire tomber. Cet exercice permet un double étirement, du partenaire sur l'arrière, de vous-même sur l'avant.

RENZOKU TENKAN-HO (déplacement du corps en continu)

Ce terme se rapporte à l'ensemble des exercices décrits précédemment lorsqu'ils sont exécutés en série. Effectuez vos pivots toujours dans le même sens jusqu'à ce que vous ayez l'impression que vous devenez l'axe de rotation du partenaire. Lorsqu'il vous saisit les poignets et qu'il suit à la périphérie de votre mouvement circulaire. Effectuez chaque exercice trois fois, à gauche et à droite. RENZOKU TENKAN-HO peut être exécuté en KATAIE-DORI, USHIRO RYOTE-DORI, RYO HIJI-DORI (saisie des deux coudes) et toutes les autres formes de saisies simples.



2. SHUMATSU DOSA (HAISHIN UNDO)

(exercice de dos à dos en fin d'entraînement)

Il existe peu de mouvements d'aïkido qui obligent le partenaire à se cambrier sur l'arrière. C'est pourquoi nous pratiquons le dos à dos en fin d'entraînement pour assouplir le corps. À partir d'une saisie frontale des deux mains, levez les bras vers l'avant en laissant affluer l'énergie de votre centre jusqu'à l'extrémité de vos doigts. Avancez d'un pas et pivotez de 180° vers la droite, placez votre dos contre le dos du partenaire, descendez légèrement sous son centre et hissez-le sur votre dos. Penchez-vous sur l'avant en plantant votre corps au niveau de la taille tout en lui étirant le dos. N'oubliez pas que le mouvement de vos mains et de vos pieds doit s'accorder au mouvement de votre torse, même dans ce type d'exercice.



3. KOKYU-RYOKU NO YOSEI-HO (développement du « souffle-énergie »)

En aikido, des expressions telles que *KI* (énergie vitale), *KI NO CHIKARA* (puissance du *KI*) ou *KI NO NAGARE* (flux du *KI*) sont d'usage fréquent. Lorsque dans l'exécution des techniques d'aikido, le *KI* devient l'essence de chaque mouvement, il est appelé *KOKYU-RYOKU* (« souffle-énergie »). Aucune technique d'aikido ne peut être convenablement exécutée sans le « souffle-énergie ».

ZA-GI KOKYU-HO

(travail du « souffle-énergie », à genoux)

Cet exercice se pratique en position *SEIZA*. La forme de base est appelée *SUWARI-WAZA*, *RYOTE-DORI KOKYU-HO* (travail du « souffle-énergie » à genoux, les deux mains saisies). Dans cette technique, le partenaire se place à genoux devant vous et saisit naturellement vos deux poignets sur l'extérieur.

Dès la saisie, levez les mains vers les épaules du partenaire, les bras relâchés, puis tournez les mains vers l'intérieur en laissant affluer l'énergie jusqu'à l'extrémité de vos doigts. Déséquilibrez le partenaire sur la droi-



te ou la gauche en tenant votre bras droit ou gauche sur l'extérieur. Suivez le partenaire dans son déséquilibre pour vous replacer devant lui et le contrôler avec toute la puissance que vous avez développée. Cet exercice peut varier selon la saisie du partenaire. Différents exemples vous sont proposés sur les photos de la page suivante.



Exercice sur une saisie à une main



Différentes saisies



KOKYU-HO, forme OMOTE



TACHI-WAZA, KOKYU-HO (travail du « souffle-énergie », debout)

En position de garde debout (TACHI-WAZA), lorsque le partenaire vous saisit le poignet à deux mains, vous pouvez choisir entre deux techniques de KOKYU-HO.

OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Pour une saisie à droite, avancez votre pied gauche devant le pied gauche du partenaire et placez le pied droit derrière lui. Dans le même mouvement, levez la main droite devant le partenaire en laissant affluer l'énergie jusqu'à l'extrémité de vos doigts. Hanches et genoux bien ancrés dans le sol, tournez la paume de votre main droite vers le haut, coupez et faites chuter le partenaire sur l'arrière en appliquant vos deux mains.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

En position de garde à droite, lorsque le partenaire vous saisit le poignet, pivotez vers l'arrière gauche sur le pied avant droit. La main droite suit le déplacement du corps vers la gauche, le bras en extension souple. Avancez le pied droit derrière le partenaire, puis faites-lui face en tournant vos hanches vers la droite, amenez le partenaire à la chute en appliquant vos deux mains comme pour la forme OMOTE.

Ces exercices varient en fonction de la saisie du partenaire. Les deux formes proposées sont des fondamentaux qui peuvent être appliqués lorsqu'en position de garde debout (TACHI-WAZA) le partenaire s'approche sur le côté pour vous saisir le poignet. Dans la plupart des techniques d'aïkido, on distingue les formes OMOTE (positives ou intérieures) et URA (négatives ou extérieures) pour faciliter l'enseignement. OMOTE-WAZA peut se traduire par travail positif lorsque les techniques sont appliquées au partenaire directement de face et latéralement, sur l'intérieur. URA-WAZA ou travail négatif correspond à des techniques appliquées de façon plus indirecte, avec une entrée latérale sur l'extérieur du partenaire, en faisant subir généralement à ce dernier un mouvement circulaire dont vous êtes l'axe. La même distinction peut s'appliquer au SUWARI-WAZA KOKYU-HO.

Le travail en SUWARI-WAZA (à genoux) est très important pour développer le KOKYU-RYOKU. ZA-GI KOKYU-HO est plus difficile que le travail debout (TACHI-WAZA). C'est en maîtrisant le SUWARI-WAZA que l'on pourra maîtriser le TACHI-WAZA.

Souvenez-vous :

1. Évitez d'opposer stupidement votre force musculaire à celle du partenaire.
2. Utilisez des déplacements circulaires tout en imprimant à votre main un mouvement de spirale, de manière à ne pas être bloqué par la puissance du partenaire.
3. Utilisez toute la puissance de votre corps, le « souffle-énergie », sans chercher à tricher en vous concentrant sur votre force musculaire.

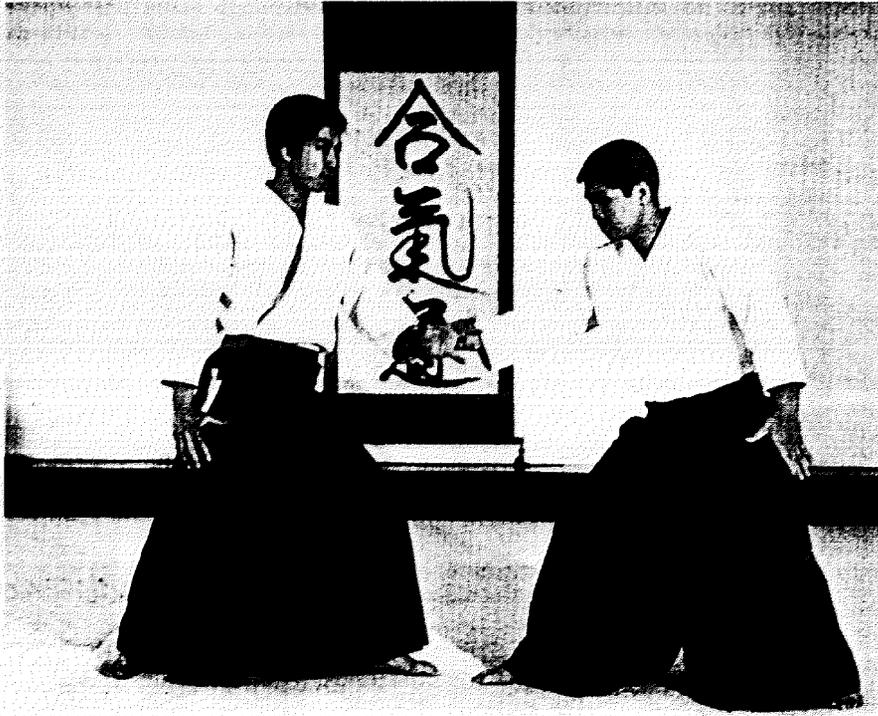
Le travail du KOKYU-RYOKU est spécifique à l'aïkido. La qualité physique et mentale de votre technique est déterminée par deux facteurs : la faculté d'intégrer ou non le « souffle-énergie », et la puissance de ce dernier. Le travail du KOKYU-HO est donc absolument fondamental en aïkido. La répétition constante du travail en SUWARI-WAZA, en particulier, est le meilleur moyen de maîtriser l'ensemble des techniques de base qui vous seront présentées plus avant.

TESABAKI
(travail des mains)

ASHI-SABAKI
(travail des pieds)

OMOTE
(forme positive, intérieure)

URA
(forme négative, extérieure)

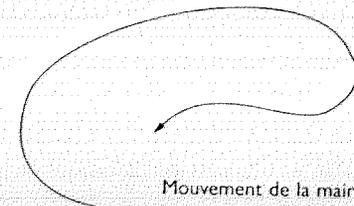


NAGE WAZA.....TECHNIQUES DE PROJECTION

SHIHO-NAGE	PROJECTION DANS QUATRE DIRECTIONS
<i>Katate-dori</i>	Saisie du poignet à une main
<i>Ryôte-dori</i>	Saisie du poignet à deux mains
IRIMI-NAGE	PROJECTION EN ENTRANT
<i>Katate-dori</i>	Saisie du poignet à une main
<i>Shōmen-uchi</i>	Frappe frontale
KAITEN-NAGE	PROJECTION EN ROTATION
<i>Uchi</i>	Intérieure
<i>Soto</i>	Extérieure
KOTE-GAESHI	ROTATION EXTÉRIEURE DU POIGNET
<i>Katate-dori</i>	Saisie du poignet à une main
<i>Shōmen-uchi</i>	Frappe frontale

KATAME WAZA.....TECHNIQUES D'IMMOBILISATION

IKKYO UDE-OSAE	CONTRÔLE DU BRAS
<i>Katate-dori</i>	Saisie du poignet à une main
<i>Shōmen-uchi</i>	Frappe frontale
NIKYO KOTE-MAWASHI	ROTATION INTÉRIEURE DU POIGNET
<i>Katate-dori</i>	Saisie du poignet à une main
<i>Shōmen-uchi</i>	Frappe frontale
SANKYO KOTE-HINERI	TORSION DU POIGNET
<i>Katate-dori</i>	Saisie du poignet à une main
<i>Shōmen-uchi</i>	Frappe frontale
YONKYO TEKUBI-OSAE	CONTRÔLE DE L'AVANT-BRAS
<i>Katate-dori</i>	Saisie du poignet à une main
<i>Shōmen-uchi</i>	Frappe frontale



NAGE WAZA (Techniques de projection)

Parmi toutes les techniques de projection de l'aïkido, il existe quatre techniques de base :

1. SHIHO-NAGE

(projection dans quatre directions)

Cette technique découle directement de la tradition du sabre japonais. Elle implique un pivot sur un pied, droit ou gauche, ainsi qu'une coupe dans l'une des quatre directions. Cette technique de projection est l'exemple parfait des mouvements d'aïkido qui matérialisent par le corps l'utilisation rationnelle du sabre. La répétition inhérente à la pratique vous fera acquérir naturellement les principaux déplacements et mouvements nécessaires à sa réalisation. Cette technique se travaille en HANMI-HANDACHI-WAZA (un partenaire debout, un partenaire à genoux) et en TACHI-WAZA (debout).



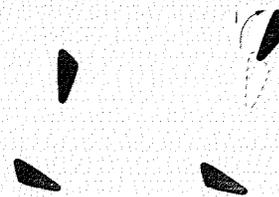
KATATE-DORI SHIHO-NAGE

(projection dans quatre directions sur une saisie à une main)

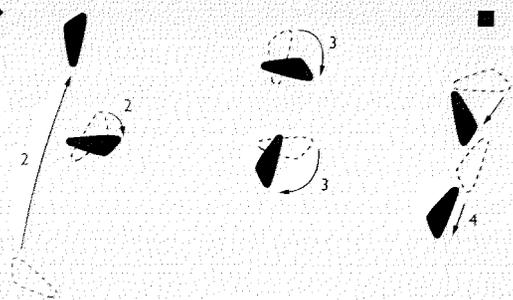
OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

À partir d'une garde droite (*MIGI-HANMI*), le partenaire saisit votre poignet gauche avec sa main droite. Laissez affluer l'énergie jusqu'à l'extrémité de vos doigts en rectifiant simultanément la position de votre pied droit qui doit être en ligne, légèrement sur l'avant. Saisissez son poignet droit avec votre main droite. Avancez le pied gauche devant le partenaire en une grande enjambée tout en levant votre main gauche, ouverte en *TE-GATANA*, au-dessus de votre tête. Pivotez de 180° sur la droite et projetez votre partenaire en coupant vers le bas tout en déplaçant votre pied droit légèrement devant le poignet du partenaire.

ASHI-SABAKI (travail des pieds)



(MIGI-HANMI)



(TENKAI-ASHI)

(TSUGI-ASHI)

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Votre partenaire en garde droite, placez-vous en garde gauche (*GYAKI-HANMI*). Dès qu'il saisit votre poignet gauche avec sa main droite, saisissez son poignet droit de votre main droite. Lève la main gauche ouverte en *TE-GATANA* tout en exécutant un *TENKAI* (voir 3^e mouvement du schéma) pour pivoter le bras sur la plante du pied gauche. Projetez votre partenaire en coupant vers le bas tout en avançant le pied droit derrière lui au moment de la chute.



OMOTE-WAZA

2. IRIMI-NAGE (projection en entrant)

Cette technique consiste à sortir de la ligne d'attaque pour entrer latéralement et ainsi esquiver la puissance de l'attaque, puis à projeter le partenaire en déplaçant votre centre.

KOSA-DORI IRIMI-NAGE

(projection en entrant sur une saisie en diagonale)

OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Aussitôt que le partenaire saisit l'intérieur de votre poignet droit avec sa main droite, avancez le pied gauche derrière lui, du côté droit, et attrapez son col. Simultanément, tendez la main droite sur l'arrière comme si vous tendiez la corde d'un arc pour mettre son corps en déséquilibre sur l'avant. Tournez votre main droite vers l'intérieur et guidez la main droite du partenaire sur l'extérieur et vers le haut pour profiter du déplacement instinctif qui lui fait corriger sa position. Puis tournez le corps vers la gauche, avancez le pied droit d'un pas derrière le partenaire, la main droite au niveau de son menton. Descendez la main pour le faire chuter.

URA (forme négative, extérieure) (schémas)

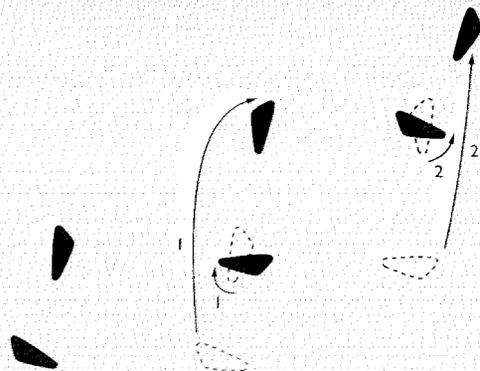
Procédez comme précédemment. Lorsque vous saisissez le col de votre partenaire avec votre main gauche, guidez sa main droite de votre main droite en lui faisant dessiner un arc de cercle. Simultanément effectuez un *TENKAN* (pivot sur le pied gauche pour reculer le pied droit). Votre vitesse de rotation et le déplacement de votre centre entraînent le partenaire dans un déséquilibre sur l'avant. Lorsqu'il résiste au déséquilibre avant en redressant le corps sur l'arrière, inversez votre direction, crochetez son menton avec votre main droite et projetez-le en entrant derrière lui.



URA-WAZA



Mouvement de la main



Déplacement des pieds

KAITEN-NAGE (projection en rotation)

Les mouvements d'aïkido doivent toujours être circulaires et non angulaires. Le mouvement circulaire ne doit jamais être bidimensionnel, mais toujours sphérique. Le nom de *KAITEN-NAGE* (projection en rotation) vient de la chute du partenaire qui roule comme un ballon lorsqu'il est projeté. Le corps s'aguerrit en subissant les techniques de projection en rotation. C'est pourquoi *KAITEN-NAGE* est considérée comme une technique de base.

L'aïkido est un art dynamique, ce que ne montrent pas toujours les photos. Au début de la pratique, il faut se concentrer sur l'acquisition du *MA-AI* (distance) et des déplacements à partir d'une garde statique, mais l'idéal est de prendre rapidement la situation en main. Cela signifie aller à la rencontre du partenaire lorsqu'il attaque et solliciter son attaque pour ne pas le laisser décider. Dans l'exemple, ci-après, les deux partenaires sont placés en garde droite, mais nous avançons d'un pas pour entrer dans l'action. Ce mode de fonctionnement se retrouve tout au long du livre.

UCHI KAITEN-NAGE (projection par l'intérieur)

Démarrez en garde droite, avancez pour que le partenaire vous saisisse le poignet gauche avec sa main droite. Arrêtez-le en plaçant votre poing droit devant son visage, laissez affluer l'énergie et lèvez la main gauche en la tournant vers l'extérieur de sa saisie. Glissez simultanément votre pied gauche d'un demi-pas sur l'avant. Puis, avancez le pied droit derrière le partenaire, côté droit, pour glisser sous votre bras gauche et pivotez sur la gauche d'un demi-tour ou plus. Maintenant, ramenez le pied gauche d'un grand pas sur l'arrière et coupez avec votre main gauche, en dessinant un arc de cercle vers le bas pendant le déplacement de votre corps. Votre épaule gauche doit être le centre de l'arc et la coupe vers le bas doit faire plier le corps du partenaire sur l'avant. Utilisez votre main droite pour bloquer son cou lorsqu'il est dans la position la plus basse et continuez le mouvement de votre main gauche pour la placer sous son poignet droit et lever son bras droit à la verticale de la tête. Laissez affluer l'énergie dans votre main gauche et avec un mouvement partant des hanches, projetez le partenaire sur l'avant en avançant le pied gauche tout en rectifiant votre position.



(KAITEN-ASHI)

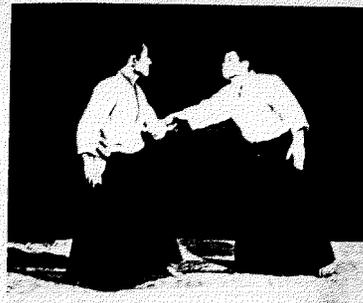
(TENKAN-ASHI)

(AYUMI-ASHI)



SOTO KAITEN-NAGE (projection par l'extérieur)

Votre partenaire en garde droite, placez-vous en garde gauche. Aussitôt qu'il vous saisit le poignet gauche, levez le bras gauche, la main en *TE-GATAMA*, vers l'extérieur (et l'arrière) de la main qui vous saisit en dessinant un grand arc de cercle dont le centre serait votre épaule gauche. Simultanément, reculez le pied droit en pivotant de 180° sur le pied gauche. Vous êtes alors placé à côté de votre partenaire dans la même direction. Ramenez le pied gauche d'un grand pas sur l'arrière tout en décrivant un grand arc de cercle de bas en haut avec votre main gauche toujours tenue par sa main droite. Bloquez son cou de votre main droite pour l'empêcher de remonter, projetez le partenaire sur l'avant en avançant le pied gauche et en laissant passer l'énergie par vos mains. Rectifiez votre position.



KOTE-GAESHI (rotation extérieure du poignet)

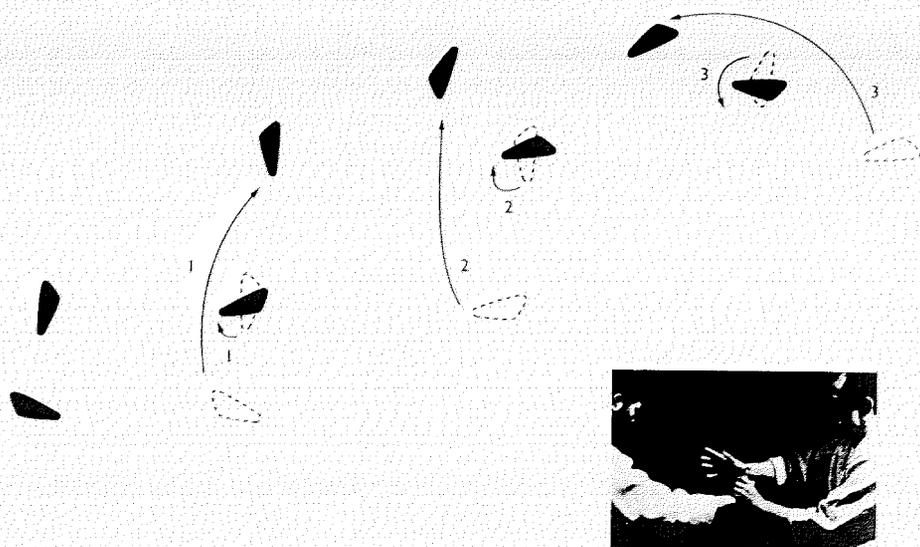
L'un des objectifs secondaires de l'aïkido est le développement harmonieux d'un corps puissant, ce qui nécessite la mise en place d'exercices efficaces mais néanmoins naturels. La répétition de gestes contraires au fonctionnement naturel du corps aura des effets nuisibles sur ce dernier, même s'ils ne sont pas immédiatement identifiables.

La projection par rotation du poignet, *KOTE-GAESHI*, doit être exécutée dans le sens de la flexion naturelle de l'articulation.

KOSA-DORI KOTE-GAESHI

(rotation extérieure du poignet sur une saisie en diagonale) (photos).

Placez-vous en garde droite, le partenaire saisissant votre poignet droit avec sa main droite, en *KOSA-DORI*. Lorsque le partenaire attaque, avancez le pied gauche derrière lui. Ouvrez la main qu'il a saisie et faites-lui dessiner un grand arc de cercle pour suivre le déplacement de votre corps lorsque vous ramenez la jambe droite sur l'arrière. Profitez du déséquilibre du partenaire pour lui saisir le poignet droit avec votre main gauche. Placez votre pouce correctement sur l'arrière de sa main et couvrez sa paume de main avec vos doigts en partant de la base du pouce. Pivotez à gauche sur le pied droit en plaçant la main droite sur sa main droite pour prolonger l'action du pouce de votre main gauche et tourner son poignet vers l'extérieur gauche. Projetez le partenaire comme si vous le rouliez dans une couverture. En garde gauche, inversez les placements et les déplacements.



Retournement du poignet

UKI-WAZA





SHOMEN-UCHI (frappe frontale)

KATAME WAZA (OSAE WAZA) (Techniques de contrôle et d'immobilisation)

Les mouvements d'aïkido sont divisés en techniques de projection et en techniques de contrôle et d'immobilisation. Ces dernières sont particulièrement évoluées et subtiles, l'aïkido de maître Morihei Ueshiba s'étant développé à partir de l'étude du *jūjutsu*, art de défense du Japon ancien. Les contrôles et les immobilisations n'interviennent qu'après une projection, une chute ou une frappe (*ATEMI*). Le partenaire immobilisé, face contre terre, est mis hors d'état de nuire sans effort de votre part.

Lorsque le partenaire sait bien chuter, une projection ne l'arrête pas. Il peut chuter, se relever et attaquer de nouveau. Les immobilisations sont conçues pour éviter ce type de réaction.

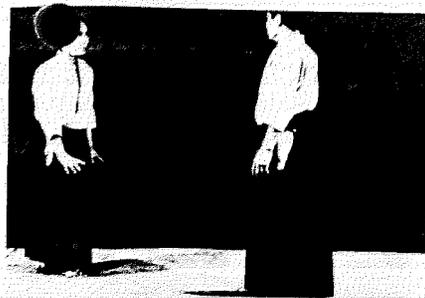
1. IKKYO UDE-OSAE (contrôle du bras)

Parmi les quatre immobilisations de base, le contrôle du bras est la plus significative. En aikido, il est dit que lorsque l'on maîtrise *IKKYO*, il devient presque superflu d'étudier les autres techniques. La réalisation de ce mouvement nécessite une parfaite coordination entre la respiration, l'entrée, un éventuel *ATEMI* et le déplacement harmonieux des hanches et des genoux. Autrefois, c'était le premier mouvement enseigné aux débutants, ce qui lui a valu le nom de *IKKYO*, le « premier principe ».

SHOMEN-UCHI IKKYO UDE-OSAE (contrôle du bras sur une frappe frontale)

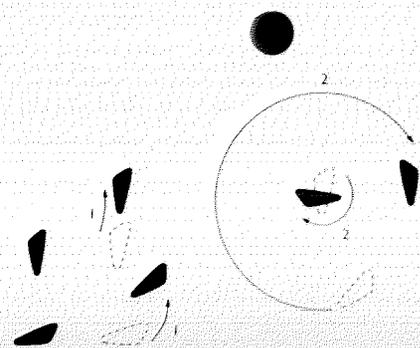
OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Les deux partenaires en garde droite, levez la main droite, ouverte en *TE-GATANA*, avec assez d'énergie pour bloquer l'attaque du partenaire au-dessus de votre tête, tout en glissant le pied droit d'un demi pas sur l'avant et sur la droite pour sortir de la ligne d'attaque. Avancez la main gauche en direction des côtes du partenaire, comme pour le frapper, et saisissez le bras droit juste au-dessous du coude. Les deux mains coupent vers le bas pour entraîner le bras droit du partenaire, votre main droite saisissant son poignet droit. Avancez le pied gauche vers le partenaire, puis déplacez le pied droit latéralement sur la droite. Descendez à genoux pour l'immobiliser.



Remarques :

- Ne restez pas passif face au partenaire.
- Ne saisissez pas le bras du partenaire avec raideur. Les mains doivent rester souples et le mouvement partir des hanches.
- Avancez le bras du partenaire au-dessus de sa ligne médiane. N'employez pas de force sur le bras du partenaire, mais un peu de pression devant votre propre corps. Restez vigilant.

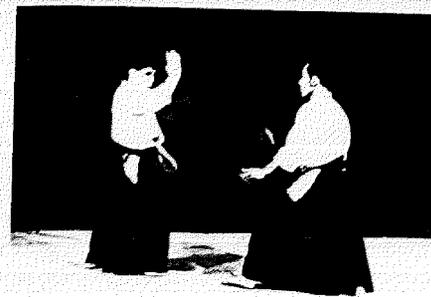


URA (forme négative, extérieure) (photos)

Votre partenaire et vous-même êtes en garde opposée. Avancez le pied gauche lorsque le partenaire attaque de la main droite. Saisissez son bras comme dans la forme *OMOTE*. Coupez en pivotant sur le pied gauche de 270° vers la droite et amenez le partenaire au sol pour l'immobiliser.

L'utilisation de la force entraîne un déséquilibre immédiat. Il sera donc nécessaire de pivoter doucement, les mains en extension à distance de votre corps.

SHOMEN-UCHI IKKYO, forme URA-WAZA



NIKYO KOTE-MAWASHI (rotation intérieure du poignet)

La rotation intérieure du poignet ou *NIKYO*, le « deuxième principe », est une technique dans laquelle l'immobilisation est appliquée sur les articulations du poignet, du coude et de l'épaule.

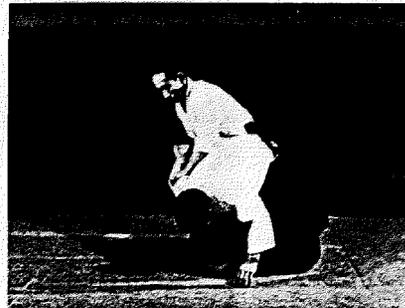
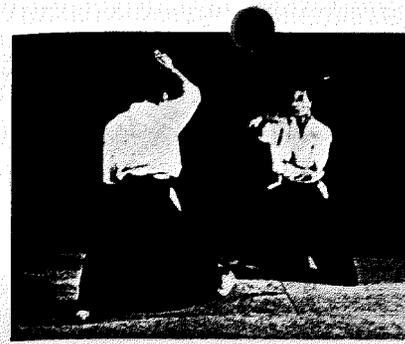
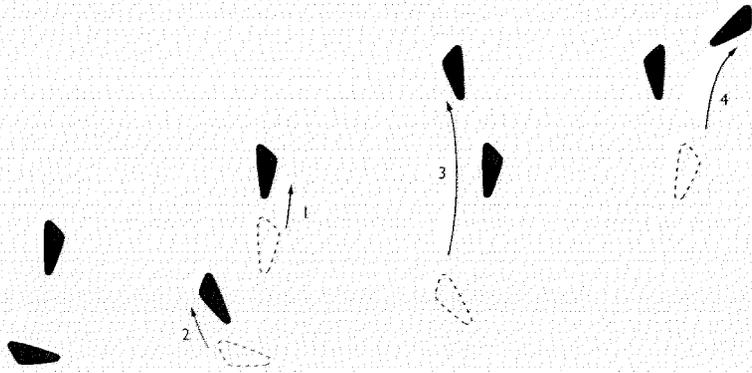
SHOMEN-UCHI NIKYO KOTE-MAWASHI (rotation intérieure du poignet sur une frappe frontale)

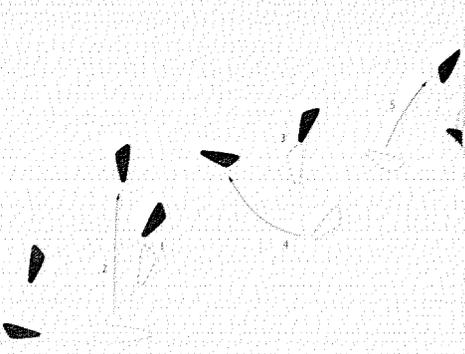
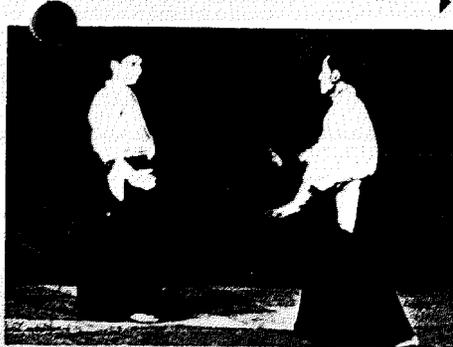
OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Contrôlez le partenaire, comme pour *IKKYO*, en avançant le pied gauche d'un pas devant lui et en coupant son attaque pour le déséquilibrer. Glissez la paume de votre main droite sur le dos de sa main droite puis tournez son poignet droit vers l'avant tout en saisissant le dos de sa main. Pour éviter que le partenaire ne reprenne son équilibre, maintenez son corps vers l'avant en poussant l'intérieur de son coude droit avec votre main gauche. Déplacez votre pied droit en diagonale sur l'avant, tournez vos hanches sur la droite et amenez-le au tapis. Placez-vous en position *KIZA*, assis sur vos talons, le corps face au partenaire allongé. Amenez son poignet droit au niveau de votre coude gauche et bloquez-le fermement contre votre poitrine tout en maintenant la torsion du coude avec votre main gauche, ouverte en *TE-GATANA*. Changez de main, la main droite reprenant le contrôle du coude puis tournez son bras droit vers sa tête avec un mouvement de rotation de votre buste à partir des hanches.

Remarques :

- Lorsque vous tournez votre poignet pour saisir le dos de la main du partenaire, restez bien stable sur vos hanches.
- Lorsque vous relâchez le contrôle de votre main droite pour placer l'immobilisation, concentrez-vous sur la main gauche pour parer toute contre-attaque.
- Pour immobiliser le partenaire, bloquez son épaule avec votre genou droit et sa hanche avec le gauche. Le tronc doit rester relâché. Le partenaire se trouvant dans l'incapacité de bouger, votre vigilance ne doit pas être uniquement concentrée sur lui.





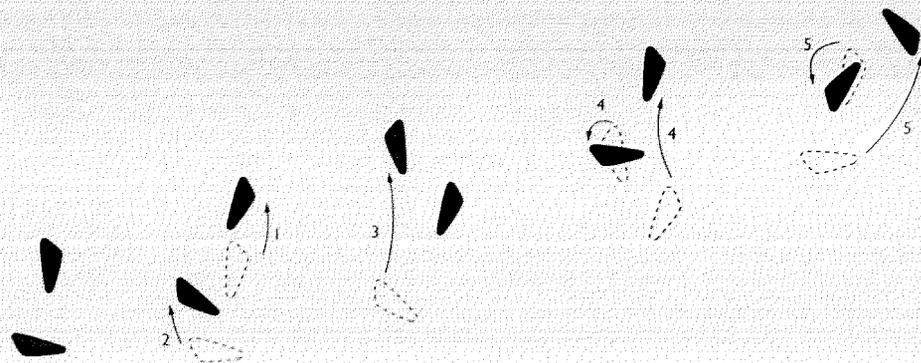
URA (forme négative, extérieure) (photos)

Entrez sur l'extérieur et pivotez de 90° sur le pied gauche tout en coupant son attaque comme dans la forme *OMOTE*. Maintenez le coude fermement avec votre main gauche et tournez son poignet droit sur l'avant avec votre main droite tout en ouvrant votre corps. Placez le poignet ainsi tourné sur votre épaule gauche, pouce vers le bas. Pour ce faire, glissez la main gauche du coude au poignet le long de son bras, fermez la main et appuyez sur le poignet, la pression devant s'exercer sur l'avant dans un mouvement partant des hanches. L'immobilisation est identique à la forme *OMOTE*.

- Remarques :
- Ne faites jamais face au partenaire lorsque vous contrôlez son poignet, votre corps serait alors ouvert à son attaque. Placez-vous sur le côté, le haut du corps bien au-dessus de lui et saisissez.
 - Comme il s'agit d'une technique de contrôle et d'immobilisation, il peut s'avérer nécessaire de réduire sa vitesse par une trappée (*ATTMI*) avant de porter la technique.
 - Pour passer du contrôle à l'immobilisation, glissez votre main droite sur l'avant droit et descendez le main 2 et 1 pour mobiliser son coude. Tous ces mouvements partent des hanches et font appel à l'énergie humaine, pas juste centre.



SHOMEN-UCHI SANKYO KOTE-HINERI. OMOTE-WAZA



3. SANKYO KOTE-HINERI (torsion du poignet)

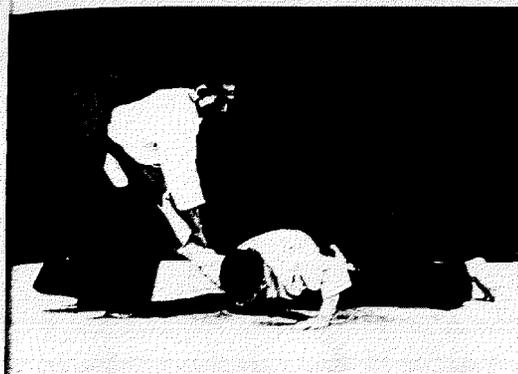
La torsion du poignet ou SANKYO, le « troisième principe » est une technique dans laquelle l'immobilisation s'applique aux articulations du poignet et du coude. Elle implique un contrôle du coude, comme dans IKKYO, et se caractérise par des rotations des articulations et un contrôle du bras. Les deux formes les plus caractéristiques sont SANKYO sur une attaque frontale ou SANKYO sur une saisie à une main. Comme pour les autres principes, SANKYO est présenté sur une attaque frontale.

SHOMEN-UCHI SANKYO KOTE-HINERI

(torsion du poignet sur une attaque frontale)

OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Contrôlez l'attaque du partenaire comme pour IKKYO en avançant le pied gauche devant lui et en coupant son bras. Maintenez fermement l'articulation de son coude droit avec votre main gauche et glissez votre main droite vers l'extrémité de ses doigts. Saisissez-les fermement en plaçant votre paume à la base du petit doigt. Levez la main en la tournant vers l'avant pour bloquer les articulations. Puis, sans desserrer votre contrôle, levez la main gauche et saisissez fermement le dos de sa main, en plaçant votre pouce à la base du sien. Maintenez la torsion et le contrôle du bras en le ramenant vers sa tête. Pour amener le partenaire au sol, placez-vous devant lui en avançant le pied droit et coupez vers le bas en



appliquant le déséquilibre du haut vers le bas, au niveau de son épaule droite avec votre main droite. Pivotez vers la gauche en reculant la jambe gauche. Le partenaire au sol, faites-lui face et terminez en immobilisation.

Remarques :

- Il est important d'exécuter ce mouvement en continu sans interrompre le flux d'énergie, quels que soient votre niveau de compétence et votre vitesse d'exécution.
- Lors de la torsion, n'essayez pas de contrôler le partenaire uniquement à la force des mains, laissez affluer l'énergie de votre centre jusqu'à l'extrémité de vos doigts.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Pivotez en contrôlant le partenaire comme dans les formes négatives de IKKYO et MIKYO. Placez-vous sur le côté et exécutez la technique décrite en OMOTE à partir de ce placement latéral. Pivotez sur l'arrière en amenant le partenaire sur l'arrière.

SANKYO est souvent utilisé dans des situations de self-défense, pour conduire un ivrogne au commissariat ou contrôler un déséquilibre, par exemple. Néanmoins, l'entraînement reste son objectif premier, comme celui de toutes les autres techniques.

Il ne faut jamais oublier que l'important n'est pas de concentrer toute son attention sur la réussite de la technique, mais plutôt sur la compréhension de l'essence de la technique.

4. YONKYO TEKUBI-OSAE (contrôle de l'avant-bras)

L'immobilisation de l'avant bras ou YONKYO, le « quatrième principe » est la technique d'immobilisation la plus douloureuse de l'aïkido. Néanmoins, les parties du corps sollicitées se renforcent rapidement et la technique devient plus facile à réaliser en un temps relativement court, comparé à vos autres progrès. Cette technique est appliquée sur les points faibles de l'adversaire pour le contrôler.

SHOMEN-UCHI YONKYO TEKUBI-OSAE

(contrôle de l'avant-bras sur une attaque frontale)

OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Contrôlez l'attaque du partenaire comme pour IKKYO en avançant le pied gauche devant lui et en coupant son bras. Saisissez son poignet droit avec la main droite et placez votre main gauche au-dessus de la droite pour positionner la base de votre index gauche sur son pouls droit.

Laissez affluer l'énergie de votre centre jusque dans vos mains, et plus particulièrement dans votre petit doigt gauche et à la base de votre index pour réaliser un mouvement partant des hanches. Utilisez cette saisie pour planter son visage au tapis dans une action en spirale qui vous permettra de descendre jusqu'à l'immobilisation à partir de la station debout.

Remarques :

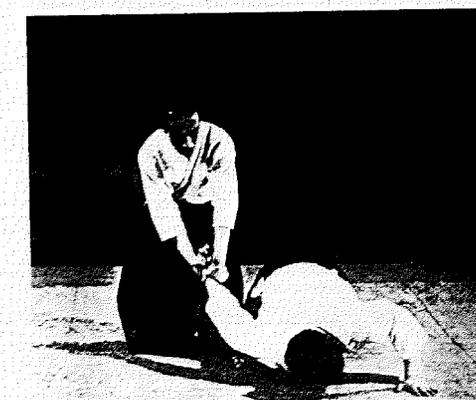
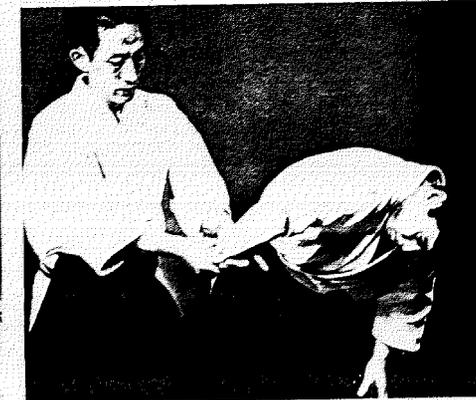
- Pour réduire la combativité de l'adversaire, il peut s'avérer nécessaire d'appliquer une frappe ou **ATEMI** au moment de l'attaque avant de porter le contrôle.
- Lors de l'immobilisation, il est indispensable que vos mains, et plus particulièrement votre poignet gauche restent souples.
- N'oubliez pas que le mouvement d'immobilisation doit partir des hanches.
- Ne vous concentrez pas uniquement sur votre adversaire. Restez attentif à d'autres attaquants potentiels.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Pivotez à droite sur le pied gauche comme pour IKKYO et NIKYO. Coupez le bras et placez la base de votre index gauche sur l'os (côté pouce) de son poignet droit, placez la main droite en renfort. Déséquilibrez le partenaire sur l'arrière droit en laissant affluer l'énergie de votre centre et en faisant partir le mouvement de vos hanches.

La pratique de YONKYO peut vite tenir du rapport de force si l'on n'y prend pas garde. En effet, la technique perd tout son sens lorsque le haut du corps se raidit et que seule la puissance musculaire intervient. Il est donc important de garder une position correcte et souple et de ne pas se concentrer uniquement sur le bras du partenaire.

Toutes ces techniques de contrôle et d'immobilisation ont été démontrées à partir d'une garde droite. En garde gauche, il suffit simplement d'inverser les déplacements et les mouvements. Il est important de répéter inlassablement une technique comme IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO ne sont que des variations du « premier principe », IKKYO, dont ils lui diffèrent que dans la manière de contrôler les articulations du bras.



SHOMEN-UCHI YONKYO TEKUBI-OSAE
OMOTE (interne)



Toutes les techniques sont présentées en position debout, *TACHI-WAZA*. Elles peuvent néanmoins être appliquées en *SUWARI-WAZA* (à genoux) et en *HANMI-HANDACHI-WAZA* (un partenaire debout, un partenaire à genoux). De plus, toutes les techniques d'aïkido se retrouvent à mains nues contre une arme ou arme contre arme. Quelques exemples vous seront proposés plus avant.

APPLICATIONS A MAINS NUES

NAGE WAZA.....TECHNIQUES DE PROJECTION

SHIHO-NAGE.....PROJECTION DANS QUATRE DIRECTIONS

Yokomen-uchi (Frappe oblique); *Kata-dori* (saisie d'une épaule); *Mune-dori* (saisie du revers); *Ushiro-ryôte-dori* (Saisie arrière des deux poignets).

IRIMI-NAGE.....PROJECTION EN ENTRANT

Katate-dori (saisie du poignet à une main); *Ryôte-dori* (saisie des deux poignets); *Kata-dori* (saisie d'une épaule); *Ryökata-dori* (saisie des deux épaules); *Yokomen-uchi* (frappe oblique); *Shōmen-tsuki* (attaque de face).

KOTE-GAESHI.....ROTATION EXTÉRIEURE DU POIGNET

Katate-dori (saisie du poignet à une main); *Ryôte-dori* (saisie des deux poignets); *Kata-dori* (saisie d'une épaule); *Ryökata-dori* (saisie des deux épaules); *Shōmen-tsuki* (attaque de face); *Yokomen-uchi* (frappe oblique); *Ushiro eri-dori* (saisie arrière du col).

KOSHI-NAGE.....PROJECTION DE HANCHE

Kata-dori (saisie d'une épaule); *Ryôte-dori* (saisie des deux poignets); *Ushiro-ryôte-dori* (saisie arrière des deux poignets).

TENCHI-NAGE.....PROJECTION CIEL-TERRE

Ryôte-dori (saisie des deux poignets).

JUGI-GARAMI.....PROJECTION BRAS CROISÉS

Ushiro ryôte-dori (saisie arrière des deux poignets); *Ushiro kubi-dori* (étrangement arrière).

AIKI-OTOSHI.....PROJECTION AIKI

Ushiro ryökata-dori (saisie arrière des deux épaules).

SUMI-OTOSHI.....PROJECTION AVEC PRISE D'ANGLE

Katate-dori (saisie d'un poignet); *Ryôte-dori* (saisie des deux poignets).

KOKYU-NAGE.....PROJECTION

Katate-dori (saisie d'un poignet); *Ryôte-dori* (saisie des deux poignets); *Ryökata-dori* (saisie des deux épaules).

AIKI-NAGE.....PROJECTION AIKI

APPLICATIONS A MAINS NUES (suite)

KATAME WAZA.....TECHNIQUES D'IMMOBILISATION

IKKYO UDE-OSAE.....IMMOBILISATION DU COUDE

Katate-dori (saisie du poignet à une main); *Ushiro ryôte-dori* (saisie arrière des deux poignets); *Kata-dori* (saisie d'une épaule); *Ryökata-dori* (saisie des deux épaules); *Muna-dori* (saisie du revers); *Yokomen-uchi* (frappe oblique); *Shômen-tsuki* (attaque de face); *Ushiro eri-dori* (saisie arrière du col); *Ushiro kubi-shime* (étranglement arrière).

NIKYO KOTE MAWASHII.....ROTATION INTÉRIEURE DU POIGNET

Katate-dori (saisie du poignet à une main); *Ryôte-dori* (saisie des deux poignets); *Kata-dori* (saisie d'une épaule); *Ryökata-dori* (saisie des deux épaules); *Muna-dori* (saisie du revers); *Yokomen-uchi* (frappe oblique); *Ushiro eri-dori* (saisie arrière du col).

SANKYO KOTE HINERI.....TORSION DU POIGNET

Katate-dori (saisie du poignet à une main); *Ryôte-dori* (saisie des deux poignets); *Kata-dori* (saisie d'une épaule); *Ryökata-dori* (saisie des deux épaules); *Yokomen-uchi* (frappe oblique); *Ushiro eri-dori* (saisie arrière du col); *Ushiro kubi-shime* (étranglement arrière); *Shômen-tsuki* (attaque de face).

YONKYO TEKUBI-OSAE.....IMMOBILISATION DE L'AVANT-BRAS

Katate-dori (saisie du poignet à une main); *Ryôte-dori* (saisie des deux poignets); *Ryökata-dori* (saisie des deux épaules); *Muna-dori* (saisie du revers); *Yokomen-uchi* (frappe oblique); *Shômen-tsuki* (attaque de face); *Ushiro eri-dori* (saisie arrière du col); *Ushiro kubi-shime* (étranglement arrière).

APPLICATIONS A MAINS NUES

TANTO-DORI.....TECHNIQUES DE COUTEAU

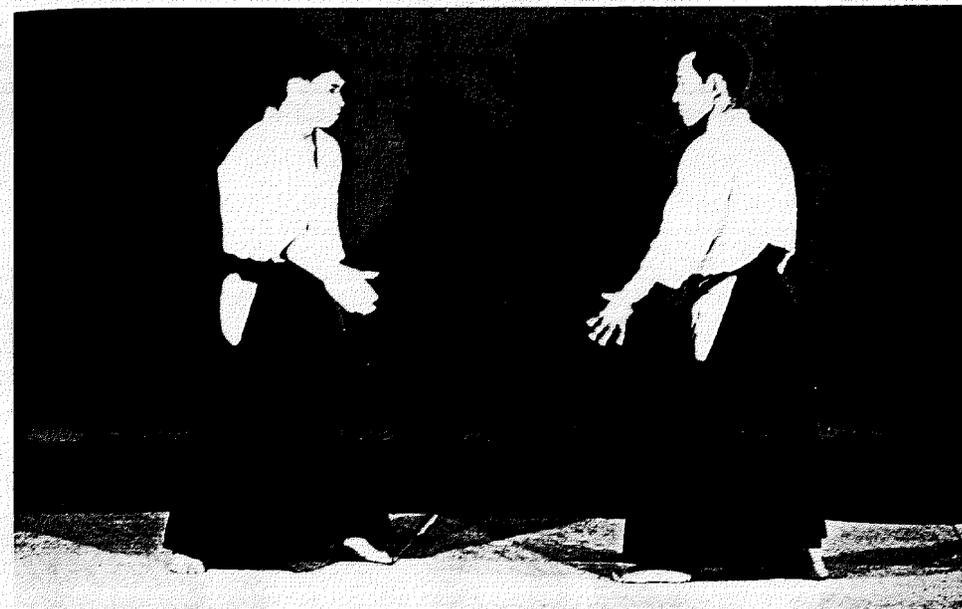
Gokyo ude-nobashi (extension du bras); *Kote-gaeshi* (rotation extérieure du poignet).

JO-DORI.....TECHNIQUES DE BÂTON

Ude-hisbigi (blocage du bras); *Kote-mawashi* (rotation intérieure du poignet); *Kokyû-nage* (projection); *Shibô-nage* (projection dans quatre directions).

TACHI-DORI.....TECHNIQUES DE SABRE

Ikkyo ude-osae (immobilisation du bras); *Irimi-nage* (projection en entrant).



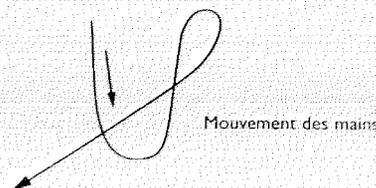
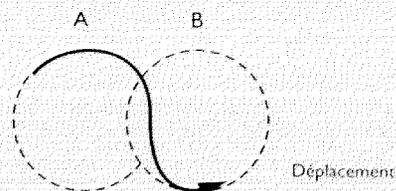
AIHANMI (même garde)

APPLICATIONS A MAINS NUES

Maîtriser l'aïkido, c'est exprimer l'harmonie rythmique de la nature à travers le corps humain. La beauté naît de la souplesse et du rythme du mouvement. C'est-à-dire du dynamisme. Le travail à mains nues permet d'exprimer pleinement cet aspect de l'aïkido. Une pratique assidue vous permettra d'appréhender naturellement le travail à mains nues contre l'arme. Mais pour maîtriser véritablement les applications à mains nues et les utiliser et les amplifier en cas de nécessité, il faut continuer à approfondir l'étude.



Saisie du poignet



NAGE WAZA (techniques de projection)

1. APPLICATIONS DE SHIHO-NAGE (projection dans quatre directions)

YOKOMEN-UCHI SHIHO-NAGE

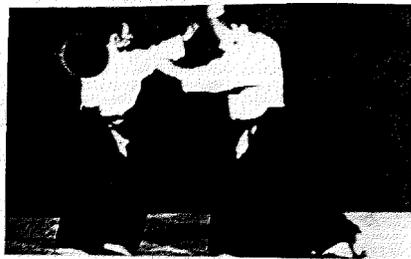
(projection dans quatre directions sur une frappe oblique) (photos)

Vous et votre partenaire vous trouvez en garde gauche. Pivotez sur le pied droit en reculant le pied gauche d'environ un pas lorsque votre partenaire porte son attaque sur le côté gauche de votre tête. Simultanément, frappez-le au visage avec votre poing droit ou avec votre main droite, ouverte en *TE-GATANA*. Parez sa frappe en plaçant votre main gauche à l'intérieur de son poignet pour la dégager de votre corps pendant votre pivot. (C'est-à-dire en lui faisant effectuer une rotation complète). En descendant son bras, saisissez son poignet à deux mains avec une légère torsion vers votre droite. Déplacez votre pied droit légèrement sur la droite et avancez votre pied gauche d'un grand pas sur l'avant. Levez les bras au-dessus de votre tête et pivotez de 180° sur la droite en portant le poids de votre corps sur votre pied gauche. Sautez vers le bas en avançant le pied droit derrière votre partenaire.

Remarques :

- Dans une frappe oblique, la main de l'attaquant décrit un cercle autour de son pied avant. En vous assurant que votre centre est stable, accélérez son mouvement à l'intérieur même de ce cercle pour entraîner son action dans votre cercle. Si l'on se réfère au diagramme ci-dessus, votre partenaire perd l'équilibre au moment où le mouvement du cercle A intègre celui du cercle B.
- Dans cette technique, tous les mouvements doivent être circulaires. Saisissez le poignet droit de votre partenaire avec votre main droite dans un mouvement circulaire.





KATA-DORI SHIHO-NAGE

(projection dans quatre directions sur une saisie de l'épaule)

Aussitôt que votre partenaire vous saisit l'épaule droite avec sa main gauche, frappez son visage avec votre poing droit et son flanc droit au niveau des côtes avec le gauche. Au moment où le partenaire retire votre poing droit avec son bras droit, pivotez vers l'arrière gauche sur votre pied droit. Guidez sa main en la descendant vers l'arrière pour l'amener sur la droite de votre position initiale. Saisissez son poignet droit à deux mains en le tournant légèrement vers la droite. Déplacez votre pied droit sur l'avant droit en tournant vos hanches vers la droite; puis avancez le pied gauche profondément devant le partenaire. Levez les mains et pivotez de 180° vers la droite; puis coupez son bras droit en avançant votre pied droit derrière lui pour le projeter.

Remarques

- *SHIHO-NAGE* se construit de façon identique sur *KATA-DORI* et *YOKOMEN-UCHI*.
- Le partenaire saisissant votre épaule, il est essentiel de passer sous sa main. Il est donc indispensable d'être particulièrement stable, d'utiliser la force centrifuge et d'avancer tout en levant son bras droit pour le projeter vers le haut.

MUNA-DORI SHIHO-NAGE

(projection dans quatre directions sur une saisie du revers)

Lorsque le partenaire saisit le revers de votre *keiyogi* de la main droite, frappez-le au visage avec votre main droite en saisissant son poignet droit avec votre main gauche tout en glissant votre pied gauche sur l'arrière, légèrement vers la droite. Ajoutez votre main droite à la saisie du poignet; passez la tête sous son bras droit d'un mouvement de nuque de gauche à droite. Avancez le pied gauche d'un pas sur l'avant droit. Pivotez de 180° vers la droite; coupez vers le bas pour le faire chuter.

Remarques

- *SHIHO-NAGE* se construit de façon identique sur *MUNA-DORI* et *YOKOMEN-UCHI*.
- Lorsque vous passez la tête sous la main qui tient votre revers de kimono, le bras glisse sur votre épaule, ce qui entraîne un relâchement immédiat de la saisie. Néanmoins, ce mouvement pourra s'avérer très difficile à exécuter si vous omettez de porter un *ATEMI* au visage du partenaire dès l'entrée.





USHIRO RYOTE-DORI SHIHO-NAGE

(projection dans quatre directions sur saisie arrière des deux mains) (photos)

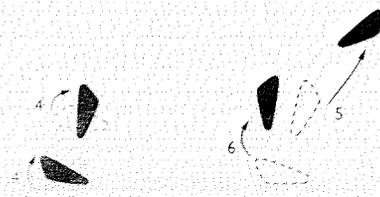
Lorsque vos mains sont saisies par derrière, relâchez votre corps en concentrant votre énergie au niveau de votre centre. Placez vos poignets contre les hanches, paumes vers le haut. Tendez les mains légèrement sur l'avant et balancez les bras vers le haut en les faisant tourner vers l'intérieur tout en avançant le pied gauche vers l'avant et sur la droite. Effectuez un pivot de 180° vers la droite tout en descendant les bras, puis saisissez son poignet droit à deux mains. Dégagez votre pied gauche sur l'avant et sur votre droite en tournant son poignet dans la même direction. Levez son bras et pivotez à nouveau de 180° vers la droite, puis projetez votre partenaire en coupant vers le bas tout en déplaçant votre pied droit derrière lui.

Remarques :

- Lorsque vous êtes saisi par derrière, quelle que soit la partie de votre corps concernée, concentrez votre énergie au niveau de votre centre en relâchant le haut du corps. Emplissez-vous de *Ki*, puissance spirituelle et force vitale.
- Lorsque vos mains sont saisies par derrière, dégagez le poignet du partenaire, déséquilibrez-le et faites monter son corps en balançant vos mains vers le haut tout en tournant vos paumes vers l'intérieur. Ce travail des mains (*TE-SABAKU*) est très important.



(USHIRO RYOTE)



(USHIRO RYOTE SHIHO-NAGE)

2. APPLICATIONS DE *IRIMI-NAGE* (projection en entrant)

KATATE-DORI IRIMI-NAGE

(projection en entrant sur saisie à une main) (photos du haut)

Lorsque le partenaire saisit votre poignet gauche avec sa main droite à partir d'une garde opposée, dégagez votre main gauche sur votre côté droit, paume vers le haut, en pivotant sur le pied gauche de 90° vers la droite. Saisissez son poignet avec votre main droite, le pouce sur son pouls et amenez sa main sur l'extérieur, côté arrière droit de votre corps. Dans le même temps déplacez votre pied gauche d'un pas sur l'arrière droit du partenaire et saisissez son cou de votre main gauche. Allongez votre bras droit naturellement en maintenant une légère flexion. Placez-le sous son menton et profitez du fait que votre partenaire cherche à se replacer pour le relever d'un mouvement en spirale. Puis entrez le pied droit derrière le partenaire et coupez vers le bas avec votre bras droit.

Remarque :

- Lorsque vous saisissez le poignet du partenaire, placez votre pouce sur son pouls, la main sous celle du partenaire et tournez vers l'extérieur pour l'entraîner.

MOROTE-DORI IRIMI-NAGE

(projection en entrant sur une saisie à deux mains) (photos du milieu)

En position de garde *AI-HANMI*, lorsque le partenaire saisit votre poignet droit à deux mains en se plaçant devant vous, légèrement décalé sur le côté, entrez le pied gauche d'un pas à droite, derrière lui et placez votre main gauche sur son cou. Reculez le pied droit pour pivoter autour de votre centre sur l'arrière droit (*TENKAN*) tout en décrivant un grand arc de cercle vers le bas avec la main saisie. Lorsque le corps du partenaire est déséquilibré sur l'avant, inversez la direction de votre pied gauche (*HENKAI*) et avancez le pied droit derrière le partenaire tout en coupant vers le bas avec le bras droit.

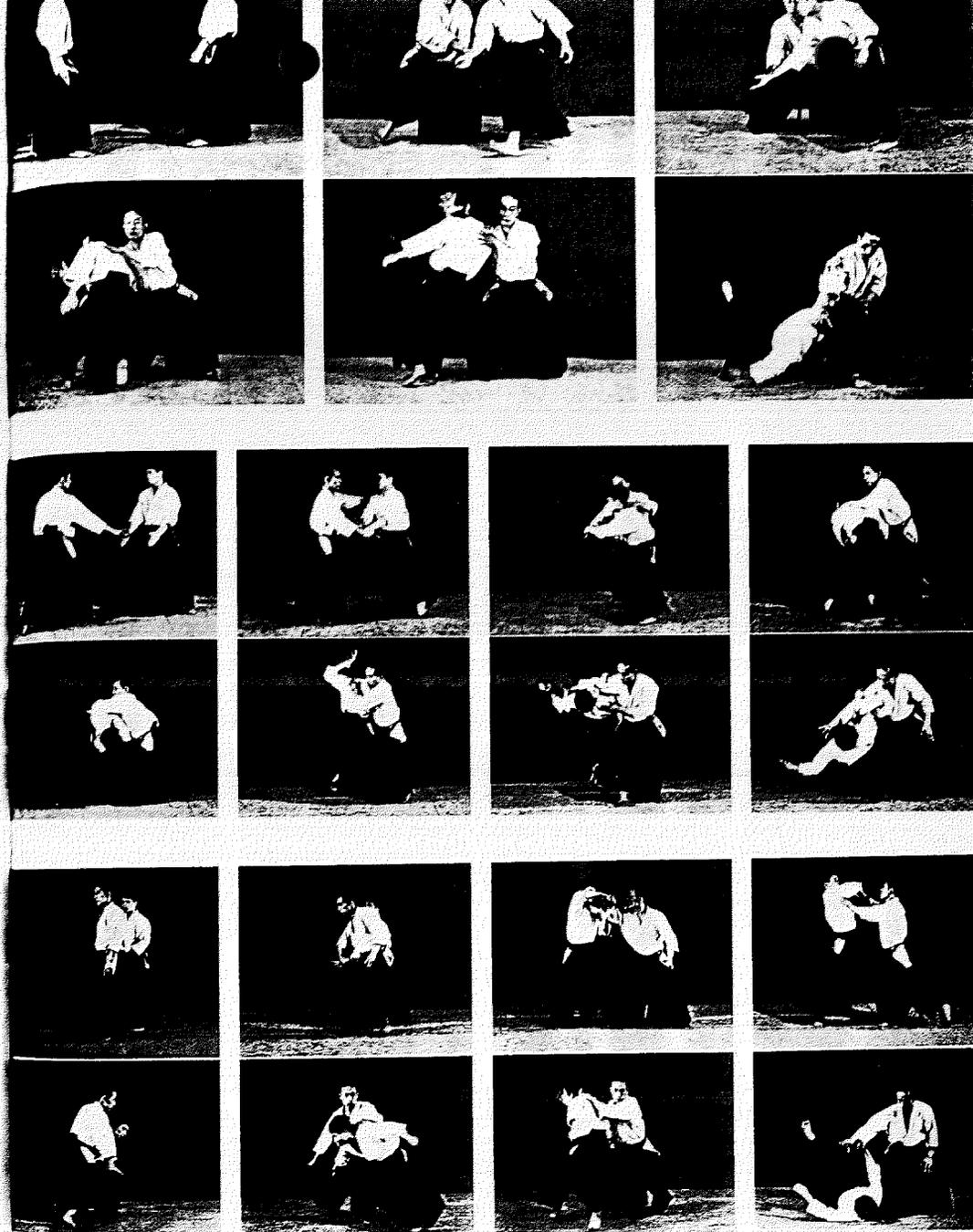
USHIRO MOROTE-DORI IRIMI-NAGE

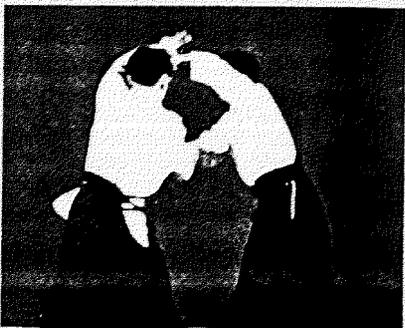
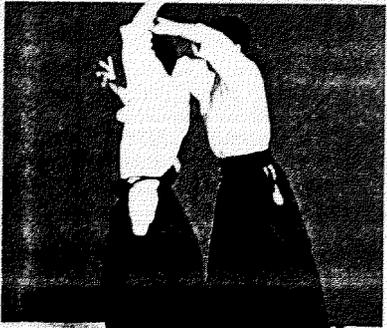
(projection en entrant sur une saisie arrière à deux mains) (photos du bas)

Lorsque le partenaire saisit votre poignet droit à deux mains par l'arrière, pivotez de 180° vers la gauche sur votre pied droit. Levez la main droite en allongeant le bras sur l'avant, la paume tournée vers le haut, pour amener le partenaire devant vous. Laissez affluer l'énergie et tournez la paume vers l'extérieur en avançant le pied gauche d'un pas sur l'arrière droit du partenaire. Saisissez sa nuque de la main gauche et reculez le pied droit pour pivoter à droite sur le pied gauche. La main droite, paume vers le haut, suit le déplacement du pied droit. Lorsque le partenaire est déséquilibré sur l'avant, inversez la direction de votre pied gauche (*HENKAI*) et avancez le pied droit derrière le partenaire tout en coupant vers le bas pour l'amener à la chute dans un mouvement de spirale de votre main droite qui suit le déplacement du corps.

Remarques :

- Lorsque le partenaire vous saisit le poignet, vous devez faire appel à toute votre énergie pour pouvoir bouger votre corps et le sien.
- Le mouvement de votre main saisie doit toujours partir des hanches.





RYOTE-DORI IRIMI-NAGE

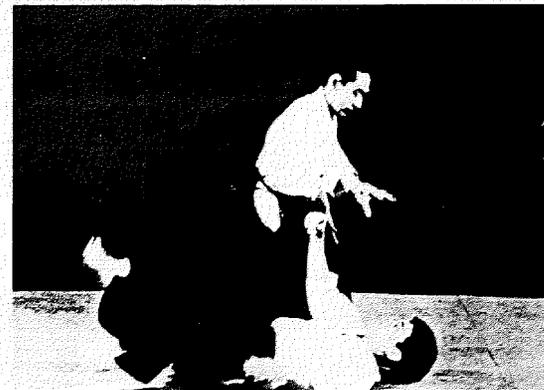
(projection en entrant sur une saisie des deux mains) (non présentée)

Lorsque le partenaire vient vous saisir les deux poignets, décalez votre main gauche devant vous, sur la droite, en ligne avec la saisie, pour guider sa main droite dans la même direction. Avancez simultanément le pied gauche sur la droite, derrière le partenaire. Engagez votre main droite, en *TE-GATANA*, entre son avant-bras droit et votre avant-bras gauche, paume face à votre main gauche. Pivotez sur le pied gauche en reculant le pied droit et guidez son bras droit sur l'avant. En effectuant le *TENKAN*, votre bras droit doit agir comme un sabre pour couper. Tournez votre paume vers l'intérieur, pouce vers le bas. Cette action vous permet de libérer votre main gauche que vous placerez alors sur son cou. Déséquilibrez le partenaire vers le bas en dessinant un arc de cercle avec votre main droite tout en pivotant sur l'arrière droit. Effectuez un nouveau pivot sur la gauche en laissant le partenaire se relever, avancez le pied droit derrière lui et coupez vers le bas pour l'amener à la chute.

USHIRO RYOTE-DORI IRIMI-NAGE

(projection en entrant sur une saisie arrière des deux mains) (photos)

Lorsque le partenaire saisit vos poignets par l'arrière, amenez vos mains sur l'avant, paumes vers le haut, puis levez les bras en les tournant vers l'intérieur. Effectuez ce mouvement à partir de hanches solides. Pivotez de 180° vers la droite sur le pied-droit en avançant le pied gauche sur la droite du partenaire. Amenez simultanément votre main gauche derrière son épaule droite en dessinant un grand arc de cercle de haut en bas. Finissez le pivot en reculant votre pied droit sur la droite. La main droite suit le déplacement en dessinant un arc de cercle pour guider la main droite du partenaire vers le bas puis vers le haut. Avancez le pied droit derrière lui et coupez vers le bas avec votre main droite ouverte en *TE-GATANA*.





Le fondateur Morihei Ueshiba. *IRIMI-NAGE*

KATA-DORI IRIMI-NAGE

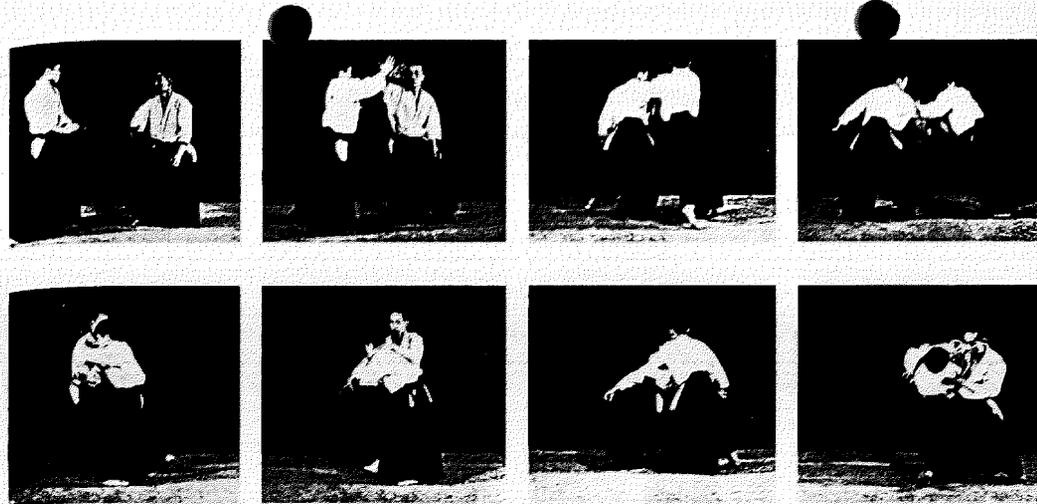
(projection en entrant sur une saisie de l'épaule)

OMOTE (forme positive, intérieure) (non présentée)

Aussitôt que le partenaire vous saisit l'épaule droite avec sa main gauche, frappez son visage avec votre poing droit et son flanc droit au niveau des côtes avec le gauche. Au moment où le partenaire pare votre poing droit avec son bras droit, avancez le pied gauche à droite derrière lui et utilisez sa réaction de résistance pour guider son bras droit sur votre droite en coupant vers le bas, la main ouverte en *TE-GATANA*. Maintenez le déséquilibre en saisissant son cou avec votre main gauche. Lorsque le partenaire essaie de reprendre son équilibre, avancez le pied droit derrière lui et coupez vers le bas, votre bras droit devant décrire un grand arc de cercle au niveau de son visage.

Remarques :

- *IRIMI-NAGE* se construit de façon identique sur *KATA-DORI MIOJEN-ICHI* OU *KATATE-DORI*, il vous suffit d'oublier que vous êtes saisi à l'épaule.
- Prenez l'habitude de travailler en gardant les bras relâchés et en orientant les paumes de façon à pouvoir guider le partenaire avec vos mains ouvertes en *TE-GATANA*.



KATA-DORI IRIMI-NAGE URA-WAZA

URA (forme négative, extérieure) (photos)

Lorsque le partenaire vous saisit l'épaule droite de la main gauche et vous frappe au visage de la droite, parez le coup avec votre main droite tout en frappant au flanc droit avec votre poing gauche. Votre main droite, en *TE-GATANA*, doit décrire un arc de cercle vers le visage du partenaire, puis garder le contact avec sa main droite pour la descendre en arc de cercle sur votre gauche en reculant le pied gauche pour pivoter de 180° sur le droit. Avancez le pied gauche sur la droite, derrière le partenaire, saisissez sa nuque avec votre main gauche et pivotez sur le pied gauche en reculant le pied droit. Dans le même temps, votre main droite continue à guider le bras droit du partenaire sur l'extérieur pour engager un déséquilibre. Puis inversez la direction et avancez le pied droit sur la droite, derrière le partenaire, coupez en plaçant votre main droite au niveau de son visage.

Remarques :

- La technique nécessitant trois pivots sur trois axes différents, il est indispensable de s'équilibrer à partir du centre et des genoux.
- La puissance des mains émane des hanches — *KOSHI* en japonais — centre de l'équilibre. Il est donc indispensable de ne pas rompre l'interaction harmonieuse entre les hanches et l'extrémité des doigts pour ne pas perdre l'équilibre du corps.

RYOKATA-DORI IRIMI-NAGE

(projection en entrant sur une saisie des deux épaules) (photos du haut, page suivante)

Lorsque le partenaire vous saisit les épaules en *AI-HANMI*, ouvrez les mains en *TE-GATANA*, avancez votre pied droit à la perpendiculaire de son pied droit. Penchez-vous en avant et plongez sous son bras gauche. Avancez le pied gauche derrière le partenaire, glissez votre *TE-GATANA* gauche sous son aisselle gauche et la droite sur sa poitrine. Amenez-le à la chute en coupant d'abord vers le haut, puis vers le bas.

Remarques :

- Si vous essayez de pousser votre tête sous son bras, vous n'y arriverez pas. Penchez-vous sur l'avant avec beaucoup d'amplitude pour mobiliser le corps du partenaire et redressez-vous. Vous vous retrouverez automatiquement sous son bras.
- Il est important d'harmoniser les déplacements des pieds et des hanches en se concentrant sur le timing.
- Cette technique et les deux suivantes démontrent les liens très étroits entre le travail de la respiration (les exercices développant le *KOKYU-ROKYU*) et les applications des techniques d'aïkido qui sont souvent considérées comme des formes de *KOKYU-HO* en *TACHI-WAZA*.

USHIRO RYOKATA-DORI IRIMI-NAGE

(projection en entrant sur une saisie arrière des deux épaules) (photos de la page précédente)

Lorsque le partenaire, de l'arrière, vous saisit les deux épaules, reculez le pied gauche à la diagonale de son pied gauche. Tournez légèrement vers la gauche et ouvrez les mains en *TE-GATANA* pour protéger votre corps. Puis penchez-vous légèrement sur l'avant et placez votre pied droit derrière le partenaire. Tournez le corps vers la droite et coupez vers le haut en faisant décrire un grand arc de cercle à vos mains. Puis coupez vers le bas et projetez le partenaire.

Remarque :

- Pour que cette technique soit efficace, il est nécessaire de placer le corps très près du corps du partenaire.

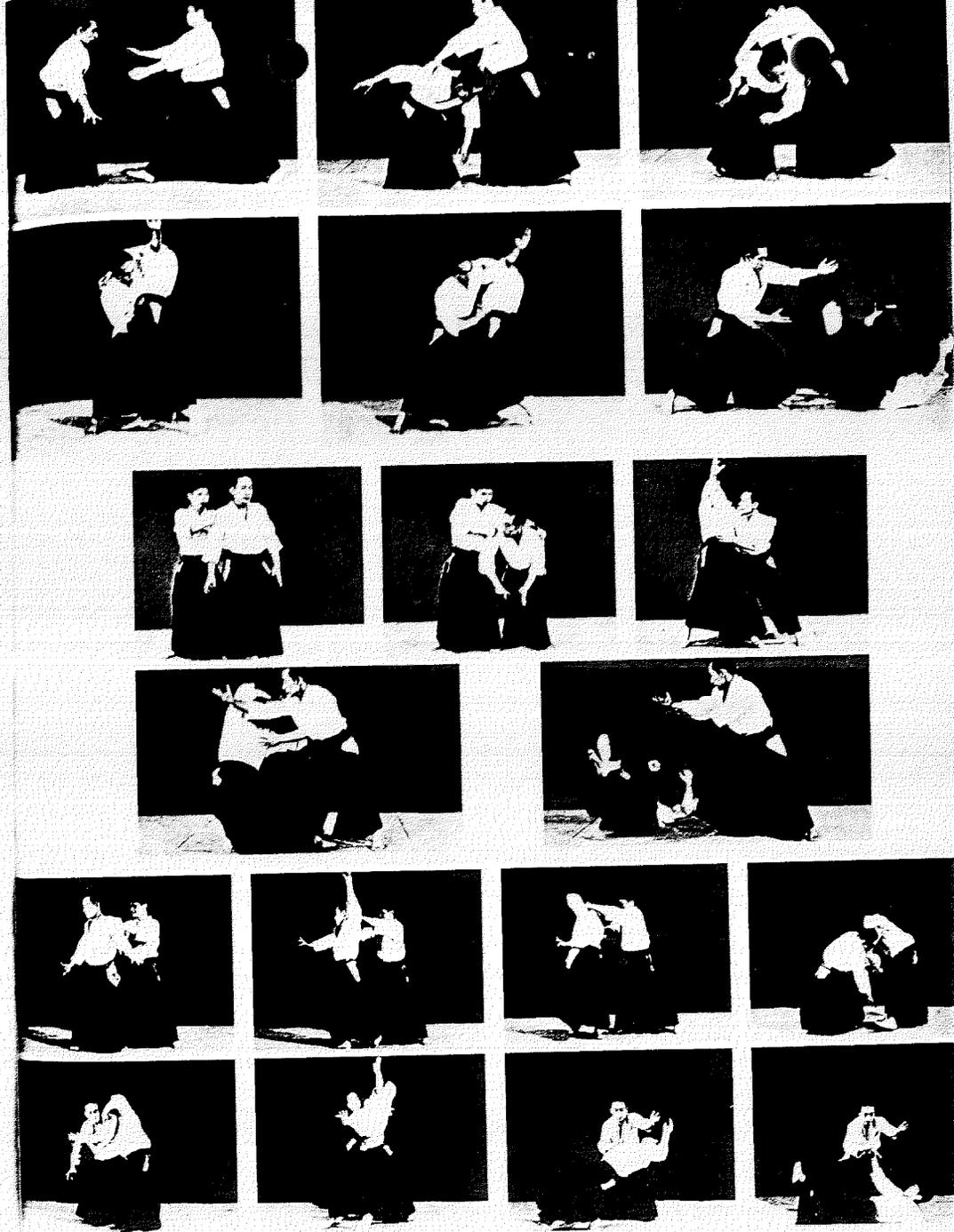
USHIRO RYOKATA-DORI KAITEN IRIMI-NAGE (photos du bas, page suivante)

(projection en entrant avec rotation sur une saisie arrière des deux épaules)

En garde droite, le partenaire vous saisit les épaules de l'arrière. Ouvrez les mains en *TE-GATANA* pour les lever, pivotez sur le pied droit de presque 360° sur la droite et coupez la main qui tient votre épaule droite en glissant le tranchant de votre main gauche le long de son bras. Puis reculez le pied gauche pour continuer à tourner de 180°. Votre main doit suivre le mouvement pour entraîner le partenaire qui tient toujours vos deux épaules. Puis coupez vers le haut, glissez le pied gauche derrière le partenaire et coupez vers le bas en tournant votre corps de nouveau sur la gauche.

Remarques :

- Cette technique est un bon exemple de la dynamique des mouvements d'aïkido. Elle démontre qu'avec un centre stable, il est toujours possible de faire chuter le partenaire.
- Restez concentré sur les mouvements de vos mains ouvertes en *TE-GATANA* pour qu'ils suivent les mouvements de votre corps.





YOKOMEN-UCHI IRIMI-NAGE

(projection en entrant sur une frappe oblique)

OMOTE (forme positive, intérieure) (non présentée)

Le partenaire vous attaque avec sa main droite, déplacez le pied droit d'un pas devant lui sur la droite et paréz l'attaque de la main gauche en frappant son visage de la main droite, les deux mains ouvertes en *TE-GATAVA*. Puis saisissez son poignet droit avec vos deux mains placées en croix, la main droite dessus, et coupez vers le bas sur sa droite (devant lui) avec votre main droite. Dans le même temps, pivotez dans le sens de votre main droite, en avançant le pied gauche derrière le partenaire pour le déséquilibrer. Contrôlez sa nuque de votre main gauche. La projection est identique aux autres formes d'*IRIMI-NAGE*.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Paréz l'attaque de la main droite de votre partenaire avec votre main gauche, ouverte en *TE-GATAVA*, en reculant le pied gauche d'un pas sur votre arrière gauche et en pivotant sur le pied droit. Croisez les mains, avancez le pied gauche d'un pas sur la droite du partenaire et pivotez de 180° à droite sur le pied gauche d'un mouvement de balayage pour le déséquilibrer. La projection est toujours la même.

Remarques

- Ne vous méprenez pas en pensant que votre puissance ne doit intervenir qu'au moment de la projection. Si vous ne mettez pas de *KI* pour amener le partenaire dans votre mouvement, il vous sera impossible de le déséquilibrer par une simple rotation de votre corps.
- Si vous ne frappez pas les mains avec précision, l'exécution de la technique restera aléatoire.

YOKOMEN-UCHI IRIMI-NAGE (projection en entrant sur une frappe oblique)

Une variante toute en fluidité de *IRIMI-NAGE URA* (photos)

Dans ce cas précis, il n'est pas nécessaire de parer et de retourner le bras du partenaire, il faut plutôt couper vers le bas et exécuter la technique en maintenant le bras dans cette position. Lorsque le partenaire vous attaque de la main droite, reculez le pied gauche et pivotez sur le droit tout en parant sa frappe avec votre main gauche ouverte en *TE-GATAVA* et en frappant son visage de votre main droite. Avec votre main gauche, guidez sa main droite en rotation vers la gauche. Saisissez son poignet droit, côté cubitus, avec votre main droite, le pouce placé sur son pouls et amenez-le sur la droite. Déplacez votre pied gauche derrière le partenaire, côté droit, en plaçant votre main gauche sur son cou. Pivotez doucement sur votre pied gauche et reculez le pied droit pour accentuer son déséquilibre. À partir de cette position, les mouvements sont les mêmes que précédemment.

SHOMEN-TSUKI IRIMI-NAGE (projection en entrant sur une attaque de face) (non présentée)

Cette technique est plus facile à comprendre car elle consiste uniquement à entrer sur le côté du partenaire en sortant de sa ligne d'attaque. Lorsqu'il avance pour vous frapper avec son poing droit, entrez sur sa droite en avançant le pied gauche d'un grand pas pour éviter le coup. Puis saisissez son cou avec votre main gauche, frappez son visage de votre main droite, avancez le pied droit derrière le partenaire et amenez-le à la chute, le mouvement de projection reste inchangé.

Remarques

- Sortez de la ligne d'attaque.
- Ne pensez à aucun moment que le coup du partenaire passe à côté de votre tête, saisissez son cou sans penser à l'attaque, vous atteindrez vos buts appropriés, vous aurez le coup en main.

3. APPLICATIONS DE *KOTE-GAESHI*

(rotation extérieure du poignet)

KATATE-DORI GYAKU KOTE-GAESHI

(rotation extérieure du poignet sur une saisie d'une main) (photos ci-dessous)

Le partenaire vous saisit le poignet droit de l'extérieur avec sa main gauche à partir d'une garde opposée (*GYAKU-HANMI*). Sortez légèrement de la ligne d'attaque vers la droite, puis pivotez de 90° sur votre pied droit en tournant votre paume droite vers le haut, la main sur l'intérieur. Tendez le bras vers l'avant. Saisissez le dos de sa main par le dessous et placez vos doigts à l'intérieur de sa paume en appliquant fermement le pouce à la base de l'annulaire et de l'auriculaire. Puis retournez sa main gauche vers l'extérieur et l'arrière en appliquant votre main droite sur le dos de sa main pour la pousser vers le bas et prolonger le mouvement de la main gauche. Reculez le pied droit et amenez le partenaire au sol.

Remarque :

- Cette prise est inversée par rapport au *KOTE-GAESHI* de base. Pour que vous puissiez faire la comparaison, la technique de base vous est présentée sur la grande photo de la page suivante.

MOROTE-DORI KOTE-GAESHI

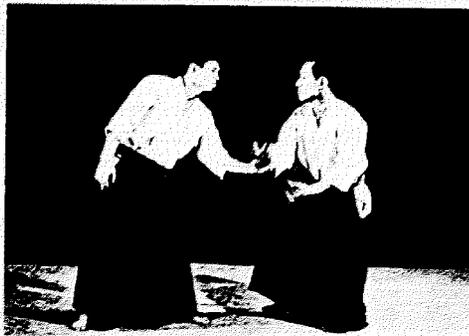
(rotation extérieure du poignet sur une saisie à deux mains) (non présentée)

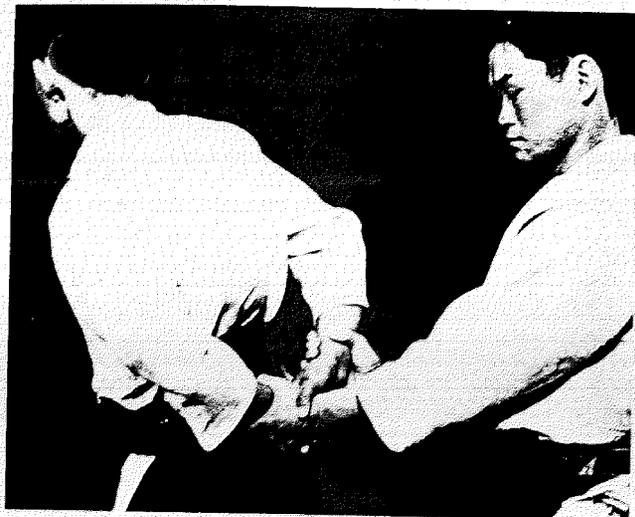
Le partenaire vous saisit le poignet droit à deux mains. Ouvrez la main en *TE-GATANA*, paume vers le haut et pivotez sur le pied droit en reculant le gauche. Amenez sa saisie vers votre gauche pour le déséquilibrer et maintenez le déséquilibre pendant votre *TENKAN*.



KOTE-GAESHI (rotation extérieure du poignet, forme de base)

KATATE-DORI GYAKU KOTE-GAESHI





Saisie du poignet

(pivot sur le pied gauche) en tournant votre paume droite vers l'intérieur puis vers le bas pour la ramener sur la droite, en harmonie avec les déplacements de votre corps. Crochez sa main en plaçant les doigts de votre main gauche à la base de son pouce droit et de sa paume et votre pouce au niveau de l'annulaire et de l'auriculaire. Votre main droite (qui vous a servi à appliquer un *ATEMI*) se place maintenant sur sa main droite pour prolonger le travail de la gauche. Pivotez une nouvelle fois sur le pied droit et projetez le partenaire en chute avant.

Remarques :

- Pour que l'énergie passe dans cette technique, il est indispensable d'harmoniser le travail des mains et celui des hanches.
- Ne levez pas le coude quand vous êtes saisi au poignet.

USHIRO RYOTE-DORI KOTE-GAESHI

(rotation intérieure du poignet sur une saisie arrière des deux mains)

Une variante de *KOTE-GAESHI* (photo)

Lorsque le partenaire vous saisit par derrière, avancez le pied gauche d'un demi pas sur l'avant et vers la gauche, tout en plaçant vos poignets derrière votre dos, au niveau des hanches. Puis, saisissez sa main gauche du côté pouce avec votre main droite en pivotant sur le pied gauche, et retournez-vous presque complètement vers la droite. Du fait de votre déplacement, la saisie du partenaire se relâche. Tournez alors sa main gauche vers l'intérieur avec votre main droite en reculant le pied droit une nouvelle fois autour de votre axe de rotation et coupez vers le bas et vers la droite avec votre main gauche placée sur le dos de sa main gauche. Ce mouvement entraîne une chute avant.

Remarque :

- Lorsque vous vous retournez, le pivot doit être explosif si vous voulez que le partenaire relâche sa saisie. Quelle que soit la force de sa saisie, elle ne tiendra pas si les mouvements des mains et des hanches sont correctement exécutés.



KATA-DORI KOTE-GAESHI

(rotation intérieure du poignet sur une saisie de l'épaule) (photos)

Dès que le partenaire vous saisit l'épaule droite avec sa main gauche, frappez-le au visage avec votre main droite et portez-lui un coup au flanc droit avec votre poing gauche. Lorsqu'il bloque votre main droite de sa main droite, profitez de sa résistance pour le guider sur l'avant en exécutant un grand arc de cercle vers la gauche avec votre main droite, tout en pivotant sur votre pied droit. Harmonisez le mouvement de la main avec le déplacement du corps. Lorsque la main du partenaire se trouve dans la position la plus basse, saisissez son poignet droit en plaçant votre main gauche à la base de

son pouce, votre pouce sur le dos de sa main et vos doigts à l'intérieur de la paume. Pivotez à nouveau sur votre pied droit, en ouvrant vers la gauche et projetez le partenaire en *KOTE-GAESHI* en profitant de l'énergie de votre pivot à gauche.

Remarque :

- Si votre adversaire prend l'initiative, saisit votre épaule et vous frappe au visage, parez l'attaque en lui opposant une résistance qui vous permettra de guider sa main comme précédemment. Dans ce cas, la technique pourra également s'appeler *KATA-DORI SHOMEN-UCHI KOTE-GAESHI* (rotation extérieure du poignet sur saisie de l'épaule et frappe frontale).



JIRO ERI-DORI KOTE-GAESHI

(rotation extérieure du poignet sur une saisie arrière du col) (photos)

Dans le cas où le partenaire vous saisit au col par derrière avec sa main gauche, la main droite venant saisir votre poignet droit, tournez votre corps sur la gauche en reculant le pied gauche vers la gauche pour le guider sur l'avant. Déplacez votre pied droit derrière le partenaire, sur sa gauche, en exécutant un large mouvement et levez la tête de façon à la dégager de la main qui tient toujours le col de votre kimono. Saisissez alors son poignet droit avec votre main gauche positionnée pour réaliser un *KOTE-GAESHI* classique. Appliquez le *KOTE-GAESHI* en retournant son poignet avec votre main gauche, la main droite, ouverte en *TE-GATANA*, accompagnant le geste par une coupe vers le bas. L'action des mains (*TE-SABAKI*) est coordonnée au déplacement du corps qui exécute un pivot à gauche sur le pied droit, avec retrait du pied gauche (*TENKAN*). Dans le cas où sur cette saisie, le partenaire vous pousse sur l'avant, avancez le pied gauche d'un pas sur l'avant, sans résister, pour lui faire face en pivotant vers la droite sur votre pied gauche dans un mouvement de balayage. *KOTE-GAESHI* peut ensuite être exécuté comme précédemment.

Remarque :

- Dans *KOTE-GAESHI*, comme dans la plupart des techniques d'aïkido, les mouvements doivent être circulaires et occasionner un balayage. La projection intervient lorsque le partenaire est déséquilibré par le déplacement de votre corps (*TAI-SABAKI*).

SHOMEN-TSUKI KOTE-GAESHI

(rotation extérieure du poignet sur une attaque de face) (non présentée)

Se reporter à *IRIMI* (entrée) et à *KATATE-DORI KOTE-GAESHI* (rotation extérieure du poignet sur une saisie à une main).

USHIRO RYOKATA-DORI KOTE-GAESHI

(rotation extérieure du poignet sur une saisie arrière des épaules) (non présentée)

Quand le partenaire vous saisit les deux épaules par derrière, levez les deux mains avec énergie pour protéger votre visage tout en reculant le pied gauche légèrement sur la gauche. Puis déplacez le pied droit sur la gauche, derrière le partenaire en descendant les mains ouvertes en *TE-GATANA* pour couper son bras droit avec votre main gauche suivant un arc de cercle centré sur vos épaules et partant des hanches et des genoux. Saisissez le dos de sa main droite (qui tient toujours votre épaule droite) avec votre main gauche. Passez la tête entre les bras du partenaire pour corriger votre posture. Votre main gauche applique alors une torsion vers le bas et sur la gauche en contrôlant le mouvement de votre main droite qui coupe le bras du partenaire.

Remarques :

- Lorsque vous vous déplacez vers l'arrière, reculez rapidement pour déséquilibrer le corps du partenaire.
- Dans cette technique de *KOTE-GAESHI*, il est indispensable de couper le bras droit du partenaire vers le bas avec votre main gauche, ouverte en *TE-GATANA*, pour lui faire lâcher l'épaule.

YOKOMEN-UCHI KOTE-GAESHI

(rotation extérieure du poignet sur une frappe oblique) (non présentée)

Variante de la projection dans quatre directions sur une frappe oblique (*YOKOMEN-UCHI SHIHO-NAGE*). Lorsque le partenaire avance pour vous frapper la tempe gauche, pivotez vers la gauche sur votre pied droit en saisissant sa main droite. Exécutez alors un *KOTE-GAESHI* comme sur une saisie de l'épaule (page 41).

USHIRO ERI-DORI KOTE-GAESHI





KOSHI-NAGE

4. APPLICATION DE *KOSHI-NAGE* (projection de hanche)

KATA-DORI KOTE-HINERI KOSHI-NAGE

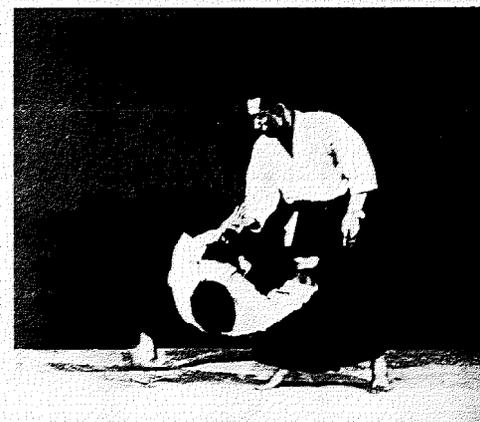
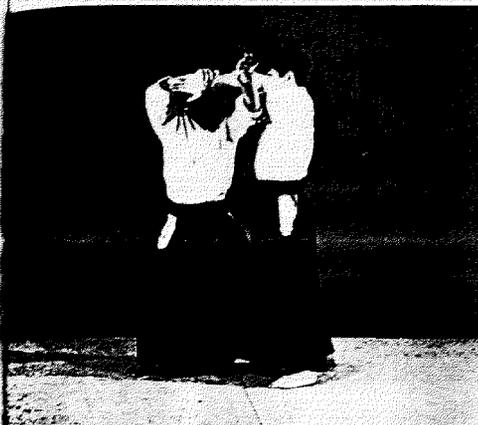
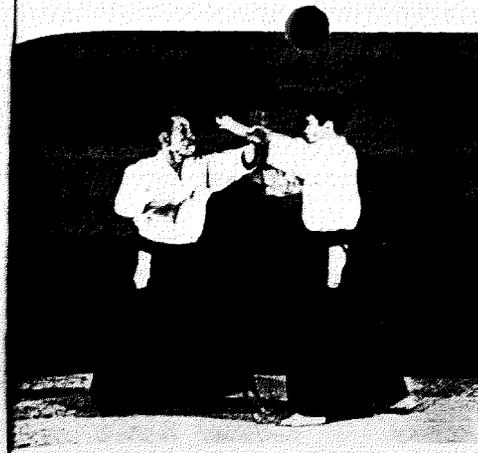
(projection de hanche avec torsion du poignet sur une saisie de l'épaule)

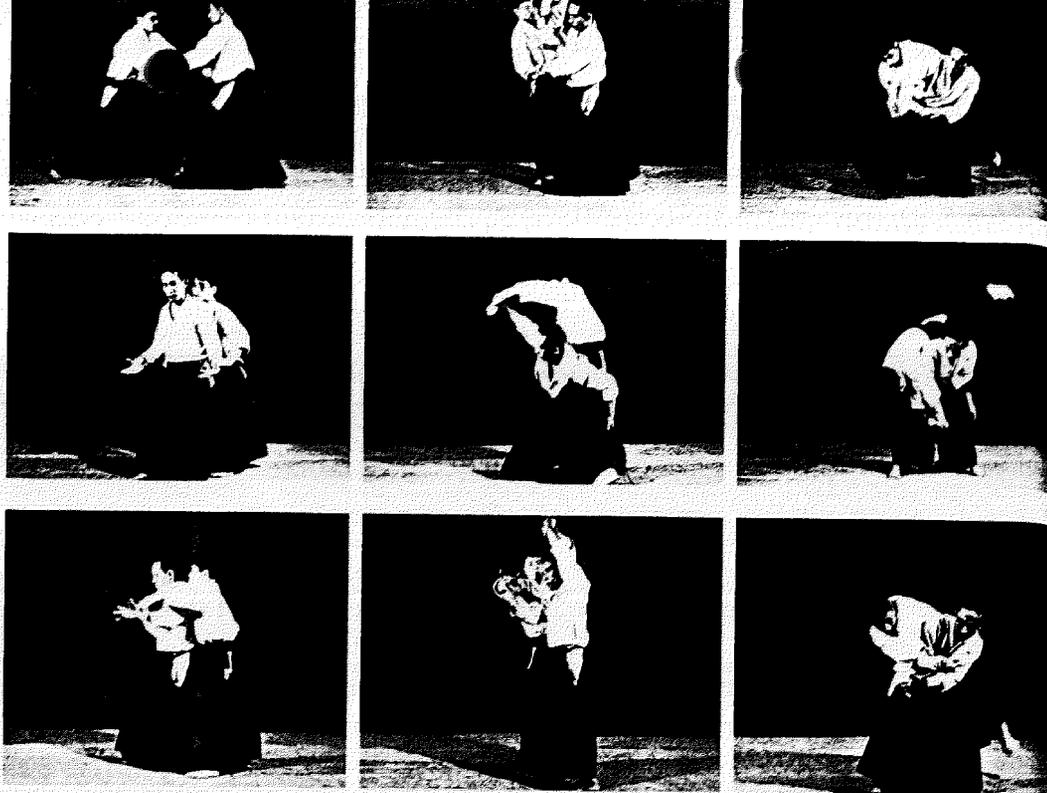
OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Aussitôt que le partenaire vous saisit l'épaule, frappez son visage de la main gauche, ouverte en *TE-GATA*. Dès qu'il bloque votre frappe de sa main gauche, saisissez son poignet par l'arrière en faisant exécuter à votre main droite un arc de cercle comme pour *SAYO KOTE-HINERI*. Avancez le pied gauche entre les deux pieds du partenaire, tendez votre main droite vers votre droite suivant un grand arc de cercle en vous tournant dans la même direction. Pliez les genoux pour descendre vos hanches et penchez-vous de 45° vers l'avant. Faites rouler le partenaire sur le bas de votre dos et projetez-le en exécutant un mouvement harmonieux combinant la rotation du corps à une spirale ascendante des hanches.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

La forme négative est identique à la forme positive. Seul le déplacement initial diffère : les pas sont en arrière (*URU-AKI*) puis en reculant d'un pas combiné avec le *KATA-DORI KOTE-GATA*.





RYOTE-DORI KOSHI-NAGE

(projection de hanche sur une saisie des deux mains) (photos du haut)

Le partenaire saisit vos poignets à partir d'une garde *HIDARI AI-HANMI* (garde gauche). Vous contrez son attaque en saisissant à votre tour ses deux poignets; la main gauche passant par-dessus son poignet droit et la main droite dessous son poignet gauche. Glissez le pied gauche légèrement devant son pied droit tout en ramenant votre main droite sur l'arrière et vers le haut. Simultanément, déplacez votre main gauche sur l'avant et vers la droite pour le déséquilibrer. Maintenant tournez votre corps vers la gauche en décalant votre hanche et avancez le pied droit à droite et devant le partenaire. Tout en maintenant la rotation de votre corps vers la gauche, amenez le partenaire sur le bas de votre dos en faisant passer ses bras sur l'interpaceur pour l'amener à la chute.

URA (main négative) (à partir du *Uchiyo* précédent)

Placez le pied gauche devant son pied droit tout en ramenant votre main droite

sur l'arrière et vers le haut. Simultanément, déplacez votre main gauche sur l'avant et vers la droite

pour le déséquilibrer. Maintenant tournez votre corps vers la gauche en décalant votre hanche

et avancez le pied droit à droite et devant le partenaire. Tout en maintenant la rotation

de votre corps vers la gauche, amenez le partenaire sur le bas de votre dos en faisant passer

ses bras sur l'interpaceur pour l'amener à la chute.

USHIRO RYOTE-DORI KOTE-HINERI KOSHI-NAGE

(projection de hanche sur une saisie arrière des deux mains) (photos du milieu)

Lorsque le partenaire vous saisit les poignets par-derrière, ramenez les mains contre vos hanches, paumes vers le haut. Puis écarter-les suivant un arc de cercle pour les amener à hauteur de votre visage en les tournant vers l'intérieur. Saisissez l'arrière de sa main gauche, tenant toujours votre poignet gauche, avec votre main droite. Tournez le haut de votre corps vers la droite et tournez sa main gauche vers l'extérieur en la tendant vers la droite. Les pieds et les mains restent dans la même position de garde. Mais lorsque le corps du partenaire est déséquilibré, penchez-vous vers l'avant à hauteur de la taille tout en gardant les jambes et les hanches souples. Amenez-le sur le bas de votre dos à partir de la gauche et balayez ses pieds avec votre pied gauche en le replaçant entre ses deux jambes. Tournez votre corps vers la gauche pour le projeter.

Ce *KOSHI-NAGE* nécessite une torsion du poignet gauche du partenaire de type *SANKYO* pour amener son bras au-dessus de votre tête. Le point important ici est de lever les mains vers l'avant dans un mouvement de spirale pour faciliter la saisie en *SANKYO* et vous permettre d'utiliser son bras gauche comme un levier.

Variation :

USHIRO RYOTE-DORI HIJI-GARAMI KOSHI-NAGE

(projection de hanche, bras croisés, sur une saisie arrière des deux mains) (photos du bas)

Lorsque le partenaire vous saisit les poignets par-derrière, ramenez les mains contre vos hanches, paumes vers le haut, puis levez-les vers l'avant en un mouvement circulaire. Dans le même temps, reculez le pied gauche d'un pas sur la gauche du partenaire. Tournez votre poignet gauche vers la droite pour saisir son poignet gauche. Lorsque votre pied droit recule sur la gauche, derrière le partenaire, tournez sa main gauche vers le haut. Votre pouce doit être placé sous son poignet en extension de façon à pointer vers le haut. Votre main droite coupe vers le bas pour saisir sa main droite au niveau du poignet. Puis dans un mouvement circulaire simultané, levez la main droite et descendez la main gauche pour croiser les bras du partenaire devant vous à votre droite. Avancez le pied droit sur sa droite pour que votre hanche se place sous la sienne, puis pivotez sur la gauche en reculant votre pied gauche de 180° vers la gauche. Projetez le partenaire en pivotant sur vos hanches et en vous servant de la torsion des bras pour le guider sur l'avant.

KOTE-HINERI KOSHI-NAGE





RYOTE-DORI TENCHI-NAGE OMOTE-WAZA



5. TENCHI-NAGE (projection ciel-terre)

RYOTE-DORI TENCHI-NAGE

(projection ciel-terre sur une saisie à deux mains)

OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

En *MIGI-AL-HAXMI* (garde droite), aussitôt que le partenaire saisit vos poignets, ouvrez vos mains en *TE-GATAMI* pour laisser affluer l'énergie jusqu'à l'extrémité de vos doigts. Levez la main droite en la tournant vers l'intérieur pour la maintenir à l'intérieur de son poignet gauche et déséquilibrez-le en tendant votre main gauche vers l'extérieur. Dans le même temps, avancez le pied gauche sur la droite pour faciliter l'action de la main gauche qui passe derrière, sur la droite du partenaire. Avancez le pied droit en diagonale, sur l'arrière-droit, pour permettre au bras droit de couper vers le bas en crochant le menton du partenaire pendant que le bras gauche se tend d'avant en arrière, de votre gauche à sa droite en un mouvement circulaire.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Cette fois, quand le partenaire vous saisit, pivotez sur le pied gauche en reculant le droit pour permettre à votre main droite de guider sa main gauche vers le haut, en un mouvement circulaire, jusqu'à votre côté droit. Votre main gauche agit comme pour le *TENKAN* sur une saisie à une main. Lorsque le partenaire se trouve déséquilibré dans le pivot, inversez votre direction, tendez votre main gauche vers le bas et la droite vers le haut, avancez le pied droit sur l'arrière-droit du partenaire et coupez pour le projeter. En *HIDARI-AL-HAXMI* (garde gauche) inversez les mouvements et déplacements.





6. Application de *JUGI-GARAMI* (projection bras croisés)

JUGI est la traduction en caractères romans de l'ideogramme japonais du chiffre dix, dont la forme est celle du signe (+). C'est pourquoi d'aucuns ont surnommé cette technique « projection n° 10 » ou *JUGI-XAGE*.

USHIRO RYOTE-DORI JUGI-GARAMI

(projection bras croisés sur une saisie arrière des deux mains) (photos du haut)

Lors d'une saisie arrière des deux poignets, déplacez-vous vers l'arrière gauche du partenaire en levant les mains ouvertes en *TE-GATANA*. La main extérieure vers le haut, la main intérieure avant coupé vers le bas, saisissez ses poignets comme expliqué précédemment pour *HIKI-GARAMI* (c'est-à-dire que vous vous tenez maintenant mutuellement les poignets). Croisez les bras du partenaire tout en corrigeant votre posture et avancez d'un pas devant lui pour le projeter en tendant un bras vers le haut et un vers le bas.

USHIRO KUBI-DORI JUGI-GARAMI



USHIRO KUBI-DORI JUGI-GARAMI

(projection bras croisés sur un étranglement arrière) (photos du bas)

Quand vous êtes saisi par derrière à la fois au poignet gauche et au revers, réagissez comme pour une saisie arrière des deux mains. Placez le poignet saisi contre votre hanche, paume vers le haut et levez la main en un mouvement circulaire vers l'avant tout en reculant le pied gauche derrière le partenaire. Puis déplacez le pied droit d'un grand pas vers l'arrière et coupez la main droite vers le bas en tournant légèrement votre corps vers la droite afin de pouvoir saisir ses poignets en *JUGI-GARAMI* comme précédemment. Levez maintenant la main droite et descendez la gauche pour croiser ses bras en appliquant la pression au niveau de son coude gauche pour accentuer son déséquilibre. Profitez de ce déséquilibre pour avancer le pied droit et le projeter en coupant vers le bas.

AIKI OTOSHI (projection AIKI)

USHIRO RYOKATA-DORI AIKI OTOSHI

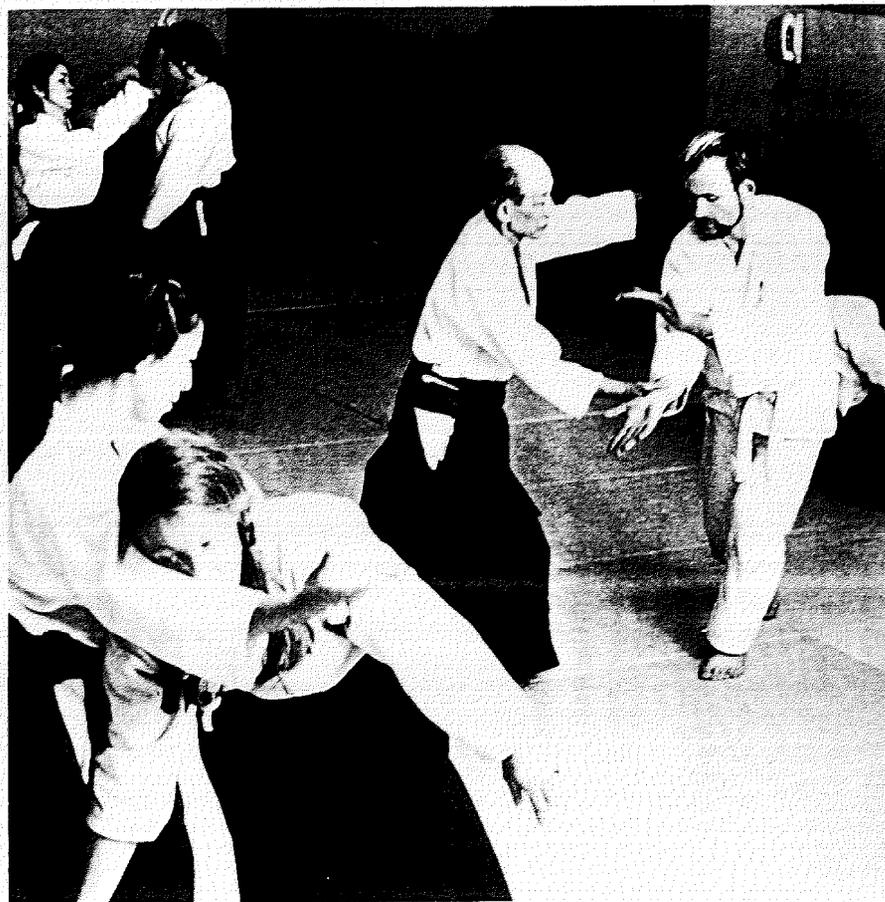
(projection *AIKI* sur une saisie arrière des deux épaules)

OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Quand le partenaire saisit et tire vos deux épaules par derrière, relâchez-vous et laissez affluer l'énergie dans tout votre corps. Reculez le pied gauche sur sa gauche et tournez votre corps vers la gauche. Puis déplacez votre pied droit sur l'arrière droit du partenaire tout en pivotant sur la droite. Coupez ses jambes légèrement au-dessus des genoux en plaçant votre main droite ouverte en *TE-GAIAXI* du côté droit et en balayant son pied gauche avec votre main gauche. Balayez ses jambes vers le haut avec vos bras tout en ramenant votre corps vers l'arrière gauche. Soulevez son corps pour le laisser retomber en vous tournant à nouveau vers la droite. Il est important ici que les mains suivent le mouvement du corps et que l'énergie qu'elles dégagent suive un mouvement de spirale ascendante.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Quand le partenaire saisit et pousse vos deux épaules par derrière, pivotez sur votre pied gauche vers la gauche en avançant le pied droit sur un grand pas. Puis déplacez le pied droit sur l'arrière du partenaire et saisissez ses jambes en tournant votre corps vers la droite. Le reste du mouvement est identique à la forme positive présentée ci-dessus.



Dōshū Kisshōmaru Ueshiba, *IRIMI-NAGE*



8. SUMI-OTOSHI

(projection avec prise d'angle)

KATATE-DORI SUMI-OTOSHI

(projection avec prise d'angle sur une saisie à une main)

OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Lorsque le partenaire vous saisit le poignet de la main droite, laissez affluer l'énergie jusqu'à l'extrémité de vos doigts et avancez le pied gauche en diagonale sur sa droite. Tendez la main gauche dans la même direction en complète extension et balayez son pied droit avec votre main droite. Le déséquilibre appliqué au niveau de son centre entraînera la chute.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Lorsque le partenaire avance pour vous saisir le poignet gauche, guidez-le par un *TENKAN* en reculant le pied avant (expliqué dans le chapitre consacré aux exercices préparatoires de base). Puis reculez le pied gauche vers son arrière droit en pivotant sur vos hanches pour le faire chuter. Après le *TENKAN*, le mouvement des mains reste le même que pour la forme positive.



RYOTE-DORI SUMI-OTOSHI

(projection avec prise d'angle sur une saisie des deux mains)

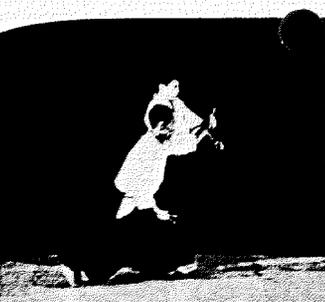
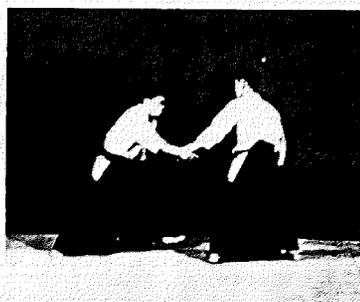
OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Lorsque le partenaire vous saisit les poignets, ouvrez les mains en *TE-GAZAN* et avancez le pied gauche d'un pas en diagonale vers la gauche. Tendez les bras sur la droite, derrière le partenaire. Parallèlement, déplacez les pieds pour accompagner le mouvement des bras. Tournez votre corps sur la gauche en entrant le pied droit sur la droite, derrière le partenaire qui, déséquilibré, chute.

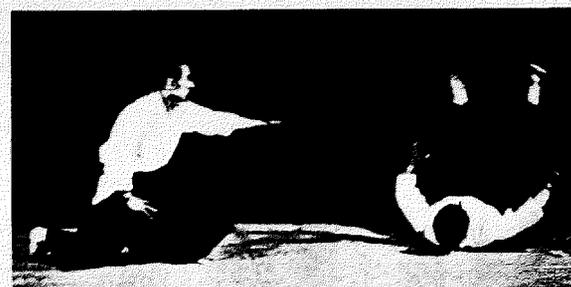
URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Dans la forme négative, effectuez d'abord un *TENKAN* en reculant le pied avant, puis pivotez à nouveau pour entrer comme sur *OMOTE*.





KOKYU-NAGE



9. Application de *KOKYU-NAGE* (projection par le souffle-énergie)

KATATE-DORI KOKYU-NAGE

(projection sur une saisie à une main) (photos du haut)

Aussitôt que le partenaire vous saisit le poignet gauche de sa main droite, pivotez de 180° vers la droite sur votre pied gauche. Laissez affluer l'énergie pendant votre déplacement en ouvrant votre main gauche en *TE-GATAWA*. Puis faites-lui décrire un arc de cercle de haut en bas pour accompagner le mouvement du partenaire, le guider et le projeter. Dans cette action, votre énergie s'ajoute à celle du partenaire et le levier réalisé avec son bras vous permet de le projeter sans résistance.

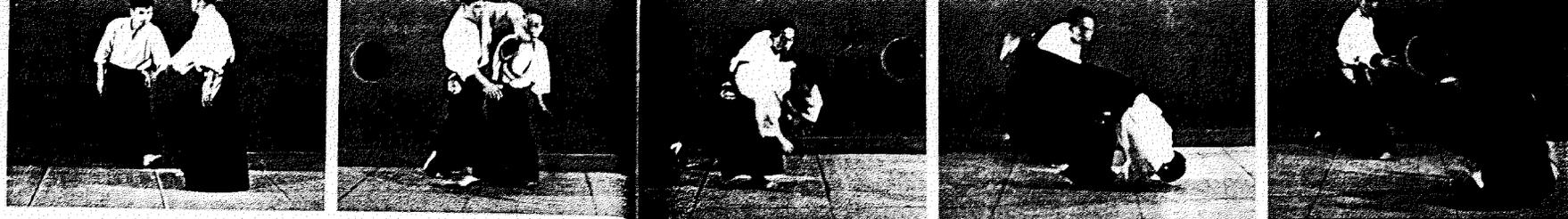
Variation :

KATATE-DORI, UCHI-MAWASHI KOKYU-NAGE

(projection intérieure sur une saisie à une main) (photos ci-dessus et page suivante)

Lorsque le partenaire vous saisit le poignet droit, laissez affluer l'énergie et levez la main droite, ouverte en *TE-GATAWA*, vers la droite et sur l'extérieur, sous son poignet, de façon à bloquer ses articulations au niveau du coude et du poignet. Pivotez un *TEMAKI* de 180° vers la gauche, en déplaçant votre main droite sur la gauche avec votre corps, c'est-à-dire centrée pendant tout le pivot. Coupez son poignet, toujours en forçant en un mouvement circulaire pour le projeter dans la direction de son entrée. Le *TAUSABAKI* (déplacement du corps) est le même que dans le mouvement précédent, mais le *TE-MAWASHI* (rotation des mains) est différent.

TE-DORI
KOKYU-NAGE



KYOTE-DORI
KOKYU-NAGE



RYOKATA-DORI
KOKYU-NAGE



KOSA-DORI KOKYU-NAGE

(projection sur une saisie d'une main en diagonale) (non présentée)

Lorsque le partenaire saisit votre poignet droit de la main droite, la saisie s'appelle *KOSA-DORI*. Avancez le pied gauche d'un pas sur sa droite, laissez affluer le *KI* jusqu'à l'extrémité de vos doigts. Effectuez un *TEUKAN* sur votre pied gauche en reculant le pied droit sur la droite. En guidant la main droite du partenaire dans la direction de son entrée initiale, coupez vers le bas pour le déséquilibrer et le projeter.

RYOTE-DORI KOKYU-NAGE

(projection sur une saisie des deux mains) (photos du milieu)

Au moment où le partenaire saisit vos deux mains, pivotez vers la gauche sur votre pied droit en reculant votre pied gauche dans un mouvement de balayage. Coupez sur le poignet droit à la base de la main, avec votre main gauche dirigée vers le bas et vers l'arrière, tandis que votre deuxième main se dirige vers l'avant et vers le bas.

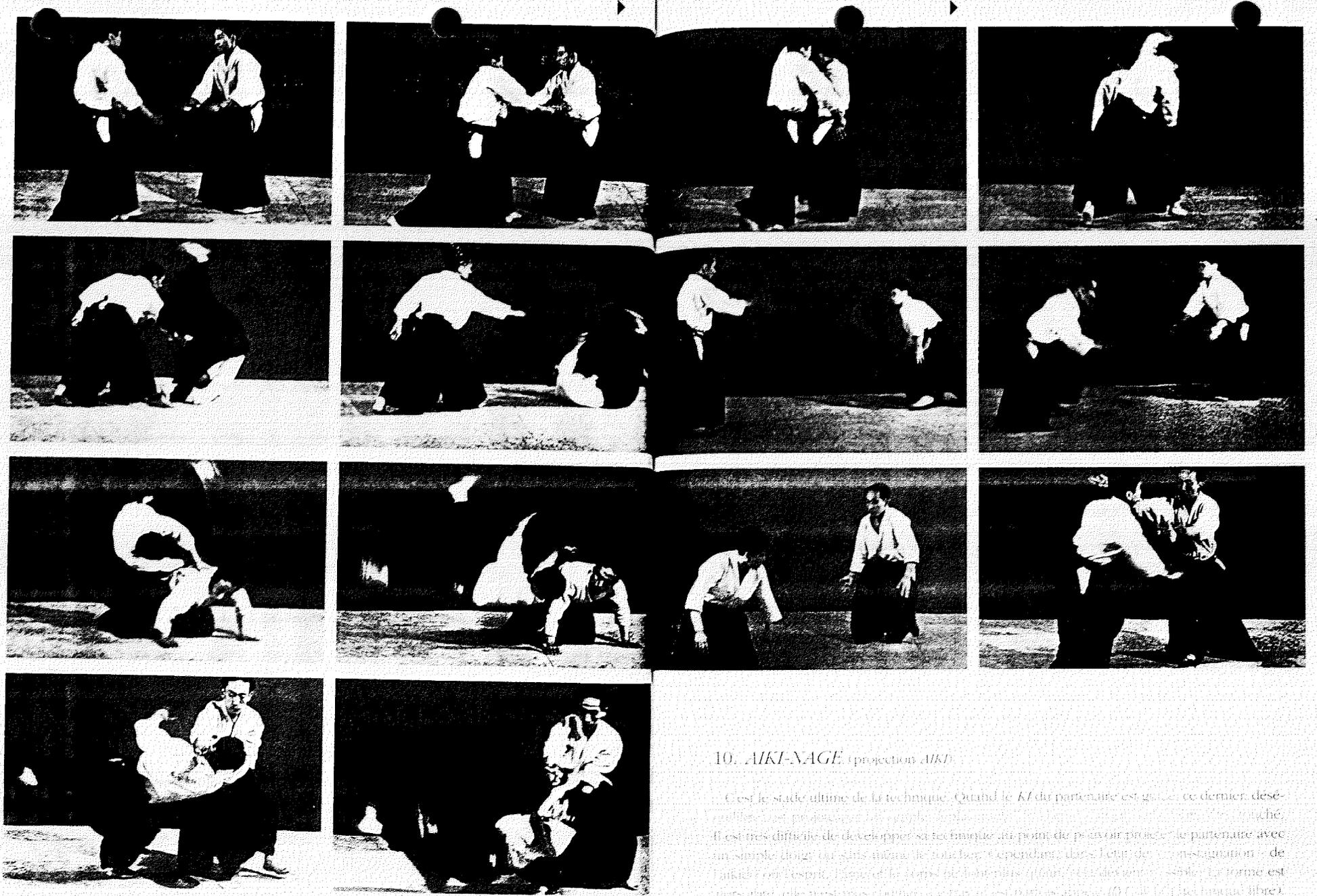
avant-bras. Il est indispensable que les mouvements des mains s'harmonisent au déplacement du corps si vous voulez projeter le partenaire.

RYOKATA-DORI KOKYU-NAGE

(projection sur une saisie des deux épaules) (photos du bas)

Sur cette saisie, il paraît indispensable de pouvoir anticiper l'attaque. Idéal, ici, serait de bouger avant la saisie du partenaire. Lorsqu'il avance pour venir saisir vos deux épaules, contrez-le en lui appliquant un *HEIJI* au visage et aux côtes. Lorsqu'il bloque votre frappe au visage en arrêtant votre main droite, pivotez sur la gauche et utilisez sa force de résistance pour guider son bras avec votre main droite dirigée en *HE-GATAI*. Coupez vers le bas devant lui et lui appliquez un *TEUKAN* sur le pied droit.

Il est difficile d'exécuter ce type de projection à volonté. En effet, il est indispensable que s'harmonisent «subtile énergie», stabilité du corps en mouvement et *KI*. En pratique, une méditation et un entraînement constants sont absolument nécessaires pour apprendre à être maître de son énergie.



10. AIKI-NAGE (projection AIKI)

C'est le stade ultime de la technique. Quand le KI du partenaire est guidé, ce dernier, déséquilibré, est projeté par un simple déplacement de la main. On ne touche pas le partenaire. Il est très difficile de développer sa technique au point de pouvoir projeter le partenaire avec un simple doigt ou sans aucun contact. Il dépend de la façon de se tenir, de la respiration, de l'aikido, de l'esprit, de la force de la main, de la main qui devient la main. La forme est importante, elle n'est pas oubliée. Elle est dans la main. (Ogawa, 1971, technique libre).

UDE WAZA (OSAE WAZA)

(techniques de contrôle et d'immobilisation)

1. Application de IKKYO UDE-OSAE (contrôle du bras)

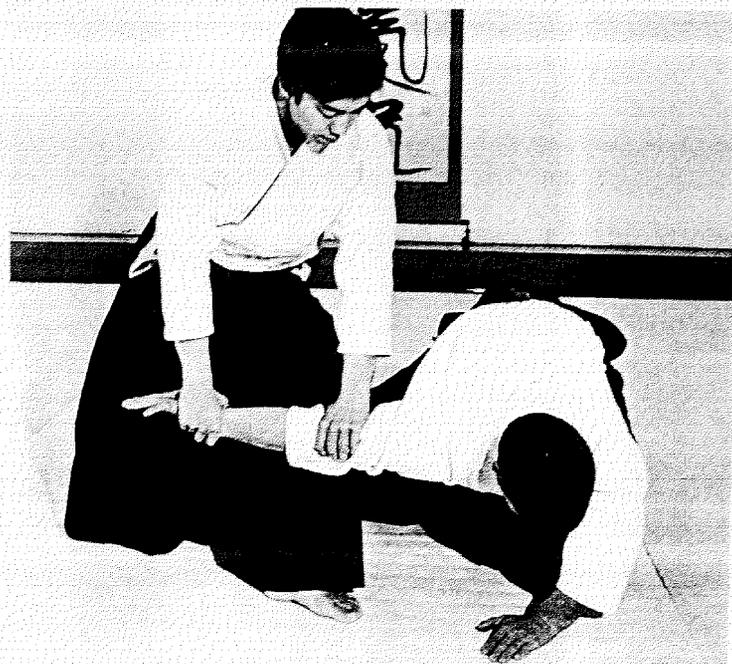
KATATE-DORI IKKYO UDE-OSAE

(contrôle du bras sur une saisie à une main)

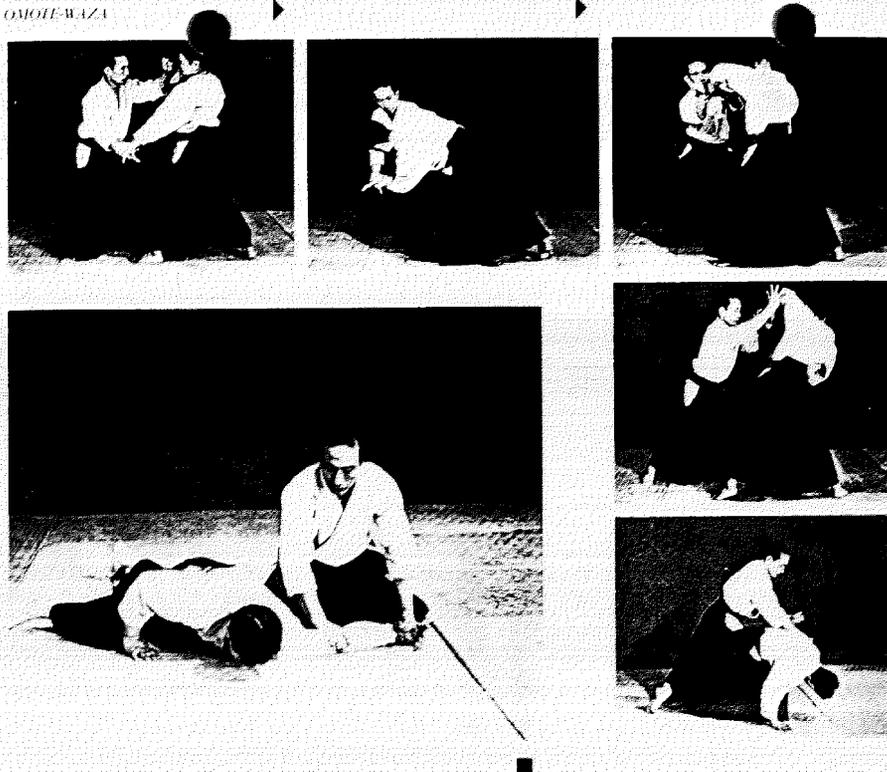
OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Lorsque le partenaire saisit votre poignet droit avec sa main gauche, ouvrez votre main droite en *TE-GATANA*, paume vers le bas. Reculez le pied droit d'un grand pas sur la gauche pour pivoter sur votre pied gauche tout en portant un *ATEMI* au visage du partenaire avec votre main gauche. Pendant que votre corps s'ouvre vers la droite, guidez le partenaire sur l'avant, le travail des mains devant s'harmoniser au mouvement fluide du corps. Coupez et amenez son bras gauche sur la droite en lui faisant décrire un arc de cercle pour déséquilibrer son corps sur votre droite. Saisissez le dos de sa main gauche avec votre main gauche dès qu'elle est en position basse. Sans bouger les pieds, inversez le sens du mouvement par une simple rotation de vos hanches vers la gauche. Ce faisant, levez sa main gauche vers

IKKYO UDE-OSAE



OMOTE-WAZA



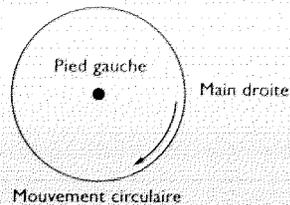
son corps dans la direction de son épaule. La main droite, ouverte en *TE-GATANA*, accompagne le mouvement du bras vers le haut en se déplaçant, avec une légère rotation, jusqu'au coude gauche pour le saisir à l'intérieur, sous l'articulation. Maintenant entrez le pied droit vers l'avant pour déséquilibrer le partenaire en coupant vers le bas avec la main droite toujours placée au niveau du coude. Avancez le pied gauche d'un pas en diagonale vers la gauche et terminez l'immobilisation en vous mettant à genoux pour contrôler son bras, les pieds sous les hanches, en *KISA*.



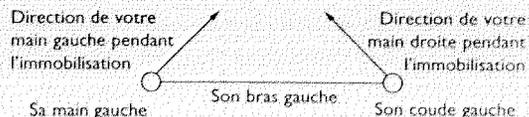
la main vers le haut

Remarques :

- Quand le corps de votre partenaire commence à être déséquilibré, vos mouvements doivent rester souples, tant dans le pivot sur votre pied gauche que pendant le déplacement en cercle de votre main droite.

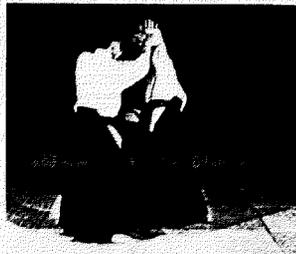


- Lorsque vous attrapez le bras gauche du partenaire pour pousser le coude en direction de sa tête, faites glisser votre avant-bras droit le long de son pouce. Si la technique n'est pas exécutée de cette manière, le corps du partenaire ne pourra pas être déséquilibré.
- Lorsque vous immobilisez le bras gauche du partenaire, ouvrez le bras de plus de 90° par rapport à l'aisselle pour qu'il ne puisse plus bouger.
- Lorsque vous immobilisez le bras gauche du partenaire, tournez sa main gauche vers la droite, en saisissant le dos de la main avec votre main gauche, puis tournez son coude vers l'extérieur sur votre gauche avec votre main droite.



URA (forme négative, extérieure) (photos)

Lorsque le partenaire vous saisit le poignet droit, portez lui un *ATEMI* avec votre main libre. Coupez la main de saisie vers le bas et sur l'extérieur tout en déplaçant votre pied droit dans la même direction, à gauche du partenaire, pour accentuer le déséquilibre. Tournez votre main droite pour vous défaire de la saisie et placez votre main gauche sur le dos de sa main gauche (cette même main qui lui avait porté un *ATEMI*). Puis déplacez-vous en effectuant un pas glissé (*TSUGI-ASHI*) pour entrer plus profondément derrière lui, tout en levant son coude gauche avec votre main droite, comme pour la forme *OMOTE*. Maintenant reculez votre pied gauche de 180° sur la gauche en faisant décrire à son bras gauche un grand arc de cercle vers le bas pour l'amener à l'immobilisation de *IKKYO*.



USHIRO RYOTE-DORI IKKYO UDE-OSAE

(contrôle du bras sur une saisie arrière à deux mains)

OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Quand vous êtes saisi par derrière, ramenez vos deux mains contre vos hanches, paumes vers le haut et placez-vous en garde. Reculez le pied gauche sur la gauche du partenaire. Levez les mains, ouvertes en *TE-GATANA*, en les tournant vers l'intérieur, laissez affluer l'énergie jusqu'à l'extrémité de vos doigts. Reculez le pied droit d'un grand pas et ramenez vos deux mains sur l'avant et vers le bas, faisant ainsi décrire un grand arc de cercle aux mains du partenaire. Bloquez alors son coude gauche avec votre main droite, tournez votre poignet gauche vers l'intérieur puis vers le haut pour supprimer la saisie et saisissez à votre tour le dos de sa main gauche avec votre main gauche. Poussez son bras gauche vers son centre, tout en lui appliquant une certaine torsion, pour le déséquilibrer. Contrôlez son bras gauche en maintenant vos bras en extension devant vous, au niveau de l'abdomen et avancez le pied droit d'un pas vers la tête du partenaire, puis le pied gauche pour l'amener en immobilisation.

Remarques :

- Si vous placez vos mains contre les hanches, paumes vers le haut, les pouces du partenaire relâchent leur saisie dès que vous balancer les bras vers le haut, mains tournées vers l'intérieur. Le partenaire se retrouve sur la pointe des pieds avant d'être déséquilibré.
- Lorsque vous saisissez le dos de la main gauche du partenaire au moment où vous redressez votre corps, poussez sur son coude avec votre main droite et levez sa main en lui faisant dessiner un cercle dont l'articulation du coude serait le centre.
- Laisser affluer l'énergie de son centre à travers son corps et jusqu'à l'extrémité de ses doigts est toujours nécessaire, et ce, quelle que soit la technique.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Pivotez de 270° sur le pied droit, en levant vos mains comme décrit précédemment et déplacez le pied gauche d'un grand pas sur l'avant, puis coupez vers le bas en fin de pivot pour saisir le bras en *IKKYO*. Terminez la technique en reculant le pied gauche vers la gauche.

KATA-DORI IKKYO UDE-OSAE

(contrôle du bras sur une saisie de l'épaule) (photos)

Lorsque le partenaire saisit votre épaule droite avec sa main gauche, exécutez la technique comme sur la saisie *KATATE-DORI*. N'oubliez pas de saisir le dos de sa main à pleine main. Ouvrez votre corps et coupez le bras de la saisie pour le déséquilibrer en l'amenant sur l'avant. Puis mobilisez votre main gauche en partant des hanches et inversez la direction par un pivot sur votre axe vertical (*TENKAD*). Votre épaule droite se retrouve alors derrière sa main gauche, que vous pouvez pousser vers le haut avec toute la puissance de votre corps, tandis que votre main droite, ouverte en *TE-GATANA*, se place sous le coude du partenaire pour accentuer le déséquilibre. L'immobilisation est celle du *IKKYO* de base.

MUNE-DORI IKKYO UDE-OSAE

(contrôle du bras sur une saisie du revers) (non présentée)

Lorsque le partenaire saisit le revers de votre *keigogi* à une ou deux mains, exécutez la technique comme sur les saisies *KATATE-DORI* ou *KATA-DORI*. Adaptez la technique en maintenant fermement la ou les mains de saisie contre votre poitrine pour le déséquilibrer avec tout votre corps. Pivotez, entrez et immobilisez comme précédemment.

RYOKATA-DORI IKKYO UDE-OSAE

(contrôle du bras sur une saisie des deux épaules) (non présentée)

Lorsque le partenaire utilise ses deux mains pour vous saisir aux épaules, vous pouvez lui porter un *ATEMI* au visage avec l'une ou l'autre de vos mains et effectuer l'immobilisation sur l'un ou l'autre de ses bras comme sur la saisie *KATA-DORI*.

USHIRO RYOKATA-DORI IKKYO UDE-OSAE

(contrôle du bras sur une saisie arrière des deux épaules)

OMOTE (forme positive, intérieure) (non présentée)

Quand le partenaire saisit et tire vos deux épaules par derrière, levez les bras, les mains ouvertes en *TE-GATANA*, et utilisez la force de traction pour tourner vos hanches vers la gauche et vous placer latéralement à la gauche du partenaire. Pivotez alors vers la droite et coupez vers le bas en affaissant le corps pour reculer le pied droit d'un grand pas. Il est très important de garder son équilibre pendant tous les déplacements. Lorsque vous vous relevez, passez la tête entre les bras du partenaire qui peut ne pas avoir relâché sa saisie. Vous êtes alors placé dans son « angle mort » (*SHIKAKU*). Saisissez sa main gauche et poussez son coude comme pour exécuter le *IKKYO* de base en *USHIRO*, saisie arrière.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Dans ce cas, le partenaire saisit et pousse vos épaules par derrière. Contrez-le en levant les bras, les mains ouvertes en *TE-GATANA*, puis pivotez vers la droite sur votre pied droit. Pour ce faire, avancez le pied gauche en effectuant un large balayage sur la droite sous la poussée du partenaire qui se trouve alors déséquilibré sur l'avant. Coupez vers le bas et affaissez votre corps en pliant les genoux pour pouvoir vous relever entre ses bras toujours agrippés à vos épaules. Saisissez son bras gauche en *IKKYO* et immobilisez-le après avoir effectué un nouveau *TENKAN* pour passer derrière lui en *IKKYO-URA*.

Remarques :

- Adaptez les mouvements de votre corps à la vitesse du partenaire pour garder votre équilibre pendant toute la technique. Ne vous laissez pas déséquilibrer par la traction ou la poussée.
- Il est évident que toutes ces techniques peuvent être exécutées indifféremment à droite ou à gauche en inversant les déplacements et mouvements décrits dans le texte. Il est important de pratiquer toutes les techniques à droite et à gauche.

KATA-DORI IKKYO OMOTE



GYAKU-YOKOMEN-UCHI
IKKYO URA



YOKOMEN-UCHI IKKYO UDE-OSAE

(contrôle du coude sur une frappe oblique)

OMOTE (forme positive, intérieure) (non présentée)

Lorsque le partenaire avance la main droite pour vous frapper à la tempe ou sur le côté gauche du corps, déplacez-vous latéralement en avançant le pied gauche sur sa droite et ouvrez votre pied droit sur l'extérieur pour sortir complètement de la ligne d'attaque. Contrez sa frappe en levant votre bras gauche et portez-lui un *ATEMI* au visage de votre main droite. Tournez la main gauche vers l'extérieur lorsque vous bloquez son bras en un mouvement de balayage, exécuté simultanément à votre déplacement de pied afin de dévier l'attaque vers l'extérieur, sur sa droite. Après la frappe au visage, la main droite coupe son bras droit pour descendre jusqu'à la main et la saisir au niveau du poignet. Retournez le bras et poussez-le en direction de l'épaule et de la tête avec vos deux mains, la main gauche glissant le long de son avant-bras pour saisir le coude. Avancez et immobilisez le partenaire en *IKKYO*.

Remarque :

- Il est important de ne pas s'opposer directement à l'attaque du partenaire. Déviez la force de son attaque en laissant affluer l'énergie de votre centre jusqu'à l'extrémité de vos doigts, les mains ouvertes en *TE-GATANA*.

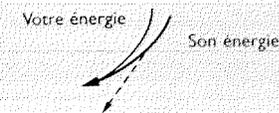
URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Le partenaire attaque comme dans la forme *OMOTE*. Cette fois vous reculez le pied gauche pour pivoter sur le droit et sortir de la ligne d'attaque. Le partenaire vient s'écraser sur votre main droite levée pour lui porter un *ATEMI* au visage. Votre main gauche dévie l'attaque de sa main droite et la guide sur l'arrière, à votre gauche, en coupant pendant votre pivot. De cette manière, vous n'êtes confronté à la force de son attaque qu'au seul point de contact de vos bras et seulement pendant le temps nécessaire pour prendre l'initiative et la guider dans la direction que suit votre propre énergie. Descendez votre main droite sur son bras et passez-la sur (ou sous) votre main gauche pour lever son bras droit et le retourner en direction de son visage. Votre main gauche suit la droite et glisse jusqu'à son coude. Profitez de l'énergie dégagée par le pivot de vos hanches sur la droite pour diriger vos deux mains vers sa tête. Avancez le pied gauche sur son côté droit et utilisez-le pour pivoter de 180° sur la droite. Tandis que vos hanches pivotent, descendez vos bras dans un grand mouvement pour amener le partenaire en immobilisation.



GYAKU-YOKOMEN-UCHI IKKYO UDE-OSAE

(contrôle du coude sur une frappe oblique du revers de la main)



OMOTE (forme positive, intérieure) (non présentée)

Lorsque le partenaire veut vous attaquer du côté droit de votre corps avec le revers de sa main droite en lançant sa frappe de l'épaule opposée (en un mouvement de balancier), avancez immédiatement le pied droit pour bloquer son épaule par le dessous, avant que l'attaque n'ait eu le temps d'être développée. Saisissez instantanément son poignet droit et avancez le pied gauche sur lui tout en retournant son bras et coupez en descendant vos mains dans la même direction que le déplacement de votre corps. Profitez de son déséquilibre pour sortir en diagonale sur votre droite et l'amener en immobilisation.

URA (forme négative, extérieure) (photos du haut)

Lorsque l'attaque du partenaire est déjà amorcée et puissante, avancez le pied gauche sur sa droite et engagez vos bras en partant du bas pour dévier son coude en un mouvement circulaire et saisir son poignet droit avec votre main droite. Vous êtes alors côte à côte. Il vous suffit de reculer le pied droit sur la droite pour pouvoir pivoter sur le pied gauche et amener son bras droit vers l'arrière en continuant le mouvement circulaire déjà engagé.

Remarque :

- Il est indispensable pour contrôler le *KI* du partenaire de se placer dans son angle mort (*SHIKAKU*). C'est une position dans laquelle il ne peut plus vous attaquer mais dans laquelle vous pouvez le faire à tout moment. Pour que la position soit correcte et sûre, placez-vous à côté du partenaire, légèrement décalé derrière lui. Si cette entrée n'est pas instantanée, il peut s'avérer difficile de maîtriser le partenaire.



OMEN-TSUKI IKKYO UDE-OSAE

(contrôle du bras sur une frappe frontale) (photos du bas)

En Aikido, tous les coups ou les frappes de face, y compris ceux portés au visage, impliquent une mise en place technique identique à celle expliquée pour *SHOMEN-TSUKI*. Le terme *MUNE-TSUKI* signifie que le coup est porté au niveau du tronc. Lorsque le partenaire vous frappe directement de face, esquiviez en reculant le pied droit pour pivoter vers la droite sur le pied gauche (*TENKAN*). Les mains ouvertes en *TE-GATANA*, déviez l'attaque de son poing droit avec votre main droite et placez votre main gauche sous son coude droit. Saisissez-le et guidez sa force vers l'avant droit en effectuant un déplacement en pas glissés (*TSUGI-ASHI*) dans la même direction. Immobilisez le partenaire en contrôlant son bras droit.

Remarques :

- Vous devez extérioriser votre énergie et guider la force du partenaire en anticipant son intention de frapper si vous voulez perturber ses déplacements de pied et le déséquilibrer.
- Lorsque vous esquiviez en déplaçant votre corps, ne vous laissez pas impressionner par l'attaque du partenaire; contrez-le avec un mental positif. Imaginez que dans son attaque, il ne cherche que l'esquive.
- Les mouvements sont simples. Cependant, la vitesse d'exécution est primordiale dans cette technique.

USHIRO KUBI-SHIME IKKYO UDE-OSAE

(contrôle du bras sur étranglement arrière)

OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Le partenaire vous porte un étranglement en saisissant par derrière le revers de votre *keigogi* avec sa main droite tandis que sa main gauche saisit votre poignet gauche. Levez immédiatement les bras, les mains ouvertes en *TE-GATANA*, glissez votre corps derrière le côté gauche du partenaire et descendez les bras. Saisissez son bras gauche et contrôlez-le en *IKKYO*. Restez calme et laissez affluer l'énergie de votre centre dans tout votre corps lorsqu'il porte son étranglement. Ne vous raidissez pas en contractant le haut du corps.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

À partir de l'étranglement, le partenaire vous tire sur l'arrière. Levez immédiatement les bras, les mains ouvertes en *TE-GATANA*, et affaissez votre corps sur le côté gauche, derrière le partenaire, en pivotant vers la droite sur le pied gauche pour ouvrir votre corps. Descendez les bras et saisissez son bras pour le contrôler en *IKKYO*. Effectuez un *TENKAN* sur le pied droit en ouvrant votre corps vers la gauche pour l'amener au sol et l'immobiliser.

USHIRO ERI-DORI IKKYO UDE-OSAE

(contrôle du bras sur une saisie arrière du col)

OMOTE (forme positive, intérieure) (non présentée)

Lorsque le partenaire saisit le col de votre *keigogi* avec sa main droite et vous tire sur l'arrière, reculez le pied droit sur la droite en tournant les hanches vers la droite; frappez son

USHIRO KUBI-SHIME IKKYO UDE-OSAE OMOTE



visage avec votre main gauche en utilisant la force de traction. Levez le bras droit, la main ouverte en *TE-GATANA*, et vérifiez qu'il n'y ait pas d'autres adversaires prêts à vous attaquer dans d'autres directions. Reculez votre pied gauche sur la droite, derrière le partenaire, descendez votre main droite tout en affaissant votre corps sur l'avant et passez la tête derrière son bras droit pour la relever, sa main droite tenant toujours le col de votre *keigogi*. Saisissez le dos de sa main avec votre main droite et poussez son coude avec votre main gauche, ouverte en *TE-GATANA*. Avancez le pied gauche et descendez son bras droit sur l'avant. Puis avancez le pied droit pour l'amener au sol et l'immobiliser.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Lorsque le partenaire saisit le col de votre *keigogi* par derrière avec sa main droite et vous pousse sur l'avant, faites un pas sur l'avant avec le pied gauche et déplacez le pied droit en diagonale sur l'avant droit, en tournant votre corps vers la gauche. Frappez son visage avec votre main gauche en utilisant la poussée et levez le bras droit. Levez la main ouverte en *TE-GATANA*. Reculez le pied gauche vers la droite et tournez votre corps à nouveau vers la gauche tout en descendant vos mains. Passez votre tête sous son bras droit et en lui faisant face, saisissez le dos de sa main droite avec votre main droite et placez votre main gauche sous son coude droit. Saisissez son poignet gauche avec votre main gauche et guidez sa force vers l'avant droit en utilisant le pied



Tourner le poignet en *NIKYO URA*

droit sur la droite en un large mouvement de balayage. Amenez le partenaire au sol pour l'immobiliser.

Remarque :

- Dans tous les cas, lorsque vous êtes attaqué par derrière, combinez les mouvements verticaux, de bas en haut, aux déplacements latéraux, en utilisant l'élasticité de vos genoux et la souplesse de vos hanches pour vous débarrasser de la saisie. Lorsque cette coordination n'est pas bien acquise, il est difficile de maîtriser le partenaire, tout particulièrement quand il passe par-dessus votre épaule pour placer un étranglement.

2. Applications de *NIKYO KOTE-MAWASHI* (rotation intérieure du poignet)

KATATE-DORI NYKYO KOTE-MAWASHI

(rotation intérieure du poignet sur une saisie à une main)

OMOTE (forme positive, intérieure) (non présentée)

Lorsque le partenaire saisit votre poignet droit avec sa main gauche, contrôlez son bras gauche comme dans *KATATE-DORI IKKYO*. Quand il est déséquilibré et que vous bloquez son bras avec la main placée au niveau de son coude, tournez son poignet vers l'intérieur avec l'autre main, en saisie sur le dos de celle du partenaire. La rotation se fait sur l'avant puis le bas en direction de la tête. Maintenez la double rotation du bras pour amener le partenaire au sol. Descendez à genoux en position *KIZA*, face au corps allongé et terminez l'immobilisation comme pour le *NIKYO* de base.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Lorsque le partenaire saisit votre poignet droit avec sa main gauche, portez-lui un *ATEMI* au visage avec votre poing gauche et pivotez immédiatement sur votre pied gauche en reculant le pied droit sur votre droite. Guidez la main gauche du partenaire avec votre main droite vers la droite pendant le pivot pour le déséquilibrer. Puis saisissez le dos de sa main gauche avec votre main gauche; avancez le pied droit d'un pas sur sa gauche et reculez votre pied gauche en balayant sur la gauche pour vous placer sur le côté du partenaire dans son « angle mort » (*SHIKAKU*). N'oubliez pas de contrôler son coude avec votre main droite, ouverte en *TE-GATANA*, lors de votre déplacement. Dans le même temps, tournez son poignet gauche sur l'intérieur et placez-le sur votre épaule droite. Glissez alors votre main droite jusqu'à son poignet gauche, en maintenant la pression sur son coude bloqué sous votre avant-bras. Continuez la rotation de son poignet gauche sur l'intérieur et vers le bas (en direction de votre côté droit) tandis que vos hanches pivotent vers la gauche en un mouvement dynamique qui déséquilibre le partenaire. Maintenant qu'il est tombé devant vous, pivotez à nouveau derrière lui et immobilisez-le comme dans le *NYKYO URA* de base.



RYOTE-DORI NYKYO KOTE-MAWASHI

(rotation intérieure du poignet sur une saisie des deux mains) (non présentée)

La technique est identique au *NIKYO KOTE-MAWASHI* sur une saisie d'une main.

KATA-DORI NYKYO KOTE-MAWASHI

(rotation intérieure du poignet sur une saisie de l'épaule) (non présentée)

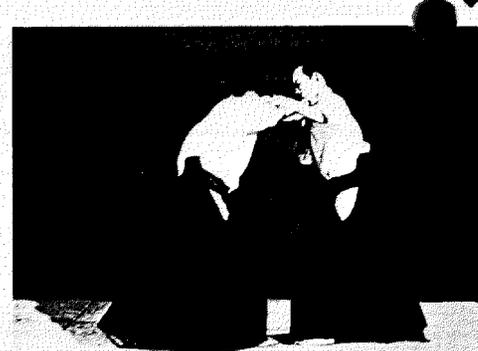
La technique est identique au *NIKYO KOTE-MAWASHI* sur une saisie d'une main. L'action du corps doit partir de l'épaule et non du poignet.

USHIRO RYOKATA-DORI NYKYO KOTE-MAWASHI

(rotation intérieure du poignet sur une saisie arrière des deux épaules)

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Lorsque le partenaire saisit et tire vos deux épaules, déclenchez un *ATEMI* au visage et contrôlez son bras gauche comme dans *IKKYO* sur la saisie amovible des deux épaules. Amenez votre main gauche sur votre épaule et votre main droite sur l'épaule de la main droite.



te du coude jusqu'au poignet. Utilisez les deux mains pour tourner son poignet vers l'intérieur et vers le bas. Déplacez le pied droit d'un pas sur l'avant et reculez le pied gauche sur la droite en prenant soin de coordonner vos déplacements et les mouvements de votre corps à l'action de vos mains sur son poignet. Maintenez son coude gauche sous votre avant-bras droit et bloquez son bras fermement. Terminez l'immobilisation comme dans le *NIKYO* de base présenté ci-dessus.

MUNE-DORI NIKYO KOTE-MAWASHI

(rotation intérieure du poignet sur une saisie du revers) (non présentée)

Se référer au *IKKYO* sur une saisie du revers et au *NIKYO* sur une saisie d'une main.

YOKOMEN-UCHI NIKYO KOTE-MAWASHI

(rotation intérieure du poignet sur une frappe oblique)

OMOTE (forme positive, intérieure) (non présentée)

Tendez le partenaire au-dessus pour qu'il vous frappe sur le côté gauche avec sa main droite, ouverte en *TE-GAIJAXI*. Contrôlez son attaque comme pour *IKKYO* sur une frappe oblique. Maintenez son bras abaissé devant lui et contrôlez son bras en plaçant votre main droite sur son avant-bras droit et votre main gauche sur son coude, sur le

Tendez les mains vers son corps et vers le bas. Avancez le pied gauche devant lui et tenez son bras droit abaissé devant votre corps. Il doit être déséquilibré. Maintenez la pression sur son coude avec votre main gauche pendant que vous modifiez doucement la position de votre main droite pour placer votre paume sur le dos de sa main droite. Saisissez-la et tournez le poignet dans le sens des aiguilles d'une montre, vers la tête du partenaire. Déplacez votre pied droit en diagonale sur l'avant et amenez-le au tapis en ouvrant vos hanches sur la gauche. L'immobilisation est celle du *NIKYO* de base.

URA (forme négative, extérieure) (photos)

Le partenaire attaque comme précédemment, guidez sa force et renversez son attaque pour lui faire perdre l'équilibre comme pour un *IKKYO* sur une frappe oblique. Contrôlez son bras droit avec votre main droite, ouverte en *TE-GAIJAXI* et son coude avec votre main gauche. Avancez votre pied gauche d'un pas sur sa droite et pivotez de 270° sur la droite. Ce faisant, contrôlez fermement son coude droit pour pouvoir placer votre main droite sur le dos de sa main et tourner son poignet dans le sens des aiguilles d'une montre et ainsi accentuer le déséquilibre de son corps. Amenez le poignet tout près de son coude, contre votre épaule gauche avant la fin du pivot. Glissez votre main gauche jusqu'à son poignet et saisissez-le en maintenant votre avant-bras gauche sur son avant-bras droit. Bloquez son poignet en pivotant sur vos hanches vers la gauche et immobilisez-le. C'est le *NIKYO KOTE-MAWASHI URA* de base.

USHIRO ERI-DORI NIKYO KOTE-MAWASHI
(rotation intérieure du poignet sur une saisie arrière du col)

Placez-vous dans son « angle mort » comme pour *USHIRO ERI-DORI IKKYO UDE-OSAE* et amenez-le au sol avec un *NIKYO OMOTE* ou *URA*, comme décrit ci-dessus.



2. Applications de SANKYO KOTE-HINERI
(torsion du poignet)

KOSA-DORI SANKYO KOTE-HINERI (KAITEN HO)
(torsion du poignet sur une saisie d'une main en diagonale, forme *KAITEN*, en rotation)



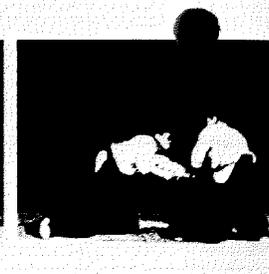
OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Lorsque le partenaire saisit votre poignet droit avec sa main droite, placez votre main gauche sur le dos de sa main en *SANKYO* en avançant votre pied gauche sur sa droite. Tendez la main droite derrière lui, sur sa droite et vers le haut. Placez-vous dans son « angle mort » (*SHIKAKU*) en avançant le pied droit d'un pas pour passer sous son bras droit. Pivotez immédiatement sur votre axe vertical, vers la droite, en *TENKAI*. Contrôlez sa main droite avec votre main gauche et utilisez la puissance de votre pivot de hanches pour la pousser vers son épaule et ouvrir sa paume quand vos hanches reviennent vers la gauche. Descendez fermement sa main droite en lui faisant décrire un arc de cercle pour amener sa tête sur l'avant et déséquilibrer le haut de son corps. Coupez avec votre main droite, ouverte en *TE-GATANA*, au niveau de son coude droit pour l'amener au sol. Avancez le pied droit devant le partenaire et pivotez immédiatement sur la gauche en reculant le pied gauche (*TENKAN*) pour lui faire face pendant qu'il descend au sol. L'immobilisation est celle du *SANKYO OMOTE* de base.



URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Lorsque le partenaire vous saisit comme précédemment en avançant, entrez dans son « angle mort » (*SHIKAKU*) et contrôlez son bras droit comme dans la forme positive (*OMOTE*). Lorsque votre main est placée en *SANKYO*, pivotez de 180° vers la gauche sur votre pied avant gauche en utilisant l'énergie du pivot pour tordre sa paume de main vers la gauche en direction de sa tête. Lorsque vous avez ramené son corps vers le haut et sur l'arrière pour le placer en déséquilibre, descendez sa main droite en coupant suivant un grand arc de cercle.



et saisissez son coude avec votre main droite. Dans le même temps, pivotez à nouveau vers la droite sur votre pied gauche, en évitant son corps qui s'affaisse, et amenez-le au sol comme pour les formes *URA*. Faites-lui face et immobilisez son bras droit sans relâcher la torsion du *KOTE-HINERI*.

Remarque :

- Dans la forme positive, *OMOTE*, n'oubliez pas de pousser la main du partenaire vers le haut en direction de son épaule pour le déséquilibrer avant de couper vers le bas et de passer devant lui. Il pourrait tirer avantage d'une telle négligence.



RYOTE-DORI SANKYO KOTE-HINERI

(torsion du poignet sur une saisie des deux mains)

OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

L'entrée est identique à *KATATE-DORI IKKYO*, en déséquilibrant le partenaire sur l'extérieur, devant vous. Profitez de ses efforts pour retrouver ses appuis pour entrer sur lui et descendre son bras. Placez vos mains en *KOTE-HINERI* et amenez-le en immobilisation.



URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Déplacez-vous sur sa gauche en pas glissés (*TSUGI-ASHI*), puis pivotez sur la gauche (*TENKAN*) en appliquant un *IKKYO URA*. Changez votre saisie en *SANKYO* tout en contrôlant son coude et pivotez à nouveau sur l'arrière pour l'amener en immobilisation.



USHIRO RYOTE-DORI SANKYO KOTE-HINERI

(torsion du poignet sur une saisie arrière des deux mains)

OMOTE (forme positive, intérieure) (non présentée)

Ouvrez les mains en *TE-GATANA* et levez-les pour monter ses coudes et déplacer son centre sur l'avant. Puis, placez-vous devant





son « angle mort » (*SHIKAKU*) et saisissez immédiatement en *SANKYO* pour le contrôler ou descendez les mains pour le saisir en *IKKYO* puis passez en *SANKYO* en changeant votre saisie. L'immobilisation reste inchangée.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Si vous poussez, levez vos deux mains, ouvertes en *TE-GATANA*, tout en vous tournant sur l'avant vers votre gauche. Saisissez sa main droite en *SANKYO*. Tournez vos hanches et vos mains vers la gauche en direction de son épaule pour monter son centre. Coupez vers le bas et amenez-le à l'immobilisation en effectuant un *TEKAN* vers la droite.



USHIRO RYOKATA-DORI SANKYO KOTE-HINERI

(torsion du poignet sur une saisie arrière des deux épaules)

OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Lorsque le partenaire saisit vos deux épaules par derrière, levez les mains, ouvertes en *TE-GATANA*, et placez-vous devant lui en ramenant votre pied gauche sur sa droite. Baissez les bras et fléchissez les genoux et descendez sur vos hanches pour le déséquilibrer sans menacer votre propre équilibre. En position basse, saisissez le dos de sa main gauche et tournez-la vers la droite, en combinant l'action du *SANKYO* à la pression de votre épaule et à la rotation de vos hanches pour qu'il relâche la saisie de l'épaule. Amenez la main saisie en *SANKYO* vers son visage. Coupez vers le bas et contrôlez son coude avec votre main libre tout en avançant le pied gauche pour vous placer devant lui. Pivotez sur la droite en reculant le pied droit. Amenez-le au sol pour l'immobiliser en *SANKYO*.



RYOKATA-DORI SANKYO KOTE-HINERI

(torsion du poignet sur une saisie des deux épaules) (non présentée)

Il faut se reporter à *RYOTE-DORI SANKYO*. Les mains décrivent de larges arcs de cercle et le contrôle part des épaules. Il est également possible d'appliquer une forme en *KAITEN*, avec rotation, lorsque la saisie du dos de sa main s'effectue sans déplacement initial.

YOKOMEN-UCHI SANKYO KOTE-HINERI

(torsion du poignet sur une frappe oblique)

OMOTE (forme positive, intérieure) (non présentée)

Lorsque le partenaire avance pour vous frapper sur le côté gauche avec sa main droite, ouverte en *TE-GATANA*, avancez le pied gauche d'un pas en diagonale sur sa droite et contrez l'attaque avec votre main gauche, ouverte en *TE-GATANA*, pendant que vous avancez votre pied droit sur l'extérieur pour sortir de la ligne d'attaque. Portez simultanément un *ATEMI* à son visage avec votre main droite. Évaluez la force de résistance de son bras droit pour le guider sur la droite et vers le bas, votre main droite placée au poignet et la main gauche contrôlant le coude comme pour *IKKYO*. Saisissez en *SANKYO* et amenez-le en immobilisation sur l'avant.

URA (forme négative, extérieure) (photos)

Lorsque le partenaire vous attaque comme précédemment avec une frappe latérale, pivotez vers la gauche sur votre pied droit en restant sur sa ligne d'attaque. Dans le même temps, bloquez son bras droit avec votre main gauche, ouverte en *TE-GATANA*, pour dévier son attaque derrière vous et portez-lui un *ATEMI* au visage avec votre main droite. Inversez le mouvement et avancez le pied gauche sur la droite derrière le partenaire, en contrôlant son bras comme pour *IKKYO URA*. Saisissez-le en *SANKYO*, pivotez à nouveau vers la droite sur votre pied gauche pour l'amener au sol en immobilisation sur l'arrière.





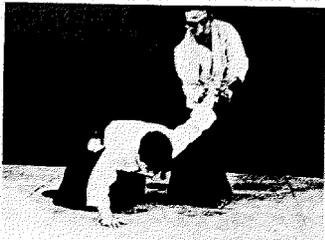
USHIRO ERI-DORI SANKYO KOTE HINERI
(torsion du poignet sur une saisie arrière du col)

OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Lorsque le partenaire saisit le col de votre *keikogi* par derrière avec sa main gauche, levez les mains, ouvertes en *TE-GATANA*, et déplacez-vous sur sa gauche en effectuant un mouvement de balayage avec votre pied gauche, puis votre pied droit pour rester stable. Pour ce faire, descendez vos mains en même temps que vous fléchissez les genoux et affaissez vos hanches. Ce mouvement, du fait de son amplitude, vous permet de déséquilibrer le partenaire sur l'avant pour pouvoir passer votre tête derrière son avant-bras gauche. Saisissez le dos de sa main gauche avec votre main gauche et tournez son coude gauche sur l'avant avec votre main droite. Contrôlez-le en *IKKYO OMOTE* avant d'appliquer le *SANKYO* en changeant vos mains au niveau de son poignet, la main droite, prenant la place de la gauche sans perdre la torsion du bras, pour maintenir le déséquilibre sur l'avant. Passez devant le partenaire et amenez-le au sol pour l'immobiliser en *SANKYO*.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Si le partenaire attaque par derrière en saisissant votre col pour vous pousser, levez les mains, ouvertes en *TE-GATANA*, et avancez votre pied gauche sur votre droite pour guider sa force de poussée sur votre droite sans perdre l'équilibre. Maintenant, reculez votre pied droit sur sa gauche, derrière lui, tout en descendant les bras afin de pouvoir passer votre tête derrière son avant-bras gauche. Dans le même temps, contrôlez son bras gauche en *IKKYO* à partir de votre centre pour l'empêcher de retrouver ses appuis. Avancez le pied gauche d'un grand pas sur sa gauche, pivotez vers la gauche (*TENKAN*) et immobilisez-le en *SANKYO*.



USHIRO KUBI-SHIME SANKYO KOTE-HINERI
(torsion du poignet sur étranglement arrière)

OMOTE (forme positive, intérieure) (non présentée)

Il vous porte un étranglement en saisissant par derrière votre revers avec sa main droite tandis que sa main gauche saisit votre poignet gauche. Placez votre main gauche contre votre hanche, paume vers le haut, reculez votre pied gauche, puis levez la main gauche, ouverte en *TE-GATANA*, en lui faisant décrire un arc de cercle vers l'intérieur. Reculez le pied droit pour vous placer dans son « angle mort » et coupez suivant un grand arc de cercle. Saisissez le dos de la main tenant votre poignet avec votre main droite restée libre et tournez son bras gauche vers le haut, en direction de son épaule, en appliquant un *SANKYO* sur son poignet. Tournez vos mains en même temps que vos hanches pour vous replacer devant lui (déplacement *TENKAI-ASHI*). Ramenez votre pied droit sur l'arrière pour le descendre et l'immobiliser au sol en *SANKYO OMOTE*.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Il vous porte le même étranglement. Levez la main gauche en spirale tout en avançant le pied gauche pour le placer à l'avant sur votre droite et pivotez sur votre pied droit. Puis reculez le pied gauche d'un grand pas sur la droite et saisissez le dos de sa main gauche en *SANKYO*. Faites effectuer à son bras gauche une rotation verticale vers le haut, autour de son épaule, puis coupez vers le bas et pivotez à nouveau vers la gauche pour l'immobiliser au sol en *SANKYO URA*.

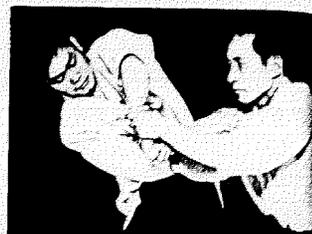
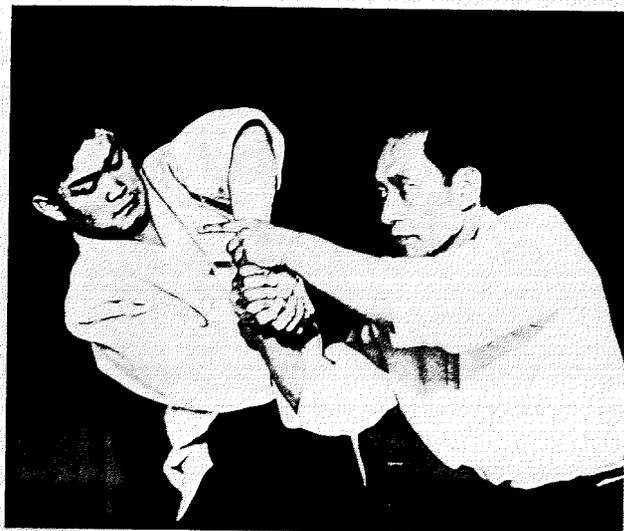
SHOMEN-TSUKI SANKYO KOTE-HINERI (torsion du poignet sur une frappe frontale)

OMOTE (forme positive, intérieure) (non présentée)

En garde droite, lorsqu'il avance pour vous frapper de face avec son poing droit, avancez sur sa gauche et déviez sa main droite au niveau du poignet avec votre main gauche, ouverte en *TE-GATANA*. Portez-lui un *ATEMI* au visage avec votre poing droit, puis saisissez sa main droite, poussez-la en direction de son épaule en vous aidant de votre main gauche, ouverte en *TE-GATANA*, que vous avez placée sur son coude en *IKKYO*. Pivotez à droite sur votre axe et coupez vers le bas. Avancez le pied gauche et placez votre pouce gauche sur le dos de sa main droite, les autres doigts autour de la base de son pouce. Avancez le pied droit et tournez sa main et son bras vers la gauche et vers le haut en pivotant sur votre axe dans cette direction. Reculez votre pied gauche sur la gauche, amenez son bras droit vers le bas et portez l'immobilisation sur l'avant.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

En garde droite, il avance pour vous frapper. Entrez sur sa droite et pivotez vers la droite, en reculant le pied droit. Contrôlez son poignet droit avec la main gauche. Placé sur son côté, saisissez son poignet droit en *SANKYO* de la main droite, et déséquilibrez-le. Pivotez à nouveau pour l'amener au sol en contrôlant son coude avec votre main gauche ouverte en *TE-GATANA*. Immobilisez-le sur l'arrière.



3. Applications de *YONKYO TEKUBI-OSAE* (contrôle de l'avant-bras)

USHIRO RYOKATA-DORI YONKYO TEKUBI-OSAE (KOTE-HINERI-HO)
(contrôle de l'avant-bras avec torsion du poignet sur une saisie arrière des deux épaules)

OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Lorsque le partenaire saisit vos épaules par derrière, neutralisez son poignet gauche en appliquant d'abord un *SANKYO* (torsion du poignet) avec votre main droite, comme décrit précédemment. Puis saisissez son avant-bras de l'extérieur avec votre main gauche (comme démontré sur la photo la plus grande) et maintenez la torsion avec cette main pendant que la droite se déplace pour venir saisir au-dessus de votre main gauche, en plaçant la base de l'index en contact avec le pouce du partenaire. Servez-vous alors des deux mains pour couper. Amenez le bras du partenaire vers le bas en décrivant un arc de cercle vers l'avant. Lorsque vous avancez le pied droit dans la même direction pour déséquilibrer le partenaire, il est immobilisé en *YONKYO*.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

L'entrée est identique à la forme *OMOTE*. L'immobilisation se fera sur l'arrière du partenaire en exécutant un *TENKAN* dès que le partenaire est saisi en *YONKYO*. Vous pouvez aussi avancer le pied droit sur votre gauche, descendre votre corps en fléchissant les genoux et en abaissant vos hanches. Appliquez un *SANKYO* (torsion du poignet) sur son poignet droit avec votre main gauche, puis saisissez son poignet de l'extérieur avec votre main droite pour maintenir la torsion. Cela vous permet de contrôler son bras pendant que vous déplacez votre main gauche pour la placer en *YONKYO*. La base de votre index droit se trouve contre son cubitus pour pouvoir couper vers le bas, tout en pivotant sur l'arrière gauche autour de votre pied gauche, après avoir reculé le pied droit. Effectuez votre coupe suivant un grand arc de cercle pour mobiliser sa tête et le déséquilibrer. Le contrôle du *YONKYO* se fait dans un mouvement de coupe continu qui suit la rotation des hanches.

Remarques :

- Lorsque vous saisissez le poignet du partenaire et que vous appliquez le *YONKYO*, vos mains doivent agir doucement en exécutant toujours de grands arcs de cercle.
- Dans la forme positive de *YONKYO* (torsion du poignet sur l'intérieur), il est nécessaire de placer la base de votre index contre le pouce du partenaire, en partant de l'extérieur pour revenir sur l'intérieur, comme si vous vouliez couper vers le bas en passant au travers de son poignet. Dans la forme négative (*URA*), placez la base de votre doigt contre son cubitus et coupez vers le bas en décrivant un arc de cercle vers votre ligne de centre pour suivre le pivot de votre corps.

KATATE-DORI YONKYO TEKUBI-OSAE (contrôle de l'avant-bras sur une saisie à une main)

Entrez comme pour un *IKKYO* sur une saisie à une main et immobilisez en *YONKYO* comme dans la forme de base.

RYOTE-DORI YONKYO TEKUBI-OSAE (contrôle de l'avant-bras sur une saisie des deux mains)

Se reporter au *IKKYO* de base sur une saisie à deux mains pour l'entrée et immobilisez en *YONKYO* comme dans la forme de base.

MUNE-DORI YONKYO TEKUBI-OSAE (contrôle de l'avant-bras sur une saisie du revers)

Se reporter au *IKKYO* de base sur une saisie du revers pour l'entrée et immobilisez en *YONKYO* comme dans la forme de base.

YUKOMEN-UCHI YONKYO TEKUBI-OSAE

(contrôle de l'avant-bras sur une frappe oblique)

Se reporter au *IKKYO* de base sur une frappe oblique pour l'entrée et immobilisez en *YONKYO* comme dans la forme de base.

SHOMEN-TSUKI YONKYO TEKUBI-OSAE (contrôle de l'avant-bras sur une frappe frontale)

Se reporter au *IKKYO* de base sur une frappe frontale pour l'entrée et immobilisez en *YONKYO* comme dans la forme de base.

USHIRO-ERI-DORI YONKYO TEKUBI-OSAE (contrôle de l'avant-bras sur une saisie arrière du col)

Se reporter au *IKKYO* de base sur une saisie arrière du col pour l'entrée et immobilisez en *YONKYO* comme dans la forme de base.

USHIRO-KUBI-SHIME YONKYO TEKUBI-OSAE (contrôle de l'avant-bras sur un étranglement arrière)

Se reporter au *IKKYO* de base sur un étranglement arrière pour l'entrée et immobilisez en *YONKYO* comme dans la forme de base.

Toutes les applications des techniques de contrôle et d'immobilisation, de *IKKYO* à *YONKYO*, se construisent à partir de l'entrée de *IKKYO*. Si le « premier principe » est bien intégré au travers d'une pratique rigoureuse, il vous sera possible de l'appliquer quelle que soit l'attaque du partenaire. La première étape de la pratique reste néanmoins la mise en place d'une garde correcte. Tous ces exercices mettant en action les articulations sont à la base de l'aïkido et lorsqu'ils sont pratiqués avec sincérité, les éventuelles faiblesses articulaires sont vite surmontées. Il est alors possible d'augmenter le niveau des difficultés techniques.



Le Fondateur
IRIMI-ISSOKU

APPLICATIONS MAINS NUES CONTRE ARMES

Les applications mains nues contre armes ne sont que l'extension des techniques à mains nues. L'arme n'est qu'un élément supplémentaire à prendre en compte dans votre mise en place technique. Les mouvements restent les mêmes, car pour les techniques à mains nues, nous nous concentrons de donner les techniques les plus représentatives.



1. *TANTO-DORI* (applications au couteau)

Il existe trois situations de travail au couteau :

- A. Le partenaire vous attaque avec un couteau alors que vous êtes mains nues
- B. Le partenaire vous attaque à mains nues alors que vous tenez un couteau.
- C. Le partenaire vous attaque; vous êtes tous les deux armés d'un couteau.

KATAME WAZA (techniques de contrôle et d'immobilisation)

Application en *GOKYO UDE-NOBASHI*

(- cinquième principe -, extension du bras)

OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Lorsque le partenaire tient un couteau dans sa main droite et lève sa main pour vous attaquer de face, déplacez votre pied gauche d'un grand pas sur l'avant et poussez son bras vers le haut en bloquant son coude droit, les mains ouvertes en *TE-GATANA*. Saisissez son coude droit avec votre main gauche et son poignet droit avec votre main droite, pouce vers le haut. Puis tournez votre main droite vers la droite en avançant sur sa gauche et descendez son bras droit en coupant devant vous. Mettez son bras en extension et immobilisez-le. Pour saisir le couteau, prolongez l'extension sur votre droite en plaçant la base de votre index sur le dos de sa main, à la base du pouce. Poussez le pouce de 90° dans la direction de l'extension, c'est-à-dire sur la droite, devant vous. Lorsque sa saisie faiblit, il est facile de prendre le couteau. Il est également possible de plier son bras droit au niveau du coude en ramenant son poignet vers l'épaule pour le bloquer sous le coude. Puis poussez vers le bas avec votre main gauche pour forcer sur l'articulation du poignet bloqué au tapis, en appliquant la pression sur le coude.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Lorsque le partenaire vous attaque, poussez son bras vers le haut puis pivotez vers la droite sur votre pied gauche (*TEKKAN*), en reculant le pied droit. Saisissez-le en *GOKYO*, le pouce vers le haut. Terminez en récupérant le couteau comme précédemment.

Remarques :

- En *OMOTE* ou *URA*, lorsque vous poussez le bras du partenaire vers le haut, les mains ouvertes en *TE-GATANA*, vous devez sortir de la ligne d'attaque du couteau, sinon il vous sera impossible d'éviter la lame.
- Se reporter au *IKKYO* sur *SHOMEN-UCHI* pour plus de détails.

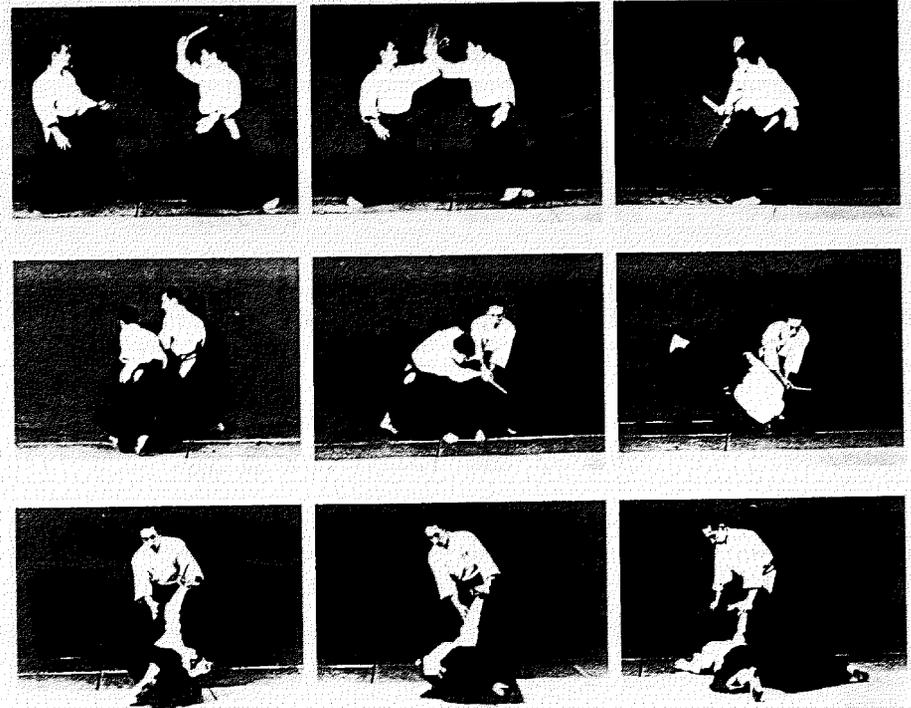
NAGE WAZA (techniques de projection)

Il existe deux options. Une première consiste à projeter le partenaire en le gardant à distance (*MA-AD*). Une deuxième combine projection et immobilisation. Cette dernière est plus efficace puisqu'elle permet de se saisir du couteau. Parmi les techniques de la deuxième option, la plus représentative est :

KOTE-GAESHI

(rotation extérieure du poignet)

La technique se construit comme un *KOTE-GAESHI* sur *KATATE-DORI* auquel serait associé un *IRIMI* (entrée). Le partenaire étant armé d'un couteau, il est nécessaire de tenir compte de la distance. Entrez dès qu'il lève le bras pour attaquer. Après la projection, pour immobiliser face contre terre, servez-vous de votre main gauche pour agir sur les articulations du coude et du poignet et retourner son bras droit vers la droite, la main tournée paume vers le tapis. Dans le même temps, votre main droite, ouverte en *TE-GATANA*, contrôle son coude en se plaçant à l'intérieur du bras. Enfin contraignez-le à vous donner le couteau en exerçant une pression continue sur son poignet droit. Lorsque vous vous saisissez du couteau, votre corps doit être perpendiculaire à celui du partenaire.





2. JO-DORI (applications au bâton)

Il existe trois situations de travail au bâton :

- A. Le partenaire vous attaque avec un bâton alors que vous êtes mains nues.
- B. Le partenaire vous attaque à mains nues alors que vous tenez un bâton.
- C. Le partenaire vous attaque, vous êtes tous les deux armés d'un bâton.

Les deux premières situations de travail sont décrites ci-après :

KATAME-WAZA

(techniques de projection et d'immobilisation)

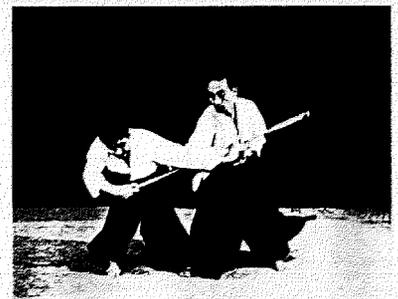
Application en UDE-HISHIGI

(blocage du bras)

Variation de *NKYO* sur une attaque au bâton.

Le partenaire vous attaque avec un *JO* (bâton de combat) à partir d'une garde gauche (*HIDARI-GAMAE*). Entrez (*IRIMI*) sur l'extérieur en avançant votre pied droit et pivotez (*TENKAN*) sur la gauche, en reculant votre pied gauche d'un grand pas. Lorsque vous entrez et pivotez, frappez la main avancée avec votre main droite, ouverte en *TE-GATANA*, et saisissez le dos de sa main pour l'enrouler avec votre main droite tout en vous ouvrant sur la gauche. Continuez votre pivot de 180° sur le pied droit, amenez sa main gauche à la hauteur de votre épaule gauche et contrôlez son coude gauche avec votre coude droit. Saisissez alors le dos de sa main gauche avec votre main gauche que vous tournez vers la gauche, tandis que votre main droite tourne vers la droite en harmonie avec le mouvement de vos hanches que vous orientez vers son centre. Cela induit une pression au niveau des articulations du poignet et du coude de son bras gauche. Le partenaire lâche le bâton et reste incapable de bouger.

Cette variation de *IKKYO* est souvent appelée *HISHIME* (blocage du coude) et peut aussi s'appliquer sur une attaque au couteau.



Application de **KOTE-MAWASHI**

(rotation intérieure du poignet)

Variation de **NIKYO** alors que vous êtes armé d'un bâton.

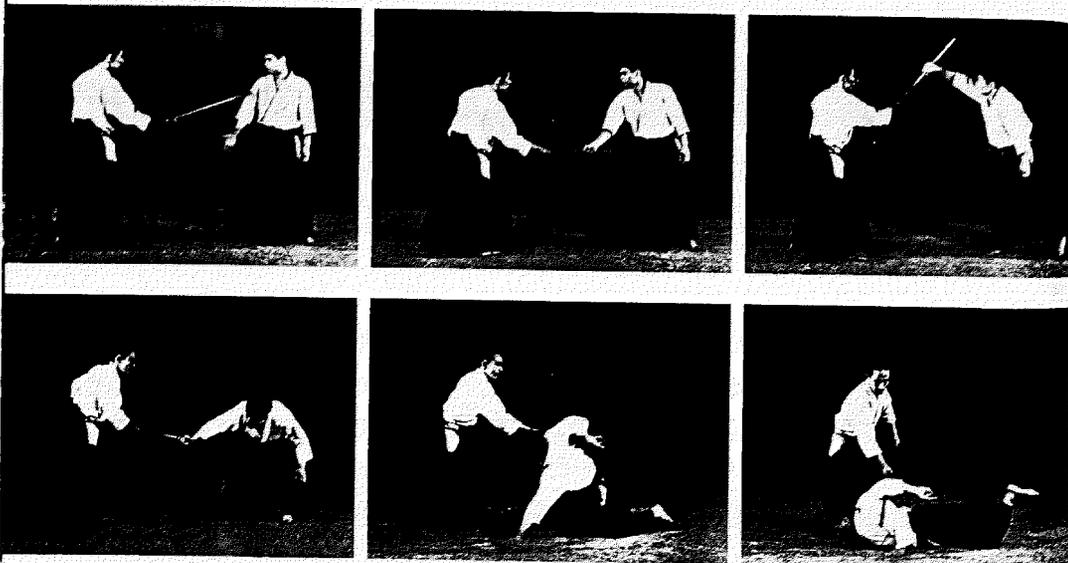
En garde droite, vous êtes armé d'un **JO**. Le partenaire tente de contrôler le bâton ou de le récupérer en le saisissant de la main droite. Au moment où le partenaire attrape l'extrémité du bâton, avancez le pied droit en diagonale sur votre gauche, en faisant suivre le pied gauche pour rester en garde droite et sortir de la ligne d'attaque. Tournez l'extrémité du bâton dans le sens des aiguilles d'une montre pour le bloquer sur le dos de son avant-bras (côté cubitus). Continuez à tourner dans le même sens et glissez l'extrémité du bâton le long de son bras droit. Avancez le pied gauche, puis pivotez vers la droite en un large mouvement circulaire pour accentuer la fermeture du bras du partenaire autour du bâton. Immobilisez-le, face contre terre, avec le bâton, votre énergie passant à travers le bâton.

NAGE-WAZA (techniques de projection)

Application de **KOKYU-NAGE** (projection par le souffle-énergie) (photos)

Une variation de **KOKYU-NAGE** sur une attaque au **JO**.

Lorsque le partenaire avance pour vous piquer avec le bâton, déplacez le pied droit sur l'avant et sur la droite et ouvrez légèrement votre corps en reculant le pied gauche pour sortir de la ligne d'attaque. Puis commencez à pivoter (**TENKAN**) vers la gauche sur le pied droit



qui devient le centre du mouvement. Contrôlez le bâton avec votre main gauche, ouverte en **TE-GATANA**. Lorsque ses bras montent légèrement, saisissez le bâton avec votre main droite placée en dessous et refermez votre main gauche par-dessus tout en terminant votre pivot. Avancez le pied droit d'un petit pas et tournez à nouveau sur la gauche pour guider le partenaire dans la direction de son attaque. En harmonie avec le déplacement de vos corps, baissez la main gauche, levez et tendez la droite pour déséquilibrer le partenaire et le projeter en vous servant du bâton comme d'un levier.

Application de **SHIHO-NAGE**

(projection dans quatre directions) (non présentée)

Une variation de **SHIHO-NAGE** sur une attaque au **JO**.

Les techniques de projection dans quatre directions expliquées dans le chapitre consacré aux techniques de base, sont également appelées « coupes dans quatre directions » (**SHIHO-GIRD**) ou, si elles sont enchaînées à angles droits par rapport à la première série, « coupes dans huit directions » (**HAPPO-GIRD**). Elles sont la démonstration du lien étroit qui unit les techniques traditionnelles du sabre japonais aux techniques d'aïkido.

Lorsque vous êtes placé en garde, armé d'un bâton, le partenaire peut avancer pour saisir l'extrémité de ce dernier. Aussitôt que le bâton est saisi, avancez le pied droit en allongeant le bâton pour le déstabiliser. Avancez en levant le bâton comme s'il s'agissait d'un sabre. Pivotez de 180° vers l'extérieur, le partenaire toujours en saisie à l'extrémité du bâton, et coupez vers le bas pour le projeter en **SHIHO-NAGE**. Ces mouvements sont identiques à la forme de base de **SHIHO-NAGE**.

Remarques :

- Les mouvements du corps sont étroitement liés aux mouvements du bâton, ils doivent s'harmoniser.
- Au début du mouvement, la main qui guide doit être placée au centre du bâton.
- Les mouvements au bâton tirent leur origine de l'art de la lance. Le bâton doit toujours pouvoir suivre des mouvements de rotation souples et fluides.

Si ces quelques conseils sont bien compris, il devient possible d'appliquer toutes les techniques d'aïkido à mains nues au travail du bâton et du sabre sans se limiter aux quelques exemples donnés ci-dessus. Pour la pratique quotidienne, il est plus facile de se munir d'un bâton de 127 cm plutôt que d'une lance de 2,7 m ou même d'un bâton long de plus de 2 m.

3. **ACHI-DORI** (applications au sabre)

Le travail au sabre se limite à deux cas :

- A. Sabre contre sabre
- B. Mains nues contre sabre

La deuxième situation est plus directement liée à l'aïkido.

KATAME WAZA (techniques de contrôle et d'immobilisation)

Application de IKKYO UDE-OSAE

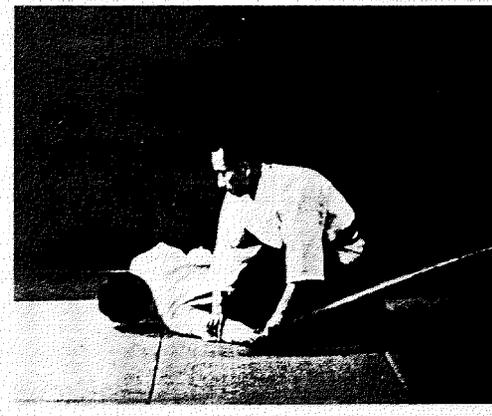
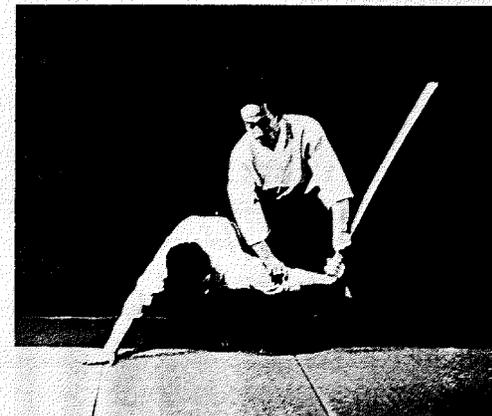
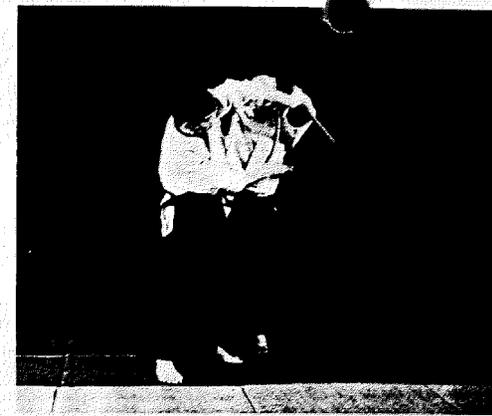
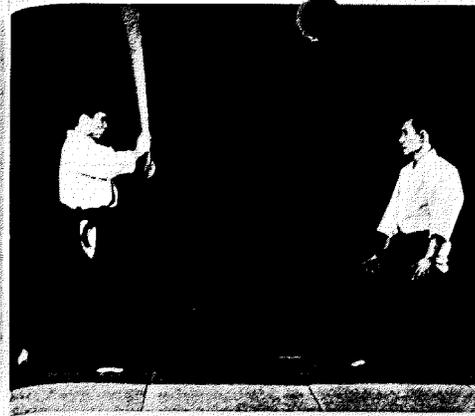
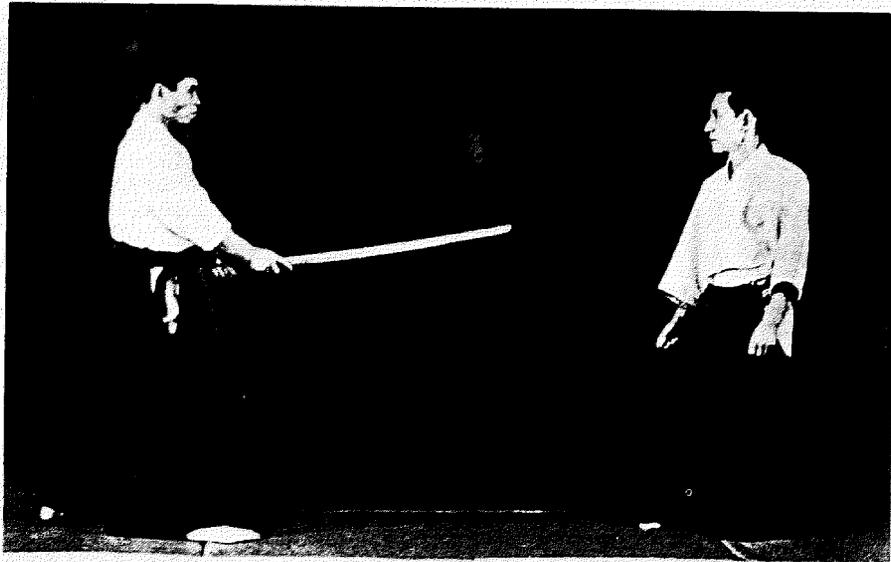
(contrôle du bras)

OMOTE (forme positive, intérieure) (photos)

Lorsque le partenaire avance pour vous attaquer en *SHOMEN* (de face) avec un sabre, évitez son attaque en entrant sur sa gauche. Levez son bras gauche en le poussant avec vos mains, avancez le pied droit devant lui en un grand déplacement. Descendez son bras gauche en coupant devant vous, tout en contrôlant le coude et immobilisez-le en *IKKYO*.

URA (forme négative, extérieure) (non présentée)

Le partenaire attaque comme précédemment. Entrez *IRIMI* et saisissez son bras gauche comme pour exécuter le *IKKYO URA* de base. Puis pivotez sur votre pied droit vers la gauche. Descendez ses bras pour le déséquilibrer en coordonnant le travail de vos bras, vos pieds et votre corps. Immobilisez-le en *IKKYO URA* comme sur la technique de base.





NAGE WAZA

(techniques de projection)

Application de *IRIMI-NAGE*

(projection en entrant)

Lorsque le partenaire vous porte une attaque frontale en coupant vers le bas, déplacez vos pieds en pas glissés (*TSUGIASHIBI*) pour avancer votre pied droit d'un pas sur sa gauche tout en restant en garde droite. Frappez-le aux côtes avec votre poing droit en vous plaçant dans son « angle mort » (*SHIKAKU*) pour sortir de la ligne d'attaque. Maintenant avancez le pied gauche derrière le partenaire et saisissez le col de son *keikogi* avec votre main droite. En vous déplaçant en diagonale, levez votre main gauche au-dessus de ses bras qui terminent leur coupe vers le bas. Placez votre main ouverte en *TE-GATANA* au niveau de son menton ou de son visage, le bras dans la même direction que votre corps et coupez vers la droite, derrière le partenaire.

Il est possible d'entrer sur la droite, la technique reste la même. Il suffit d'inverser les mouvements et les déplacements.



Lorsque les techniques d'aïkido à mains nues sont maîtrisées, les techniques mains nues contre armes ne posent aucun problème particulier. L'utilisation d'armes de différentes longueurs oblige le pratiquant à réguler sa distance (travail du *M.F.A.D.*). Lorsque la distance n'est pas correcte, la mise en danger est immédiate. Considérez que l'arme fait partie intégrante du corps et constitue l'extension de l'esprit et vous ne commetrez plus d'erreur. Lorsque les fondamentaux de l'aïkido, c'est-à-dire les techniques du corps sont parfaitement maîtrisées, leurs principes vous permettent d'exécuter toutes formes de techniques et de riposter à toutes formes d'attaques, avec des armes telles que le sabre ou l'épée ou le bâton de bambou.



NAISSANCE DE L'AIKIDO

I. Les arts précurseurs

L'amour du Fondateur pour le *budô* était si fort que, dans sa jeunesse, il ne manquait jamais de rendre visite ou d'inviter tout homme de l'Art passant par sa province pour lui demander conseil. Ses pèlerinages, à travers tout le Japon, pour se rendre dans les hauts lieux des arts martiaux, avaient toujours pour origine son inextinguible soif de connaissance.

Le premier maître auprès duquel le Fondateur étudia, alors qu'il n'avait pas encore dix ans, fut Tokusaburo Tozawa de l'école Kito Ryû de *jûjutsu*.

Le suivant fut Masakatsu Nakai de l'école Gotô-ha Yagyû Ryû de *jûjutsu* qui vivait en ce temps-là dans la ville de Sakai. Le Fondateur confia plus tard que nombre de mouvements de mains ou de déplacements de pieds utilisés en aikido n'étaient que les vestiges de ses années d'étude sous la direction de Nakai, alors qu'il n'avait pas encore vingt ans.

Lorsqu'il rejoignit le 61^e régiment de l'armée japonaise en 1903, il dut interrompre ses études pendant quelque temps. Rentrant de Mandchourie, après la guerre russo-japonaise, il fut stationné à Hamdera. Il put ainsi reprendre ses visites à Nakai pendant son temps libre. Nakai était l'un des descendants de la famille Yagyû, célèbre pour la valeur de ses maîtres d'arme. C'était un homme fortement charpenté, bien qu'il mesurât à peine plus de 1,50 m et il avait l'âme farouche du guerrier. Le Fondateur obtint le diplôme de la Yagyû Ryû en juillet 1908.

En mai 1916, il obtint également le diplôme de la Daitô Ryû, école de *jûjutsu* de maître Sôkaku Takeda. Cette période est étroitement liée à la naissance de l'aikido, comme il sera expliqué plus loin.

Puis en 1924 ou 1925, le Fondateur s'absorba dans l'étude de la lance. Alors qu'il n'était qu'un enfant, l'auteur du présent ouvrage fut profondément troublé par l'acharnement que mettait son père à étudier et essayer d'innombrables mouvements et déplacements de corps. Il est évident que ces mêmes mouvements se retrouvent aujourd'hui dans le travail du bâton, long ou court.

du *ken*, sabre en bois, ainsi que dans l'entrée, le *IRIMI* caractéristique de l'aïkido.

Le Fondateur étudia minutieusement le *jūjutsu* ancestral, intensifiant ses recherches pendant la période courant de 1910 à 1925. L'aïkido ne serait jamais né s'il était resté dans un seul *ryū*, en s'attachant à une seule et même tradition. Bien qu'il fasse usage des traditions héritées du passé, l'aïkido suit une démarche dynamique, ancrée dans le monde moderne.

2. Les quatre-vingt-six années d'étude du Fondateur

L'émergence du *budō* dans l'esprit d'un enfant

Le Fondateur, Morihei Ueshiba est né en novembre 1883, à Tanabe, province de Kii (devenue préfecture de Wakayama), au centre d'une péninsule située au sud de la principale île du Japon.

Jusqu'à l'âge de quatorze ou quinze ans, le Fondateur resta d'apparence fragile avec un corps petit et gracile. Mais il était fort et son comportement le singularisait déjà des autres enfants. Il s'intéressait au *budō*, sous tous ses aspects, depuis l'âge de 10 ans.

Alors qu'il entrait dans sa douzième année, son père, Yoroku, membre du conseil local, devint la personnalité la plus en vue du village. Les hommes de mains de ses opposants politiques, les bien nommés « gros durs » de la ville, descendaient souvent chez lui pour lui demander des comptes. Quelques fois même, ils le malmenaient plus que de raison. Le Fondateur avouait qu'il avait été témoin de ce genre de scène trop souvent pour qu'elle ne reste pas à jamais gravée dans son esprit. Il jura de devenir assez fort, quel qu'en soit le prix, pour jeter à la rue les agresseurs de son père.

La jeunesse ou la genèse d'un soldat

En 1901, quand il eut dix-huit ans, le Fondateur fit le premier pas sur le chemin de ce qui deviendra pour lui une quête incessante. Il partit pour Tokyo pour devenir un grand marchand. Il passait des journées laborieuses à travailler dans une rue où se tenait le marché de gros et profitait de la nuit pour étudier le *jūjutsu* de la Kito Ryū. Quelques fois, il allait écouter des discours politiques. Malheureusement, après quelques mois, il fut pris de bérébéri et dut retourner chez lui.

C'est à cette occasion qu'il décida de se construire un corps fort et dès qu'il fut guéri, il commença des marches quotidiennes de quatre kilomètres. Il maintint ce rythme pendant dix jours. Puis vingt. Finalement, il se mit à courir. Il reprit lentement des forces et fut bientôt capable de soulever deux balles de riz, alors qu'auparavant il n'était pas même capable d'en porter une. Lorsqu'il atteint sa vingtième année, son apparence physique avait beaucoup changé. En dépit de sa petitesse, son corps était beaucoup plus puissant que celui de la plupart de ses contemporains. Mais le Fondateur ne se satisfaisait pas d'une simple force physique. Il partit pour Sakai pour étudier le *jūjutsu* de la Yagyū-Ryū. À cette époque il aida son village à résoudre des problèmes de territoire de pêche, ce qui lui amena une certaine popularité. C'est également à cette époque qu'il s'investit dans des activités tellement diversifiées que son père en attrapait souvent des maux de tête.

Le Fondateur débordait de vigueur juvénile. Il avait une volonté inébranlable. Si certains en faisaient deux fois plus que les autres, il voulait en faire quatre fois plus. Si certains pouvaient porter jusqu'à quarante kilos, il en porterait quatre-vingts. Son tempérament fougueux trouvait un bon moyen d'exprimer sa démesure lors des concours de gâteau de riz organisés dans son village. Pour la circonstance, une grande quantité de riz, préalablement cuit d'une façon particulière, était placée dans un énorme mortier (bol) de pierre. Le riz cuit devait ensuite être broyé au moyen d'un pilon, maillet de bois avec une base grossièrement protubérante. Un assistant remuait en permanence le riz pour qu'il soit propre à être broyé. Le riz se transformait progressivement en une matière caoutchouteuse qui était transformée en gâteaux plats. Ces derniers étaient consommés dès qu'ils étaient suffisamment froids. Le poids du pilon, la force et la fréquence des coups demandaient une véritable débauche d'énergie. À ces occasions, le Fondateur aimait à se mesurer aux autres, à quatre, à six puis à dix hommes jeunes et vigoureux. Il les battait tous et finissait souvent par briser le pilon lui-même. Il participait à d'autres concours dans d'autres villages et là encore les pilons ne lui résistaient pas. Les villageois finirent par lui faire poliment comprendre qu'ils ne souhaitaient plus qu'il participe à la préparation des gâteaux de peur de perdre tous leurs pilons. Ils préféraient lui offrir du thé et des pâtisseries, comme le veut la tradition japonaise pour honorer les visiteurs de marque, et ainsi le garder éloigné du lieu des festivités.

Lorsque la situation entre la Russie et le Japon devint menaçante, il souhaita devenir soldat et rejoignit le régiment de Wakayama. Il démontra ses exceptionnelles qualités physiques lors de la préparation militaire et bien que simple fantassin, il fut remarqué par le commandant du régiment.

Il ne mesurait que 1,57 m, mais il avait le physique d'un bulldozer et pesait plus de 81 kg. Sur le parcours du combattant, personne ne pouvait le devancer, même lorsqu'il courait lourdement chargé. Comme le Japon était en guerre, l'entraînement était deux fois plus dur que d'ordinaire. De nombreux soldats tombaient d'épuisement. Le Fondateur prenait alors la tête de la troupe en portant les havresacs de deux, voire de trois soldats. Il démontra toute sa valeur de soldat à la bataille de Mandchourie et évita plus d'une fois de graves crises au sein de la troupe.

Quand il fut libéré du service militaire, son officier supérieur lui proposa de s'engager et d'entrer à l'académie militaire. Il reçut les visites successives de ses commandants de compagnie, de bataillon et de régiment, tous bien décidés à le convaincre de s'enrôler à nouveau.

Bien qu'il refusât d'entrer à l'académie militaire, il n'avait nulle envie de reprendre une vie ordinaire. Aussi, le jeune homme vigoureux et ardent décida de prendre part à la vie de son village de Tanabe en devenant conseiller et s'occupa des affaires du district. C'est à cette époque que Kiyochi Takagi, alors simple troisième dan de judo, se rendit dans le village du Fondateur. Morihei réunit plusieurs jeunes gens au club local et invita Takagi à leur faire profiter de son enseignement. Il s'agit du Takagi qui, un jour, deviendra neuvième dan de judo. Le Fondateur se joignit à eux et étudia le judo avec une grande application.

Mais bientôt, conséquence peut-être de l'âpreté de la vie militaire, il tomba malade et dut garder la chambre pendant près de six mois. Il souffrait de terribles maux de tête et d'étranges malaises. Ses parents étaient très inquiets. Il finit néanmoins par se rétablir. Au printemps 1910, il fit une demande pour partir comme colon en Hokkaido, qui était à l'époque la frontière nord du Japon. Il se réjouissait du changement d'air et de l'opportunité qui lui était offerte de travailler dans une région encore peu développée.

Fondateur partit pour l'Hokkaido en 1911 à la tête d'un groupe de colons de son village et commença à exploiter les terres situées autour de Shirataki, dans le comté de Mometsu, province de Kitami. Alors dans la plénitude de ses trente ans, ayant retrouvé santé et esprit d'entreprise, le Fondateur se consacra totalement à sa tâche. Sa condition physique continuant à s'améliorer, il devint cavalier et parcourut les montagnes et les plaines pour son travail, bravant à l'occasion orages et tempêtes. Ces conditions extrêmes lui permirent de développer sa résistance au froid. Entreprenant et courageux, il fut élu au conseil du quartier de Kamiyubetsu, Shirataki en 1911. Il aida et encouragea le maire, Urataro Kaneshige, à œuvrer en faveur des colons et entra en relation avec le bureau du gouverneur de l'Hokkaido. Il fonda l'association pour la réalisation de la ligne Sekihoku dans l'espoir de voir construire une ligne de chemin de fer dans le district. Il fut pressenti à la présidence de l'association. La sincérité de son dévouement lui gagna la sympathie de la communauté et en 1912, les habitants de Shirataki (d'une superficie d'environ 50 km²) lui firent un vote de confiance pour l'ensemble de ses activités et le surnommèrent affectueusement le Roi de Shirataki.

Le protecteur des colons

Sokaku Takeda, maître de Daitō Ryū Jūjutsu, vivait alors en Hokkaido. Le Fondateur, dont le travail de mise en valeur des terres portait maintenant pleinement ses fruits, souhaitait vivement étudier auprès de Takeda.

En 1915, alors âgé de trente-deux ans, il rencontra maître Takeda à l'hôtel de Hisata, Engaru. Celui-ci l'interpella : « Vous avez un potentiel et des capacités exceptionnelles. Je vous transmettrai donc mon enseignement. » C'est ainsi qu'il devint l'élève de maître Takeda.

Le *jūjutsu* de l'école Daitō Ryū a une longue tradition qui le fait remonter au prince Sadazumi, le sixième fils de l'empereur Seiwa, au IX^e siècle de notre ère, pour ensuite perdurer et se développer jusqu'à nos jours. La théorie en est complexe et les techniques en nombre important. Maître Takeda était un véritable expert malgré sa petite taille. Le Fondateur lui vouait un profond respect. Après leur rencontre, il fut, contre toute attente, invité à rester un mois à l'hôtel Hisata pour étudier avec Takeda. En 1916, le Fondateur invita finalement Takeda à séjourner chez lui. Il suivait ses cours et s'occupait de lui, ce qui impliquait aussi bien de lui faire la cuisine, que de le baigner. Le Fondateur lui construisit bientôt une nouvelle maison. Takeda était un homme d'humeur violente et très sévère avec les élèves qui suivaient son enseignement. Cela n'arrêta pas le Fondateur. Il oublia nourriture et repos pour consacrer toute son énergie à l'étude. Cette époque joue un rôle déterminant dans la formation de l'aikido d'aujourd'hui.

Le Fondateur commença l'étude du Daitō Ryū Jūjutsu en 1915. En 1916, il recevait le précieux diplôme qui attestait de sa maîtrise technique. Une année à peine s'était écoulée, pendant laquelle il avait peut-être étudié 100 jours avec le Maître en personne. Le reste du temps, il étudiait et s'entraînait seul.

Pour chaque technique étudiée, il devait payer quatre cents à cinq cents yens au professeur (le yen valait alors l'équivalent de trois francs d'aujourd'hui). De plus, le Fondateur devait travailler dur à couper du bois ou porter de l'eau au professeur avant de commencer la leçon. Il dépensa alors presque tout le capital qu'il avait reçu de ses parents.

La terrible maladie de son père

À la fin du printemps 1919, il reçut un télégramme lui annonçant que son père était gravement malade. Le Fondateur laissa tous ses biens à maître Takeda et quitta l'Hokkaido.

Sous la conduite du Fondateur, la colonie avait prospéré, de nombreuses terres avaient été défrichées, le village, en plein essor, avait construit son école et il avait lui-même gagné l'estime de ses concitoyens et ses possessions étaient nombreuses. Mais il ne se sentait pas concerné par les biens matériels. Seules l'absorbaient ses études éprouvantes mais au combien fructueuses et gratifiantes. Aussi le jeune maître rentra-t-il du Nord comme il était parti : démuné de tout, sauf d'un esprit vigoureux.

Les études à Ayabe

Comme il prenait le train pour rentrer, il entendit parler du révérend Wanisaburo Deguchi, le guide spirituel d'une nouvelle religion, lōmotokyō. Le Fondateur, souhaitant trouver le moyen de soulager son père, décida immédiatement de prendre la direction de Ayabe, Préfecture de Kyoto, où se trouvait le quartier général de lōmotokyō. Il s'y présenta et demanda que des prières soient dites pour la guérison de son père.

Depuis sa plus tendre enfance, le Fondateur avait montré un intérêt tout particulier pour tout ce qui touchait la pensée spirituelle et ses parents l'avaient élevé dans le respect des religions. À l'âge de sept ans, il suivit les leçons de Mitsujo Fujimoto, prêtre du Temple Jizō-ji de la secte bouddhiste Shingon et à dix ans il étudia le bouddhisme zen au temple Hōman-ji, dans le village de Akitsu. En vieillissant, l'aspiration du Fondateur pour les nourritures spirituelles s'affirma et il allait partout où il pouvait en être instruit.

Le désir qu'il avait de la guérison de son père fut alors la principale raison de sa visite au révérend Deguchi. Toutefois, après avoir écouté le prêtre, il fut pénétré de sa profonde perspicacité.

Lorsqu'il arriva finalement à Tanabe, il eut la douleur d'apprendre que son père était décédé. Confronté à la mort de l'être qui lui était le plus cher au monde, le Fondateur jura devant sa tombe qu'il sortirait de son impasse spirituelle et qu'il puiserait au plus profond de lui-même pour mettre à jour les secrets du *budō*.

À partir de ce jour, la vie quotidienne du Fondateur changea considérablement. Quelques fois il se tenait debout sur un rocher, vêtu de blanc, et s'abîmait en pieuses prières; d'autres fois, il s'agenouillait quelque part au sommet d'une montagne; récitant inlassablement les prières shintoïstes. Ses anciens amis du village étaient consternés par ce changement et s'inquiétaient de son état mental. Vers la fin de 1919, le souvenir de sa rencontre avec Deguchi l'incita à déménager à Ayabe avec toute sa famille. Il était en quête d'une lumière pour illuminer son cœur. À Ayabe, il s'installa dans une maison au pied de la montagne, dominée par le principal temple de la secte. Il enseigna le *jūjutsu* et étudia assidûment sous la conduite du révérend Deguchi jusqu'en 1926.

Le voyage en Mongolie avec Deguchi

Le révérend Deguchi, qui se faisait l'avocat de l'amour et de la bonté entre les hommes, pensait unifier les vertus morales du monde par le biais de la religion. Il rêvait d'édifier un

royume de paix en Mongolie avec le soutien de nouvelles religions libérées du joug des anciennes croyances, et ainsi réaliser l'unité de l'Orient au travers d'une prospérité partagée. Dans ce but, le révérend Deguchi avait pris contact en Corée avec les tenants de la religion Putienchiao et en Chine avec la secte Taoyiiian Hungwanzuhui. C'est au début du printemps 1924, alors que le moment lui semblait opportun, qu'il décida d'aller lui-même en Mongolie. Il invita Masumi Matsumura et le Fondateur à venir le rejoindre au temple de Shouunkaku, à Ayabe, pour leur exposer son projet et leur demander de se joindre à lui. À cette époque, le révérend Deguchi se trouvait impliqué dans un scandale qui avait opposé, en 1921, la secte ōmotokyō à l'Empereur, qui considérait que ces derniers ne lui accordaient pas le respect qui lui était dû; son départ se fit donc dans le plus grand secret. Ses confidents, pour la plupart, n'en avaient pas même été avertis. Deguchi et ses compagnons prirent le train à Ayabe, à 3h28 du matin, le 13 février 1924. Le Fondateur les rejoignit à Tsuruoka d'où ils partirent pour la Mandchourie et ils rejoignirent enfin la Mongolie.

L'échec de la première tentative

L'objectif de la petite troupe était d'atteindre Mukden et de rencontrer Lu Chan-k'uei, un général de Chang Tso-lin, qui devait les aider à s'infiltrer en Mongolie.

Hélas, en ce temps-là, la Chine était déchirée par d'incessantes guerres intestines et Deguchi et ses compagnons se retrouvèrent bientôt sans aide. Errant comme de simples fugitifs dans une contrée sans route, manquant de nourriture, ils ne pouvaient plus que fuir devant l'ennemi. Pendant les cinq mois que dura leur épopée, le Fondateur ne quitta jamais le révérend Deguchi et partagea son destin. Finalement, lors d'une attaque surprise, l'armée locale les captura pour les déposséder de tous leurs biens, les laissant sans soulier, ni vêtement. Enchaînés, vêtus de simples bandes-culottes, ils furent emprisonnés pendant quelque temps à Païyintails.

Le comportement du Fondateur pendant l'attaque et les événements qui suivirent, le singularisa immédiatement de ses compagnons d'infortune et les ravisseurs comprirent que c'était un homme hors du commun. Il fut traité avec plus de dureté. Ils l'enchaînèrent et le mirent au pilori. Un jour, ils furent conduits devant un peloton d'exécution. Sur le chemin qui les conduisait au champ d'exécution gisaient les corps des soldats du général Lu, qui avaient été exécutés quelques minutes auparavant. Le groupe ne laissa paraître aucune frayeur. Ils enjambèrent les corps et continuèrent calmement pour affronter leur destin. Le Fondateur, en particulier, resta inébranlable pendant ce moment des plus critiques. Il se montra aussi calme qu'à l'accoutumée. Les autres gardèrent longtemps en mémoire leur étonnement émerveillé devant la conduite du Fondateur.

C'est alors que l'intervention inespérée du Consul du Japon à Chenkiatum fit annuler la sentence et les sauva, *in extremis*, d'une mort certaine. Finalement, le gouvernement japonais obtint leur libération et ils furent rapatriés. À leur arrivée au port de Moji, le 25 juillet 1925, ils furent accueillis par une foule immense qui les reçut comme de véritables généraux de retour du champ de bataille.

Bien que le plan initial ait échoué, le Fondateur avait pu mettre à l'épreuve son autodiscipline, ce travail quotidien auquel il s'était depuis si longtemps astreint. De retour à Ayabe, le Fondateur reprit sa vie d'étude, s'attachant toujours plus à découvrir le secret du *budō*. Les montagnes entourant Ayabe lui offraient un terrain d'entraînement inestimable tant pour

l'étude que pour la pratique. Le Fondateur choisissait un endroit à sa convenance et accrochait en cercle, sous les arbres, sept ou huit balles de caoutchouc. Il se munissait alors d'une lance d'entraînement, longue de 2,50 m et les transperçait tour à tour, dans un geste parfait. Les élèves qui l'accompagnaient en ces occasions gardèrent à jamais gravée dans leur mémoire sa précision d'exécution, malgré la grande diversité des mouvements.

À l'époque de son retour de Chine, Ayabe était encore une petite ville de province isolée. De sa maison solitaire, il pouvait apercevoir renards et blaireaux. Comme il existait très peu de moyens à la disposition des habitants de la ville, il n'était pas inhabituel de louer ses bras pour la communauté. Le Fondateur travaillait avec les autres et eut maintes occasions de démontrer sa force exceptionnelle. Un jour, il déracina seul un pin de 15 cm de diamètre et plaça dans le trou une énorme pierre que dix hommes n'avaient pu déplacer. À ses compagnons étonnés, il disait : « Je me persuade simplement que de l'âme émane une force spirituelle extraordinaire qui habite le corps humain. »

Le passage à une nouvelle étape

À force de recherche et de ténacité, il avait développé un sixième sens qui lui permettait de ressentir les intentions de son adversaire. Lors de son voyage en Mongolie, il s'était trouvé sous la menace d'un pistolet Mauzer. Il avait pris conscience de l'intention de son ennemi de le tuer par une sorte d'aura spirituelle, « l'esprit d'une petite balle » qui l'aurait traversé avant même que l'ennemi n'ait effectivement appuyé sur la détente. D'un déplacement rapide, il s'était retrouvé instantanément sur le côté du tireur, une fraction de seconde avant que ce dernier ne fasse feu, puis il l'avait projeté au sol en lui prenant son arme. C'est un épisode bien connu de tous ceux qui s'intéressent à l'aïkido.

Au printemps 1925, un officier de marine, professeur de kendo, vint rendre visite au Fondateur pour lui soumettre son désir de devenir son élève. Pendant la conversation, ils en arrivèrent à un désaccord sur un sujet trivial. Les tempéraments s'échauffèrent. Ils s'accordèrent sur l'idée qu'un combat réglerait leur différent. L'officier se précipita pour attaquer avec un sabre d'entraînement en bois, mais chaque fois, le Fondateur esquivaient facilement l'arme menaçante. Le kendoka finit par s'asseoir sans qu'une seule fois il ait atteint sa cible. Le Fondateur expliqua qu'il pressentait les mouvements de son adversaire avant même qu'il ne les exécute, comme pendant son aventure en Mongolie. Le Fondateur sortit alors dans le jardin pour se reposer et, debout sous un arbre à kaki, essuyant la sueur de son front, il fut soudain envahi par une sensation inconnue. Il ne pouvait ni bouger ni s'asseoir. À sa grande stupéfaction, il était comme enraciné au plus profond du sol. Voilà comment il racontait cette expérience :

« Je me suis consacré au *budō* alors que j'étais à peine âgé de quinze ans et j'ai rendu visite à des professeurs de sabre et de *jūjutsu* dans les provinces les plus éloignées. Chaque fois, quelques mois me suffisaient pour découvrir les secrets de ces anciennes traditions. Pourtant, aucun d'entre eux ne put jamais me révéler l'essence du *budō*, le seul savoir qui puisse satisfaire mon esprit. Alors je suis allé frapper aux portes des religions sans jamais recevoir non plus de réponses satisfaisantes.

« Puis, au printemps 1925, je m'en souviens encore, alors que je marchais seul dans le jardin, j'eus soudain l'impression que l'univers tremblait et qu'une lumière d'or jaillissait de la terre, me couvrant d'un voile pour changer mon corps en un corps d'or.

• Dans le même instant, mon esprit et mon corps devinrent lumière. Je fus capable de comprendre le chant des oiseaux, j'avais une parfaite conscience de l'esprit de Dieu, Créateur de l'univers. Je connus alors l'illumination : la source du *budō* est l'amour divin, l'esprit d'amour protégeant tous les êtres. Mes joues furent baignées de larmes de joie.

• Depuis lors, je suis pénétré de la sensation que la terre entière est ma maison et que le soleil, la lune et les étoiles m'appartiennent. Je me suis libéré de tout désir, pas seulement pour la réussite sociale, la gloire ou la possession, mais aussi du désir d'être fort. J'ai compris que le *budō* n'aspire pas à vaincre l'adversaire par la force, ni à conduire l'univers à sa destruction par les armes. Le véritable *budō* consiste à accepter l'esprit de l'univers, à maintenir la paix dans le monde, à produire, protéger et cultiver avec rigueur et honnêteté tous les biens de la nature. Je compris que dans le *budō*, s'entraîner c'est recevoir l'amour divin qui produit, protège et cultive avec rigueur et honnêteté tous les biens de la nature, pour l'assimiler et l'utiliser à l'intérieur même de notre esprit et de notre corps. •

Cette révélation fut peut-être l'illumination d'un instant, mais c'était l'expérience à laquelle il se préparait depuis son enfance. Elle bouleversa sa vie et donna naissance à l'aïkido.

De l'aïki-jutsu à l'aïkidō

Quand nous retraçons les quatre-vingt-six années de la vie du Fondateur, nous y percevons une constante : son profond intérêt pour le *budō*, et ce, dès son enfance. Peut-être était-il doté de capacités exceptionnelles qui lui permirent, lors de ses pèlerinages vers les hauts lieux des arts martiaux, de 1868 à 1912, (milieu de l'ère Meiji), de se consacrer à l'étude du *jūjutsu* et de l'art du sabre en même temps qu'il approfondissait ses connaissances religieuses. Tout cela pour qu'enfin la vérité lui apparaisse.

Le *budō*, qui lui fut révélé à cette occasion, un jour il lui donna le nom d'*aïkidō*.

Lorsque nous relisons les textes anciens et les vieux rouleaux, nous y retrouvons des mots tels que « technique *aiki* » ou « projection *aiki* », mais leurs explications demeurent de simples abstractions. Par exemple, « ne soyez pas *aiki-e* par l'adversaire », semble signifier qu'il ne faut pas se laisser abuser par « l'esprit d'harmonie » de l'adversaire. Il est difficile de dire si l'expression possédait alors une signification plus profonde.

Le Fondateur choisit de clarifier la voie supérieure de l'aïkido comme une entité à part dans le monde du *budō* — une société dont les membres mettaient avant tout l'accent sur la technique et la force physique. Il affirmait : « C'est la voie du *budō* de faire nôtre le cœur de l'univers et de nous aider à accomplir, avec ténacité, notre mission d'amour et de protection de tous les êtres. Les techniques du *budō* ne sont que les moyens qui nous sont donnés pour atteindre ce but. » Le Fondateur, après avoir étudié tous les aspects du *budō* pour enfin en acquérir l'essence au travers d'un entraînement rigoureux, voulut que l'aïkido ait avant tout une fin spirituelle afin que les techniques *aiki* fusionnent finalement dans le « courant de l'esprit, la force de l'esprit et la puissance de l'âme ». Il donna vie à la part haute-ment technique et spirituelle du *budō* japonais dans la société des hommes.

Le Fondateur fut le premier à définir clairement le monde de l'*aiki* et à en révéler l'objet. Du *jūjutsu* au *dō*, des techniques à la Voie, se trouve le chemin d'une évolution constante vers le but fixé par le Maître.

DÉVELOPPEMENT DE L'AÏKIDO

Des journées bien remplies à Ayabe

Lorsque le Fondateur vivait à Ayabe, Wanisaburo Deguchi aimait à annoncer à tous ceux qu'il rencontrait : « Il y a un fameux guerrier chez moi ». Peut-être est-ce la raison qui incita des visiteurs de tous horizons à venir lui rendre visite jusque dans sa maison. Le vice-amiral Seikyo Asano fut l'un d'entre eux. L'amiral Asano favorisa d'importants contacts avec la Marine, puis lui servit de guide lorsqu'il décida de s'installer à Tokyo.

Hidetaro Kubota, Yutaka Otsuki, Sogetsu Inagaki, Gunzo Oshikawa, Yoichiro Inoue, furent tous des élèves. Kubota (devenu Nishimura, sixième dan de judo) était alors étudiant à l'université de Waseda. C'était une personnalité reconnue parmi les étudiants pratiquant le judo et il incita nombre d'entre eux à étudier l'aïkido, en particulier Kenji Tomiki et Nobubumi Abe.

Il raconte :

• Lorsque j'étais étudiant au Collège de Waseda, j'entendis parler du professeur Ueshiba par le révérend Deguchi de la religion ōmotokyō. Peu convaincu des dires du révérend, je décidai de l'attaquer. C'était sans doute l'inconscience de la jeunesse qui me fit agir de la sorte. J'eus la surprise de découvrir qu'il était vraiment très fort. Après cet épisode, je fus sollicité à diverses reprises pour servir de secrétaire particulier au Fondateur. •

La notoriété du Fondateur commençait à être très largement répandue. À son retour de Tokyo, il se rendit à Osaka, puis à Kyūshū. Il était continuellement sur les routes, désireux de répondre à toutes les invitations. À cette époque, il n'existait pas encore de dojo, salle d'entraînement permanente.

Le Maître rencontre l'amiral Takeshita

Un homme de l'entourage de Deguchi, Wasaburo Asano, membre influent du conseil religieux de la secte, était le frère de l'amiral Asano. Il rencontra le Fondateur et souhaita bientôt que ce dernier révèle, aux plus nombreux, la véritable nature de son art. Il en parla à l'amiral Isamu Takeshita, qui avait été son camarade de promotion à l'académie navale. L'amiral, qui prisait fort le *budō*, demanda au Fondateur de venir jusqu'à Tokyo. Les deux hommes se rencontrèrent dans la demeure d'un homme d'affaires, Kiyoshi Umeda. Il avait le même tempérament que le Fondateur et devint l'un de ses plus fidèles mécènes. Après cette rencontre, il lui demanda souvent de se déplacer jusqu'à Tokyo. L'amiral Takeshita intercèda un jour auprès du Fondateur pour permettre au comte Gonnohyoe Yamamoto de le voir en action. Il fut ébloui par son maniement de la lance.

Cet événement fut suivi de beaucoup d'autres qui amenaient de plus en plus de nobles à ses leçons. Un entraînement de vingt et un jours fut bientôt organisé au palais de Aoyama pour les hommes de la garde impériale qui, pratiquant le judo ou le kendo, étaient cinquième dan et plus. Un dojo temporaire fut installé dans la demeure de Ichizaemon Morimura. Le dojo reçut la visite de groupes sélectionnés, des gens d'horizons très différents.

La famille Ueshiba quitta Ayabe pour venir s'installer à Tokyo au début de 1927. Ils louèrent une maison de cinq pièces sur deux étages, à Sarumachi, Shiba Shirogane pour 55 yens par mois. Kiyoshi Yamamoto, fils du comte Gonnohyoe, ainsi que l'amiral Takeshita proposèrent leur aide.

La salle de billard de la demeure du prince Shimazu fut réaménagée pour servir de dojo. C'est à cette époque que les filles de Takeshita, Shimazu et Yamamoto, ainsi que d'autres jeunes filles de la noblesse commencèrent à pratiquer avec beaucoup de sérieux.

Début 1928, la famille déménagea à nouveau. Parmi les élèves de cette époque, on compte des amiraux et des généraux tels que Takeshita, Eisuke Yamamoto, Sankichi Takahashi, Gengo Momotake, Ban Hasunuma, Nobutake Kondo, ainsi que différentes personnalités de la finance et de la politique. Iwao Kasahara, champion de judo universitaire, rejoignit les cours du Fondateur à peu près à la même époque. L'attention du public était captivée par ce nouveau *budō* tout juste apparu dans la ville de Tokyo.

Le Fondateur fut sollicité pour enseigner le *budō* à l'académie navale et la plupart des professeurs et élèves de l'académie suivirent ses cours. Bientôt des acteurs et des danseurs de renom, y compris feu Kikugoro, vinrent étudier les formes de corps de l'aïkido.

Les disciples étaient de plus en plus nombreux. Parmi eux, se trouvait Yoichiro Inoue, qui avait été élevé par le Fondateur depuis son plus jeune âge; Takeshi Nishimi, un sixième dan de judo, qui fut le premier *deshi* (élève) de Tokyo; Hisao Kamata, Kikuo Kaneko et bien d'autres.

Leur nombre augmentait. Il devint impossible d'en accepter davantage. Le Fondateur dut à nouveau déménager pour s'installer à Shiba Takarawa Kurumamachi en 1929. Mais la maison devint à nouveau trop petite dans les six mois qui suivirent. Finalement, la construction d'un vrai dojo et d'une résidence appropriée fut évoquée et un comité exécutif fut immédiatement formé.

Une maison de bonne taille, située sur la colline de Mejiro, fut choisie comme résidence provisoire pour la durée de construction du dojo.

La visite du professeur Kanō

La visite du professeur Jigorō Kanō, fondateur du judo, accompagné de son assistant, le professeur Nagaoka et de quelques élèves fut un événement mémorable dans cette demeure provisoire. Bon nombre de hauts gradés du judo s'étaient déjà rendus personnellement auprès de maître Ueshiba, mais personne n'avait été officiellement mandaté par le Kōdōkan, quartier général du judo et dojo de maître Kanō. Il a été souvent rapporté que lorsque maître Kanō vit le Fondateur en action, il s'était exclamé : « C'est mon *budō* idéal. » Sur le chemin du retour, il dévoila le fond de sa pensée à ses compagnons. « En vérité, j'aimerais faire venir Ueshiba au Kōdōkan, mais cela ne sera pas possible puisque c'est un Maître à part entière. Aussi, je pense détacher un certain nombre d'entre vous, parmi les plus capables de notre art, pour étudier avec Ueshiba. » Ce fut peu de temps après que Nagaoka vint étudier, accompagné de Minoru Mochizuki et Jiro Takeda. Nagaoka abandonna après une courte période pour différentes raisons et notamment à cause de son âge. Mochizuki, quant à lui, persévéra dans la pratique de l'aïkido.

Alors que le nombre de nouveaux pratiquants augmentait régulièrement, l'entraînement devint si intense que le propriétaire de la maison de Mejiro se plaignit que même les poutres de la maison avaient déjà commencé à apprendre l'aïkido.

Le nouveau dojo de 80 tatamis, situé sur le site actuel à Ushigome (devenu Shinjuku) dans le quartier de Wakamatsu-chō fut finalement terminé en avril 1931. Il prit le nom de Kōbukkan.

Le Fondateur prit des précautions draconiennes pour éviter tout mauvais usage de l'aiki et n'acceptait que les élèves présentant toutes les garanties de rigueur et de sérieux. Il ne voulait pas faire de battage autour de l'aïkido, pourtant, le dojo grandit rapidement.

« Le dojo de l'enfer de Ushigome » et les *uchideshi*

Il y avait quelque trente ou quarante élèves vivant au dojo à cette époque, les *uchideshi*. La plupart d'entre eux étaient de hauts gradés de judo ou de kendo, beaucoup pesant plus de 80 kg. Ces hommes pleins de vitalité s'entraînaient tant et si dur que l'endroit fut bientôt plus connu sous le nom de « Dojo de l'enfer de Ushigome ».

Les plus jeunes se concentraient sur leur apprentissage dans l'univers clos du dojo, détachés des affaires de ce monde. Ils étaient ambitieux. Ils étaient habités du désir impérieux d'apprendre les secrets de l'aiki, sous la conduite du Fondateur, pour accéder à un mode de vie plus élevé.

Les plus âgés étaient Inoue et Kamata. Les nouveaux venus étaient Hajime Iwata de l'université de Waseda, Minoru Mochizuki et Aritoshi Murashige. Ils avaient été envoyés par le Kōdōkan. Ils firent un sérieux effort pour créer, jour et nuit, une bonne ambiance dans le nouveau dojo. Quoique veillant tard, souvent jusqu'à deux ou trois heures du matin, ils sautaient de leur lit à cinq pour nettoyer le sol.

Parmi les *uchideshi* qui vivaient avec le Fondateur et prenaient soin de lui, Kaoru Funabashi et Tsutomu Yukawa se distinguèrent tout particulièrement. Funabashi, de nature passionnée, pouvait chuter à volonté en tenant une lance. Après dix ans de pratique, Yukawa avait acquis une puissance impressionnante qui lui permettait de soulever facilement deux balles de riz. Ils étaient de caractères très dissemblables. Cependant ces deux hommes, aujourd'hui décédés, étaient toujours là pour assister le Fondateur dans le privé comme dans sa vie publique.

Shūrata, Zensaburo Akazawa et Gōzō Shioda rejoignirent bientôt le groupe *aiki-budō*. Il y eut aussi Kenji Tomiki et Tesshin Hoshi, qui venaient du judo. Tomiki commença à étudier sous la direction du Fondateur alors même qu'il était connu comme « le Tomiki du club de judo de l'université de Waseda ». Après son diplôme, il entama une carrière d'enseignant dans sa ville natale. Mais, son attachement à l'aïkido fut le plus fort; il quitta rapidement son poste pour rejoindre les élèves du Fondateur. Il mettait beaucoup de sincérité dans sa manière d'étudier et continua jusqu'au moment où il fut nommé à un nouveau poste de professeur à l'université nationale de Mandchourie. Tesshin Hoshi était professeur de judo dans un collège de la province de Kii. Un jour, un de ses anciens élèves, Tsutomu Yukawa devenu pratiquant d'aïkido, se rendit maître de lui, sans aucune difficulté, en n'utilisant qu'une seule main. Il en fut interpellé et se mit à étudier très sérieusement l'aïkido. Lorsqu'il réfléchissait

sur ces années laborieuses, Hoshi, un homme pourtant très sûr de lui, déplorait le fait qu'il ne réussirait jamais à égaler le Maître, quoiqu'il puisse faire.

Rinjiro Shirata, plein de talent, fut considéré comme un prodige et devint l'orgueil du Kōbukan. Certains épisodes de sa vie sont très révélateurs du caractère du *deshi* à cette époque. Il frappa à la porte du Maître en 1933 et étudia pendant cinq ans, jusqu'à son départ pour le front. C'étaient les plus belles heures du Kōbukan. En 1934, un an après son arrivée, il fut envoyé à Okayama, un dojo de l'association pour le développement du *budō*, avec un autre *deshi*, Hashimoto. Ils furent défiés par deux natifs pleins de certitude quant à leurs talents. Shirata déclina l'offre avec fermeté, leur signifiant : « Qu'il n'existait pas de compétition en aikido. Qu'un match impliquant un combat à mort, c'était contre le principe même de l'*aiki-budō* dans lequel il n'était nulle question de combat. » Ils ne voulurent pas l'écouter. Contraint et forcé, il finit par se lever, projeta le premier et immobilisa l'autre. Puis il leur dit en plaisantant : « Vous voyez ? Pouvez-vous résister au monde de la non-résistance ? »

Il y avait un autre *uchideshi* qui mesurait plus de 1,80 m. Il avait été *sumōtori* professionnel, expert en lutte japonaise traditionnelle. Il se vantait de son habileté et avait le verbe haut. Shirata n'eut aucun mal à l'immobiliser. Après cet épisode, il ne parla plus jamais de *budō* en présence de Shirata.

Il serait possible de parler de beaucoup d'autres, en particulier du vigoureux Gōzō Shiota. La volonté farouche et les efforts de tous contribuèrent à construire au Kōbukan une réputation de courage.

Installation du dojo et de ses différentes ramifications

Il y avait un vieil homme plein de vie, nommé Kyugoro Kuroyanagi, qui vivait à Ushigome Kagurazaka. Il fut très impressionné par le Fondateur et décida de rebâtir l'une de ses maisons de Fujimidai pour la transformer en salle d'entraînement. Louée, elle devint l'un des dojos extérieurs. Nombre de pratiquants profitèrent de sa situation privilégiée.

Seiji Noma, éditeur et moraliste de renom, respectait beaucoup le Fondateur pour sa manière de vivre et son engagement de guerrier. Il rénova sa maison et proposa au Fondateur de la louer. Son fils, Kiyoshi, en devint le premier élève et s'entraîna avec ardeur. Il était doté d'une constitution vigoureuse et avait gagné, peu de temps auparavant, un tournoi de kendo organisé en l'honneur de l'Empereur. C'est à cette époque que différents adeptes et personnes susceptibles de devenir membres de l'association arrivèrent dans la région d'Osaka. Bientôt, un dojo extérieur y fut implanté.

Des dojos furent alors créés un peu partout. Le Fondateur se trouva bientôt très occupé à les visiter tour à tour. Il ne restait plus au quartier général de Tokyo que pour de courts séjours de dix à douze jours et occasionnellement un mois.

L'association pour le développement de l'aikido

Le 13 octobre 1932, l'association pour le développement de l'aikido, Budō Sen'yokai, vit le jour. Le Fondateur prit le poste de Président.

Un dojo de 150 tatamis fut ouvert à Takeda, province de Tamba, pour recevoir de jeunes et vigoureux élèves. Le Fondateur acheta une vieille maison à proximité et en fit le siège social

de l'association. La tradition voulait qu'un groupe de loyalistes de la période de la restauration, pourchassés par les officiers du Shogoun, se réfugiât dans cette maison pour pratiquer le suicide rituel (*seppuku*). Les gens avaient l'habitude de l'appeler la « maison fantôme ».

L'énergie déployée par les membres porta bientôt ses fruits et des branches de l'association apparurent dans diverses régions du Japon. Au siège, le nombre d'élèves ne cessait également d'augmenter. À Takeda, il y avait toujours soixante-dix à quatre-vingts élèves sur le tatami et l'époque est riche en épisodes mémorables. Fujisawa pouvait manipuler avec facilité et dextérité une barre de fer pesant plus de 50 kg. Ryosuke Suzuki porta une pierre pesant dans les 300 kg jusque dans le lit d'une rivière. Tsutomu Yuasa pouvait tordre un clou de 15 centimètres. Nombreux furent les hommes de cette trempe à aller et venir, participer et repartir. On se serait cru au cœur d'un marché de gros.

De nombreux visiteurs se rendaient au dojo, mais tous savaient que le Fondateur mettait toujours beaucoup de rigueur et de concentration dans son entraînement. Plus d'une fois, et sans un instant d'hésitation, il refusa de continuer à démontrer son art parce qu'il n'appréciait pas les manières des mécènes ou désapprouvait celles des personnes rassemblées pour le regarder. Ceux qui se présentaient au dojo dans une tenue négligée, ou ceux qui regardaient l'entraînement en restant debout ou en croisant les bras étaient immédiatement invités à quitter les lieux.

Les premiers élèves

Avec la popularité croissante de l'aikido, le fondateur s'inquiéta du mauvais usage qui pouvait être fait des techniques. Il étudiait toujours avec soin les recommandations des nouveaux élèves qui devaient émaner d'au moins deux personnes respectables. Cela eut pour conséquence que beaucoup d'élèves sélectionnés étaient relativement âgés et de position sociale aisée et que la plupart des jeunes étaient des experts en arts martiaux ou des enfants de familles de la bonne société. Pour cette raison, il ne fut pas rare que des leçons particulières soient données en dehors des heures de cours habituelles. Les *deshi* devaient travailler presque sans interruption.

Parmi les élèves les plus remarquables, il y eut le marquis Toshitame Maeda et le docteur Kenzo Niki. Maeda était un vrai aristocrate. Un serviteur lui retirait ses chaussures et l'aidait à revêtir sa tenue d'aikido. À l'opposé, le docteur Niki avait pris l'habitude de surprendre les *uchideshi* à cinq heures du matin pour leur proposer un entraînement. Alors qu'il exécutait ses techniques et projetait les *uchideshi*, il récitait de vieux dictons japonais : « les saules ploient sous le vent », « l'eau s'écoule dans un sas », autant de références à la force spirituelle des mouvements d'*aiki*. Puis il se dépêchait de rentrer chez lui. Les *deshi* qui avaient été projetés, n'avaient même pas eu le temps de se réveiller complètement avant que le départ du docteur. En se rappelant ces matins-là, ils évoquaient le souvenir d'un fantôme.

À cette époque, le champion du monde de lutte était l'américain Mangan. Il mesurait plus de 1,80 m et se battit un jour contre le Fondateur. Il l'attaqua avec le fameux « coup de pied sauté ». Le Fondateur le projeta instantanément, sans le moindre effort. À partir de cet instant et pour quelque temps, il devint l'élève du Maître et lui rendit visite presque chaque jour.

Bientôt de nouveaux centres d'entraînement s'ouvrirent à Osaka. Il y en eut un au club Sumimoto, au journal Asahi et au département de police. En l'absence du Fondateur, les cours étaient assurés par Yukawa.

L'entraînement d'aïkido prit bientôt le pas sur tous les autres *budō*. De jeunes aikidokas qui pratiquaient également le kendo, participèrent à un tournoi, gagnèrent et rapportèrent au Fondateur la coupe de l'association morale impériale. Des pratiquants du monde du *budō*, kendokas et judokas, se rendaient régulièrement au dojo. L'*aiki-budō* était de plus en plus connu et reconnu de tous. C'est en 1939 que fut proposé la restructuration du Kōbukai Dōjō en fondation. La Fondation Kōbukai fut officiellement déclarée en 1940, et Isamu Takeshita prit la première présidence.

C'est en 1940, pendant le cabinet Konoe, que le comité de promotion du *budō* fut créé. Le Ministre de la Santé en était le président. Le Fondateur devint membre du comité. Il fut également envoyé en Mandchourie avec la délégation japonaise de promotion du *budō* pour le dixième anniversaire de l'Empire Mandchoukouo.

Un champion de sumo professionnel, Tenryo, devint *deshi* au Kōbukai Dōjō pendant deux mois et demi. C'est également à cette époque que le « Roi Te » de Mongolie, en visite au Japon, fit le détour par Tokyo pour satisfaire son désir de connaître l'art martial de maître Ueshiba.

En 1939 et 1940, Koichi Tohei et Kisaburo Osawa rejoignirent à leur tour le dojo. Mais la deuxième guerre mondiale éclata. Et à partir de 1941, alors que la situation s'aggravait, les *uchideshi* furent appelés les uns après les autres à rejoindre les rangs de l'armée. Le dojo, toujours plein du brouhaha de jeunes talents, fut bientôt plongé dans le silence. C'est à cette époque que le nom « Aikido » devint officiel.

Dojo en plein air à Iwama

Le Fondateur était profondément convaincu que : « Lorsque vous possédez votre propre dojo, vous vous trouvez confronté à divers problèmes de gestion et d'organisation. Il vous est difficile de vous consacrer entièrement au *budō*. Très vite votre maîtrise s'en ressent. » C'est pourquoi, il ne laissa jamais s'éteindre en lui l'esprit originel du disciple. Il fut toujours fidèle à la Voie. Son brûlant désir d'appréhender l'essence du *budō* fut toujours aussi fort. L'administration d'un dojo resta toujours un problème secondaire. Aussitôt que le quartier général de Tokyo fut installé, il chercha un nouveau site, loin des tracasseries administratives de la ville. « Le *budō* et l'agriculture », qui fut l'un des thèmes favoris du Fondateur, se matérialisa sous la forme d'un dojo en plein air à Iwama, Préfecture de Ibaraki, sur le site de l'actuel Ibaraki Aikidō Dōjō.

Le Fondateur voulut qu'en tout premier lieu soit élevé un temple, Aiki Jinja, qui deviendra le sanctuaire de l'aïkido. Puis ce fut un dojo de 40 tatamis, qu'il fit construire à quelque distance du sanctuaire sur un terrain de plusieurs ares. Alors que la guerre s'intensifiait, le Fondateur retourna à la terre, pria et continua à enseigner la Voie à quelques élèves assidus qui avaient entendu parler de lui et souhaité suivre son enseignement. Cette vie continua après la guerre. Le Maître y gagna en maturité spirituelle et il continua à affiner les techniques d'aïkido.

Bien que les élèves les plus talentueux se soient trouvés éparpillés par la guerre, le département enseignement du Kōbukai continua ses activités, dirigé par l'auteur, successeur du Maître, et par Kisaburo Osawa. Les cours étaient assurés dans différents dojos.

Après la guerre, vint l'occupation et avec l'occupation l'interdiction de pratiquer le *budō* sous toutes ses formes. Il était devenu hors la loi. Espérant des temps meilleurs, une restructuration de la Fondation fut envisagée pour répondre à toute nouvelle évolution. Un comité préparatoire se tint le 22 novembre 1945 au château de Tokiwa dans le quartier de Marunouchi à Tokyo. Cinquante-trois personnes y assistèrent, parmi elles le prince Konoe (ancien premier ministre). Ce fut pendant ce comité que la Fondation prit le nom de « Fondation Aikikai ». De nouveaux membres furent élus.

La nouvelle Fondation reçut son agrément le 9 février 1945 et l'aïkido prit un nouvel essor calme mais soutenu.

L'AÏKIDO CONTEMPORAIN : UN PHÉNOMÈNE MONDIAL

Bien que l'aïkido soit né au Japon à la fin du premier quart de ce siècle, il ne fit ses premiers grands pas dans le monde que dans les années cinquante, après s'être libéré du joug de la législation qui, après la guerre, interdisait toutes les activités martiales. Aujourd'hui, cependant, on recense plus d'un million de pratiquants de par le monde, et cette progression exceptionnelle ne se ralentit pas.

L'avant-guerre

C'est en 1922 que le fondateur de l'aïkido, Ueshiba Morihei, commença à enseigner la « Voie » qui deviendra l'aïkido. De 1922 à 1945, fin de la Seconde Guerre mondiale, il consacra tous ses efforts à enrichir le contenu de son art et à le promouvoir principalement à l'intérieur du Japon. Pourtant, la période riche en événements qui suivit la naissance de l'aïkido, l'environnement politico-social de l'époque influencèrent fortement l'évolution de son art. Morihei souhaitait faire connaître l'aïkido à un petit nombre d'intellectuels et autres membres de la bonne société et n'en vint jamais à suggérer qu'il devait être répandu dans toutes les couches de la société. C'est pourquoi l'enseignement était donné par le Fondateur lui-même ou sous son strict contrôle. Il était alors bien trop occupé pour exercer une quelconque influence sur la société.

L'après-guerre

La fin de la Seconde Guerre mondiale et les mutations sociales importantes qui suivirent amenèrent l'administration centrale de l'aïkido à revoir complètement sa politique. En 1948, le gouvernement, au travers du Ministère de l'Éducation, reconnut officiellement la nouvelle structure, la Fondation Aikikai (Zaidan Hojin Aikikai), comme la seule organisation natio-

nale. Il choisit pour vocation la promotion de l'aïkido. À cette époque, le fondateur Morihei Ueshiba plaça son fils, Kisshōmaru, à la tête de l'administration, le chargeant de l'organisation et de la diffusion de son art. Il était, quant à lui, bien décidé à ne pas quitter sa retraite campagnarde, loin de Tokyo, où il avait l'esprit libre pour s'entraîner et enrichir plus avant le contenu de l'aïkido. Il était proche du sanctuaire Aiki Jinja, qui avait été construit pour que s'affirme la spiritualité de ses mouvements. Le sanctuaire était dédié aux divinités shintoïstes qu'il considérait comme les gardiens de l'aïkido. (Depuis sa mort en 1969, son esprit repose également dans le sanctuaire où sa mémoire est honorée chaque année).

S'étant vu attribuer toutes les responsabilités quant à l'organisation et la promotion de l'art, l'auteur, Kisshōmaru Ueshiba, décida de faire connaître l'aïkido, non seulement au Japon, mais dans le monde entier et à tous les publics. Il se fixa comme objectif de favoriser le développement de l'aïkido au travers d'une compréhension correcte de l'art. Il s'attacha à ce but en élaborant des méthodes d'enseignement pouvant s'appuyer sur une nomenclature détaillée des techniques, en modernisant les structures administratives...

La croissance intérieure

À partir de 1955, la mise en place d'une organisation administrative efficace permit la diffusion de l'aïkido dans tout le Japon, et dans toutes les classes de la société. Au début des années soixante-dix, des organisations étudiantes virent le jour. En 1998, on pouvait compter presque 120 universités japonaises accueillant des clubs d'aïkido.

En 1976, a été fondée l'association japonaise de l'aïkido qui vise à favoriser les rencontres et l'amitié entre les pratiquants d'aïkido à travers tout le pays, qu'ils soient issus d'associations d'aïkido existantes, de clubs sponsorisés par des sociétés commerciales ou de l'association d'aïkido du Ministère des arts de self défense. La Fondation Aikikai continue encore aujourd'hui à jouer un rôle prépondérant dans la diffusion de l'aïkido à travers le Japon.

La croissance internationale

Dans le même temps, le développement international de l'aïkido fut spectaculaire dans de nombreux pays et sur tous les continents. La principale raison de la popularité croissante de notre art semble être son approche spirituelle unique et généreuse. Nombreux sont les pratiquants non japonais qui pensent que ces composantes, inhérentes à tous les arts martiaux, sont plus tangibles en aïkido que dans les autres *budō* japonais qui se sont développés à l'étranger.

Au début des années cinquante, les visites d'experts de renom accompagnèrent les signes avant coureurs d'un phénomène international. L'aïkido fut initialement introduit à Hawaii pour les États-Unis, en France pour l'Europe. Sa profonde spiritualité orientale interpella immédiatement la conscience des intellectuels et notre art se répandit dans le monde comme une traînée de poudre.

En 1975, un comité préparatoire se réunit à Madrid pour discuter de la création de la « Fédération internationale d'aïkido ». Environ trente pays étaient représentés. Puis en 1976, la Fédération fut officiellement inaugurée et commença ses travaux. En 1984, elle regroupait plus de quarante fédérations ou organisations nationales. Depuis lors de nombreuses manifestations internationales ont réuni les aikidokas du monde entier.

L'aïkido est particulièrement florissant aux États-Unis, en France, en Italie, en Grande-Bretagne, en Allemagne et dans d'autres pays d'Europe, ainsi qu'au Brésil. Il apparaît également en Asie du Sud-est, en Australie et dans bien d'autres pays. Il existe trois arts martiaux japonais devenus populaires en dehors du Japon : le judo, le karaté et l'aïkido. Malgré une histoire relativement récente, l'aïkido semble attirer toutes les attentions de par ses qualités particulières. (Pour référence, se reporter à la carte du monde, ci-après)

Le Hombu Dōjō

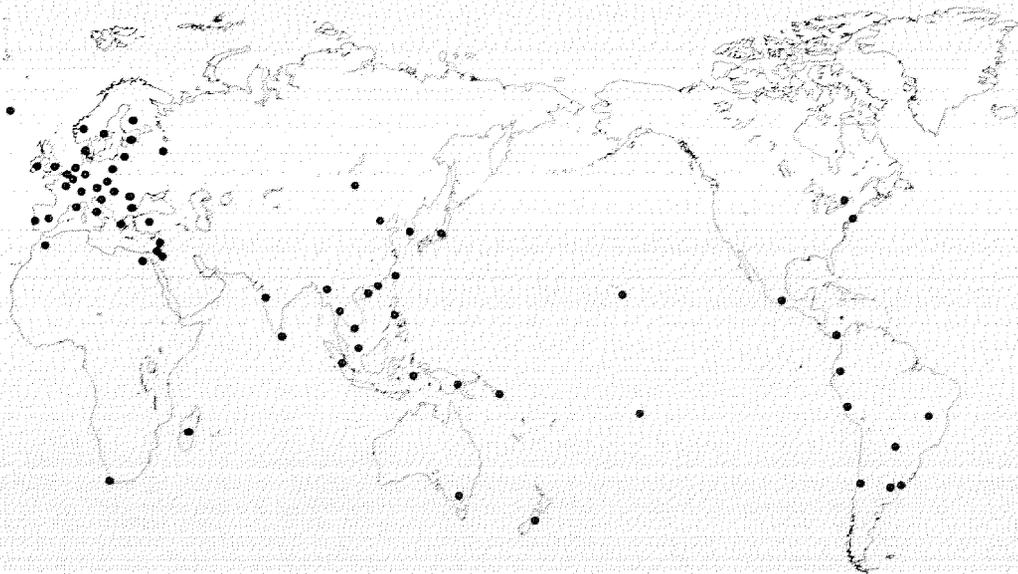
Comme nous l'avons vu, il existe de nombreuses organisations d'aïkido à l'intérieur même du Japon, parmi lesquelles on compte l'Association d'aïkido du Japon et l'Association d'aïkido des étudiants japonais. À l'échelon international, la Fédération internationale d'aïkido évolue à grande échelle en regroupant les organisations nationales. Néanmoins, le centre de toutes ces organisations reste aux yeux de tous la Fondation Aikikai du Japon et son centre d'entraînement, plus connu sous le nom de Aikido Hombu Dōjō (Centre mondial de l'aïkido).

Le Fondateur, Morihei Ueshiba, avait ouvert en 1931 l'ancien Hombu Dōjō sur le site de l'actuel dojo. En 1968, la structure en bois d'un étage fut remplacée par un grand bâtiment de cinq étages permettant d'accueillir un nombre sans cesse croissant de pratiquants. Aujourd'hui, près de six cents élèves participent chaque jour aux cours. De plus, il existe environ 400 dojos officiellement reconnus par la Fondation dans tout le Japon, sans compter ceux affiliés aux deux organisations mentionnées plus haut. Le nombre de centres d'entraînement répartis à travers tout le pays avoisine les 1200 à 1300.

La Fondation Aikikai centralise l'enregistrement et l'homologation des grades et délivre les diplômes. Les diplômes de ceinture noire sont nominatifs et signés par l'actuel *dōshū*. *Dōshū* est le titre héréditaire du Maître de la Voie, descendant direct du Fondateur. L'actuel *dōshū* est l'auteur du présent ouvrage, Kisshōmaru Ueshiba.

Le Hombu Dōjō envoie régulièrement des professeurs à l'étranger et entretient des relations régulières avec les dojos les plus éloignés par l'intermédiaire de la Fondation pour les échanges culturels internationaux, l'association de promotion maritime japonaise et d'autres généreux mécènes. Aujourd'hui, le Hombu Dōjō, dirigé par le *dōjō-cho* (gardien du dojo, le directeur), Moriteru Ueshiba, le petit-fils du Fondateur, qui a succédé à Kisaburo Osawa, se charge des tâches administratives liées aux quelque trente *shiban* (professeurs) qui travaillent à plein temps autour du deuxième *dōshū*.

AIKIDO HOMBU DOJO
17-18 Wakamatsu-cho, Shinjuku-ku, Tokyo 162, Japon
Téléphone : (+81) 03 3203 9236 ; télécopie : (+81) 03 3203 8145
www.aikikai.org


**ASIE,
AUSTRALIE,
OCÉANIE**

1. Japon
2. Corée
3. Mongolie
4. Chine
5. Taïwan
6. Hong Kong
7. Macao
8. Philippines
9. Thaïlande
10. Inde
11. Sri Lanka
12. Vietnam
13. Birmanie
14. Singapour
15. Malaisie
16. Indonésie
17. Papouasie
Nouvelle Guinée
18. Australie
19. Nouvelle Zélande
20. Îles Salomon
21. Tahiti (France)
22. Hawaï (États-Unis)

**AFRIQUE,
PROCHE-ORIENT**

23. Madagascar
24. Afrique du Sud
25. Jordanie
26. Israël
27. Liban
28. Turquie
29. Égypte
30. Maroc

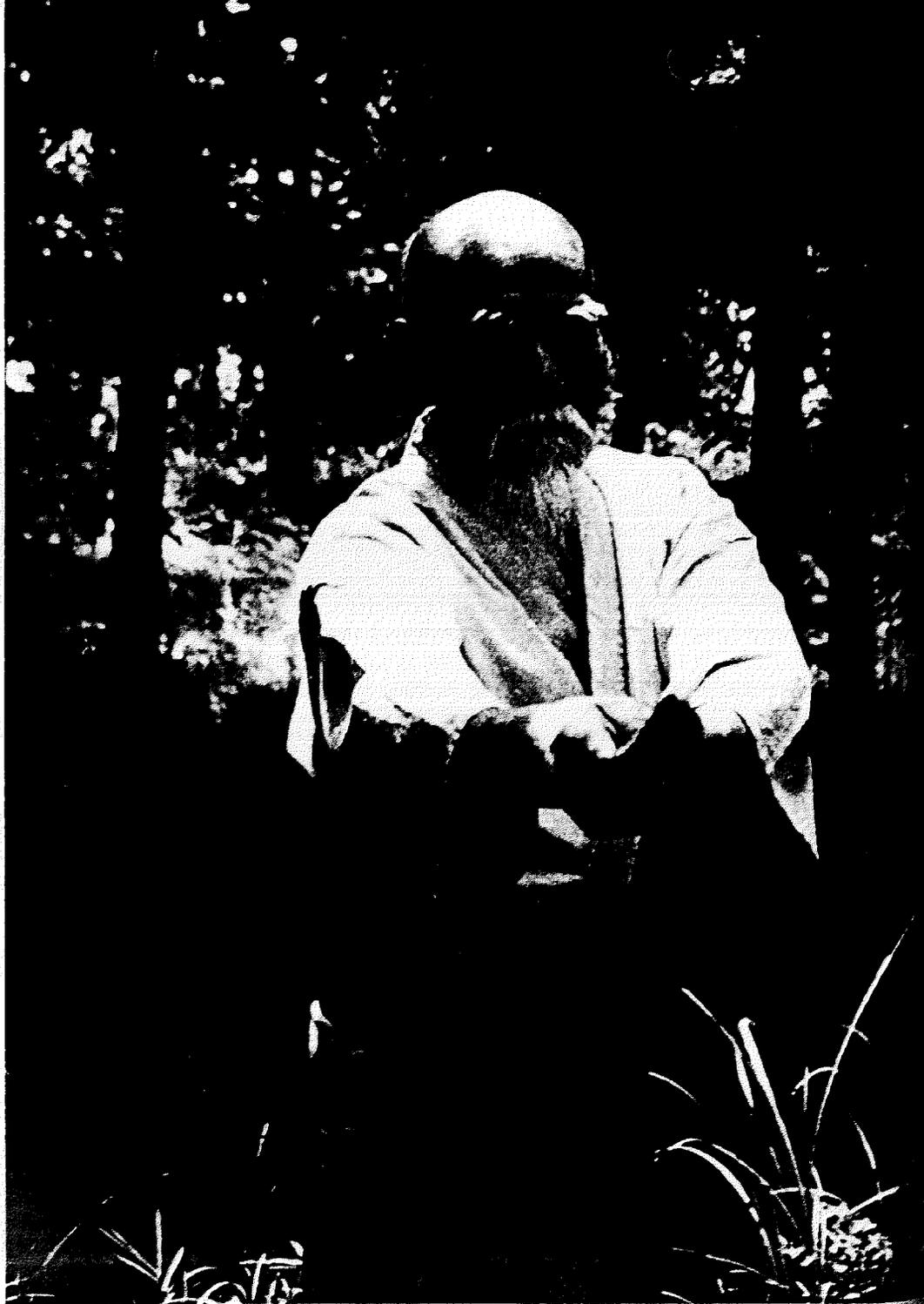
EUROPE

31. Finlande
32. Suède
33. Norvège
34. Danemark
35. Pologne
36. Allemagne
37. Tchéquie et Slovaquie
38. Pays-Bas
39. Belgique
40. Luxembourg
41. France
42. Suisse
43. Autriche
44. Italie
45. Monaco
46. Croatie
47. Hongrie
48. Roumanie
49. Bulgarie
50. Russie
51. Estonie
52. Lituanie
53. Grèce
54. Espagne
55. Portugal
56. Royaume-Uni
57. Irlande
58. Islande

AMÉRIQUE

59. Canada
60. États-Unis
61. Mexique
62. Panama
63. Équateur
64. Pérou
65. Brésil
66. Paraguay
67. Uruguay
68. Argentine
69. Chili





• Quelle est la différence entre l'aïkido et le judo? et qu'en est-il du karaté? • Ces questions sont régulièrement posées lors des démonstrations d'aïkido. Les chapitres consacrés à la description détaillée des techniques apportent déjà un semblant de réponse.

Cependant, il est possible de dire que les techniques de judo sont généralement exécutées sur des prises aux manches, revers et col du vêtement et que le travail consiste à trouver une ouverture pour projeter le partenaire. En revanche, en aïkido, le moment du contact est le moment décisif de l'action. Les partenaires se tiennent d'abord à distance, puis l'un d'eux entre pour répondre souplement aux mouvements de l'autre par une technique. Il n'est pas question de s'empoigner ou de lutter au corps à corps. La différence est encore plus frappante avec le karaté. En général, les mouvements de karaté peuvent se résumer à un enchaînement de coups de poing, de pied et de parades. En aïkido les coups et les frappes appellent des techniques variées. L'essence des techniques d'aïkido repose sur des mouvements parfaitement circulaires qui s'inscrivent dans la spirale. Les mouvements rectilignes sont rares en aïkido.

Les mouvements qui sont communs viennent le plus souvent de l'art du sabre japonais plutôt que du judo ou du karaté. Bien que l'aïkido semble très éloigné de l'art du sabre, tous ses mouvements sont basés sur ceux du sabre. Il est donc plus rationnel d'expliquer les techniques d'aïkido à partir de l'art du sabre plutôt qu'en référence à d'autres arts martiaux à mains nues. Le Fondateur disait toujours : - Ceux qui étudient l'aïkido doivent, lorsqu'ils tiennent un sabre, exécuter les techniques de sabre de l'aïkido et lorsqu'ils tiennent un bâton, les techniques de bâton de l'aïkido. Sabre et bâton ne sont que le prolongement du corps. Donc, à moins que vous ne les manipulez comme s'ils étaient vivants, vous n'avez pas étudié l'aïkido authentique. -

L'entraînement d'aïkido et le travail du sabre ont une caractéristique commune. Au sabre, du début du combat jusqu'à l'instant décisif, les deux adversaires restent toujours à distance, à environ deux mètres l'un de l'autre. En aïkido, bien que ne possédant pas de sabre, vous contrôlez le partenaire jusqu'au moment où la distance est à votre avantage. Le travail du sabre en aïkido consiste à avancer tout le corps en garde latérale, ce qui est très différent du kendo moderne où les adversaires se font face.

Comme il a été expliqué plus haut, le Fondateur avait étudié différents *budô*, il est donc naturel que des formes résiduelles, adaptées, perdurent dans les techniques d'aïkido. Mais, parce que le Fondateur avait dépassé l'aspect purement technique, l'essence de l'aïkido diffère de celle des autres arts martiaux.

Il arrive, quelques fois, que le mode d'entraînement en aïkido soit mal compris et ramené à la simple exécution d'enchaînements (*kata*). Les techniques d'aïkido se déclinent en un nombre trop important de variantes pour que ce soit le cas. Si l'aïkido n'est pratiqué que pour la forme, l'essence de l'aïkido, qui considère le mouvement de la nature comme le mouvement de l'être, ne pourra jamais être atteinte.

Le Fondateur disait : - L'aïkido n'a ni forme, ni style. En aïkido le mouvement est le mouvement de la nature dont le secret est profond et infini. -

Il est donc différent des autres *budô* qui ne s'attachent qu'aux formes. En aïkido, lorsque nous utilisons le mot « forme », cela signifie que les techniques ne sont qu'une série infinie de formes spirituelles. Elles sont si étroitement liées les unes aux autres qu'elles ne peuvent

être souples. Le concept - forme - prend alors une tout autre dimension et perd son sens conventionnel. Les techniques d'aïkido, comme nous pouvons le constater, diffèrent de celles du judo, du kendo ou du karaté, mais leur esprit reste fidèle aux secrets de tous ces arts martiaux.

ÉTUDE DYNAMIQUE DE L'AIKIDO

D'un point de vue dynamique, les techniques d'aïkido ont une structure rationnelle. Elles suivent le schéma suivant :

Le corps humain, en mouvement, ressemble à une toupie. Lorsqu'il ne bouge pas, le corps trouve son équilibre dans la structure stable d'un tétraèdre équilatéral. Cette garde triangulaire est la position idéale à partir de laquelle exécuter une technique d'aïkido. Dès que le mouvement commence, le corps agit comme une toupie. C'est-à-dire que dans la technique, le centre du partenaire est entraîné dans un mouvement circulaire qui s'organise autour de l'axe de votre propre centre. Ce mouvement de rotation vous permet de le diriger à volonté pour finir par le renvoyer, comme une toupie renvoie tout ce qu'elle touche.

Il existe un dicton ancien qui cache un des secrets du *jūjutsu* : « Poussez quand vous êtes tiré, et tirez quand vous êtes poussé ». Au travers de ces préceptes, les maîtres des anciennes écoles de *jūjutsu* laissaient à découvrir les secrets de leur habileté technique.

Flexible est l'esprit du saule

Qui retourne la force du vent contre lui-même

Si souplesse et force étaient l'essence de la puissance

L'enseignement s'en trouverait grandement facilité

La souplesse est le chemin de la force

Apprenez donc son exquise utilité

Ces vers illustrent le principe de souplesse. *Jūjutsu* signifie littéralement « les techniques souples », alors que judo signifie « la voie de la souplesse ».

Lorsque les mêmes concepts sont expliqués en aïkido, le principe devient : « Tournez quand vous êtes poussé et entrez quand vous êtes tiré. » Pour bien comprendre le sens de ceci, vous devez au préalable avoir lu le chapitre sur les techniques du présent ouvrage. Ce mouvement circulaire diffère des mouvements linéaires du *jūjutsu*. Il permet une plus grande variété de techniques. En *budō*, lorsqu'il en est fait bon usage, le niveau de maîtrise s'en trouve transcendé. Le mouvement circulaire, alliant force centrifuge et force centripète, devient celui de la spirale.

C'est pour cela qu'en aïkido, votre partenaire et vous-même n'êtes pas dans une opposition dualiste. Vous formez une unité dont les deux composantes se trouvent sous votre contrôle. Vous êtes soumis ensemble à la force centrifuge qui s'éloigne de vous et à la force centripète qui revient vers vous. Lorsque l'unité est maintenue dans la spirale, le caractère unique de l'aïkido transparait dans le rythme élégant d'un mouvement circulaire. Par

exemple, pour *SHOMEN UCHI IRIMI-NAGE* (projection en entrant sur une frappe frontale) en garde droite, la force utilisée pour contrôler la main droite du partenaire avec votre main droite ouverte en *TE-GATANA*, entraîne le flux de son *KI* sur l'extérieur dès que vous avancez le pied gauche derrière lui et que vous pivotez vers la droite sur votre pied gauche en reculant votre pied droit en un mouvement de balayage qui déséquilibre son corps. Vous pouvez alors inverser votre mouvement en pivotant vers la gauche tout en avançant le pied droit. Lorsqu'il émane de toutes les parties du corps, le mouvement circulaire est continu et puissant, car il conjugue la force de chaque élément en une rotation naturelle qui s'inscrit dans la spirale. La rotation doit être souple et précise, s'organiser autour d'un centre aussi solide et stable qu'un roc. C'est comme le moulin à vent qui réagit au moindre souffle, souvent imperceptible à l'homme, pour continuer à tourner. Ou comme la toupie dont la force de rotation entraîne toutes les parties, pendant que la masse se concentre et se stabilise autour de l'axe pour le soutenir et garder la toupie en équilibre. Elle peut alors continuer à tourner lorsqu'elle est repoussée par un objet qu'elle touche. Il existe des phénomènes similaires dans la nature, les tourbillons d'eau ou de vent notamment.

Il est maintenant plus facile de comprendre pourquoi les techniques d'aïkido sont basées sur le mouvement des hanches, que ce soit pour contrôler ou projeter. Le partenaire est entraîné dans l'action des forces centrifuges et centripètes générées par votre déplacement et se retrouve bientôt en situation très instable. Il est maintenu sur le périmètre extérieur du cercle dont vous êtes le centre, comme dans le cas de la toupie, un « état où la position du corps est instable ». Par exemple dans le cas de *SLIMI-OTOSHI* (projection avec prise d'angle), aussitôt que le partenaire vous saisit le poignet gauche avec sa main droite, vous tendez puissamment votre main gauche vers l'arrière du partenaire, sur sa droite et vous bloquez son pied droit avec votre main droite. Cette action permet de bloquer le centre du partenaire. Lorsque sa main est descendue sur l'arrière et sur sa droite alors que son centre est bloqué, il perd l'équilibre et tombe. En fait, le partenaire bouge sur le cercle extérieur de votre centre et est donc déséquilibré. Lorsque nous analysons ce mouvement et que nous observons les positions de corps et les relations de force, nous nous rendons compte que les forces des techniques sont en étroite relation. Un autre exemple est donné par *NIKYO* (rotation intérieure du poignet). Vous maintenez le poignet du partenaire tandis que vous tournez constamment autour de votre centre. De ce fait, le partenaire se déplace autour de votre cercle extérieur et son corps est déséquilibré. Son poignet est tourné dans « la direction naturelle de la flexion », ce qui le fait tourner dans la même direction. En aïkido, la plupart des techniques de torsion des poignets s'appliquent dans « la direction naturelle de la flexion ». Toutes les techniques où l'action se fait dans le sens contraire de la flexion de l'articulation sont dangereuses et peuvent entraîner des lésions. Elles n'existent pas en aïkido de par le principe même du mouvement circulaire, inscrit dans la spirale. Lorsque nous observons le Fondateur en action, et que nous analysons les relations entre les forces, nous voyons que ses mouvements de mains et les déplacements de ses pieds dessinent des formes sphériques alors que son mouvement s'accélère autour de hanches stables. Lorsqu'il utilise un bâton, ce dernier prend bientôt, comme le corps, l'apparence d'un corps sphérique. Le bâton semble vivant. Aussi, lorsque nous nous entraînons, nous devons étudier les techniques pour être comme une pyramide (tétraèdre équilatéral) lorsque nous sommes immobiles, et comme un corps sphérique lorsque nous sommes en mouvement. Le corps sphérique doit être souple, contenir sa puissance en harmonisant les forces centrifuges et centripètes, comme une balle de caoutchouc qui roulerait le long d'une pente, rebondissant

naturellement même si la pente est inégale. La relation entre les forces doit être étudiée du point de vue de la dynamique *aiki*, mais, lors de l'entraînement, il faut entrer dans un état de « non-pensée » pour ne pas être entravé par l'analyse de théories.

AIKIDO ET SANTÉ

La plupart des *budô* tirent leur origine de programmes de gymnastique corporelle ayant évolué en arts de self-défense pour finalement devenir une recherche plus raffinée, le *budô*.

Un programme de gymnastique d'entretien peut être comparé à un programme de médecine préventive. Si nous déplaçons notre corps correctement et que le mouvement s'accorde à la nature universelle, il s'en trouvera renforcé et deviendra peu sensible aux maladies. Parmi les maîtres de guerre les plus célèbres, la caractéristique principale est la longévité. La pratique d'une gymnastique d'entretien au cours de leur entraînement de *budôka* est certainement étroitement liée à cette longévité.

Lorsque nous comparons l'aïkido aux différents programmes de gymnastique d'entretien, nous en trouvons vite l'intérêt: Les mouvements d'aïkido s'accordent aux lois universelles de la nature, notamment la souplesse, la fluidité et l'équilibre d'un centre stable. Le but de l'aïkidoka est de ne faire qu'un avec l'univers, en se contrôlant totalement. Lorsque nous faisons preuve d'un parfait self-control, notre posture n'a rien de figé. En exerçant l'ensemble de notre corps, nous améliorons notre santé.

Le docteur Katsuko Nishi, connu pour ses théories sur la santé et les moyens de la préserver, dit : « Lorsque nous regardons les pratiquants d'aïkido, nous voyons que leur garde est comme un tétraèdre équilatéral. Nous les observons ensuite commencer la rotation circulaire qui caractérise leur art. Puis ils se déplacent dans différentes directions, en avançant ou en reculant, sans jamais perdre leur centrage, équilibre autour du centre. Ils se contrôlent parfaitement. Lorsque le corps peut être contrôlé, il est en bonne santé. »

C'est l'image que donne le corps d'aïkidokas chevronnés lorsqu'ils pratiquent. Le mouvement fluide et continu qui part des hanches ressemble à celui du danseur. Il semble s'inscrire gracieusement dans la spirale. Lorsque nous observons les mouvements des mains, des poignets, des pieds et des hanches, tous coordonnés à la respiration, nous retrouvons l'image idéale d'un corps en bonne santé. Les mouvements de chaque partie du corps semblent composer un ensemble parfaitement maîtrisé.

En premier lieu, le « souffle-énergie », qui est source de puissance élastique en aïkido, afflue du centre. Ce qui détend naturellement la tension musculaire qui durcit les différentes parties du corps. Il est à la base d'une posture souple mais stable quel que soit l'âge du pratiquant.

En deuxième lieu, il s'est avéré, dans certains cas, que la rotation sphérique, partant des hanches, lorsqu'elle était exécutée à partir d'une posture stable, pouvait aider à corriger la structure osseuse, notamment celle de la colonne vertébrale. Par exemple, ceux dont les épaules tombent ou ceux qui présentent des déviations dorsales à la suite d'anciennes maladies, verront leur corps se redresser, leurs déformations corrigées après une année d'exercices d'aïkido appropriés.

En troisième lieu, les mouvements précis de l'aïkido aident à accélérer la circulation du sang au niveau de chaque articulation et stimulent de façon appropriée les muscles internes qui sont rarement utilisés. Par exemple, lorsque vous déplacez à genoux, les orteils se déplacent en flexion. Dans le monde moderne, la plupart des gens marchent en chaussures,

les muscles des orteils sont pour ainsi dire jamais stimulés et pourtant leur stimulation ne peut être que bénéfique à la santé.

Les techniques de contrôle et d'immobilisation à travers le premier, le deuxième et le troisième principe, agissent toutes sur les muscles internes. Les aikidokas chevronnés ont les muscles internes et sous-cutanés bien développés et aussi souples que le caoutchouc des balles. Le Fondateur disait que le travail des articulations lors des techniques de contrôle et d'immobilisation permettait de nettoyer la « poussière » accumulée autour de ces dernières.

En aïkido, les techniques qui agissent sur une partie spécifique du corps sont nécessairement liées à l'ensemble du corps. Il n'existe pas de techniques radicales qui font un usage brutal de la force pour faire céder le partenaire dans l'instant. L'esprit afflue, chaque fois, dans tout le corps, de la tête aux orteils. Ici réside peut-être le secret qui permet à l'aïkido de préserver le corps en bonne santé.

Il fait nul doute qu'entretenir son corps de cette façon, avec la modération adéquate, ne peut qu'aider à préserver la santé. Mais il ne faut cependant pas oublier que l'aïkido est un *budô* et non une gymnastique d'entretien. L'aïkido améliore la santé parce qu'il est pratiqué comme un *budô*.

LES RÈGLES DE LA PRATIQUE

Au Hombu Dojô de Tokyo, les règles de pratique sont affichées pour que chacun puisse les lire et les retenir :

1. En aïkido, il suffit d'une frappe pour tuer l'adversaire. Lors de l'entraînement, suivez scrupuleusement l'enseignement de votre professeur et ne perdez pas votre temps à vous mesurer pour savoir qui est le plus fort.
2. L'aïkido est un art qui enseigne comment faire face à plusieurs ennemis simultanément. Vous devez donc parfaire l'exécution de chaque mouvement jusqu'à ce que vous soyez capable de prendre l'adversaire qui vient de face et ceux qui viennent de toutes les directions.
3. L'entraînement doit toujours se dérouler dans une atmosphère agréable et conviviale.
4. Le professeur ne vous enseigne qu'une partie limitée de ce que vous allez apprendre. Votre maîtrise des mouvements dépendra presque entièrement de votre pratique personnelle qui devra être rigoureuse et honnête.
5. Dans la pratique quotidienne, il faut commencer par échauffer le corps avant de travailler progressivement en force et en intensité. Il ne faut jamais dépasser ses limites. Si vous suivez cette règle, même les plus âgés ne se blesseront pas et pourront continuer à s'entraîner avec plaisir afin d'atteindre le but qu'ils se sont fixé.
6. L'aïkido a pour objet l'entraînement de l'esprit et du corps pour que l'homme devienne sincère et honnête. L'aïkido est un art secret par nature, les techniques ne doivent pas être révélées publiquement ni enseignées au hasard, elles risqueraient d'être utilisées par des individus peu scrupuleux.

En premier lieu, il est judicieux de suivre les conseils de son professeur et de les garder en mémoire si l'on veut un jour se dépasser. Quel que soit votre investissement dans la pratique, si vous n'en faites qu'à votre tête vous ne progresserez pas.

En deuxième lieu, le *budō* permet de contrer une attaque dans l'instant de quelque direction qu'elle vienne. Si vous ne prenez en compte que votre adversaire immédiat, sans vous préparer à en affronter d'autres, il ne s'agira que d'une banale bagarre. En *budō*, tous les exercices impliquent une position de garde solide et un esprit inébranlable. Souvent les gens disent : « Cet homme a un comportement irréprochable » ou « Pour être excellent, un artiste doit toujours être sur ses gardes ». Les pratiquants d'aïkido devraient passer chaque jour de leur vie en étant sur leur garde, même s'ils n'ont pas objectivement le regard rivé dans toutes les directions.

En troisième lieu, il est relativement pénible de toujours étudier sérieusement. Néanmoins, si vous réussissez à appliquer la discipline du *budō* sans vous en lasser, vous finirez par vous sentir réellement bien. Certaines personnes affirment qu'il faut souffrir pour étudier, mais l'étude lorsqu'elle est sincère est toujours agréable. Pour apprécier les séances d'entraînement, il suffit de se concentrer et de faire en sorte de ne blesser personne.

La quatrième règle s'attache à l'acquisition des connaissances techniques. L'aïkido propose quelques milliers de techniques et variations. Certains élèves recherchent la quantité plutôt que la qualité. Mais quand ils font le bilan, ils s'aperçoivent avec regret qu'ils n'ont rien appris. Ils perdent alors leur motivation. Chaque technique comportant un nombre important de variations, les enseignants doivent faire comprendre aux débutants l'importance de la répétition. Il faut répéter les techniques de base encore et encore pour mieux les maîtriser et pouvoir passer ensuite sans problème aux variations.

Lorsque le Fondateur vint à Tokyo pour la première fois, l'amiral Isamu Takeshita compta parmi ses élèves les plus sérieux. Ce dernier consigna par écrit toutes les techniques qu'il avait apprises auprès du Maître. Il en dénombra plus de deux mille, et pourtant il ne les connaissait pas encore toutes. Cependant, il était dans une impasse, découvrant qu'il ne pouvait en exécuter aucune correctement. Après quelques jours de réflexion, il comprit la signification d'un conseil que lui avait donné le Fondateur : « Vous devriez étudier en vous concentrant d'abord sur les techniques à genoux. » Il s'attacha donc au travail à genoux et parvint bientôt à une telle maîtrise qu'il pouvait en exécuter certaines qu'il n'avait pas encore apprises de son professeur. Pour un homme de soixante ans, c'est la même chose : la répétition des techniques de base l'aidera à progresser malgré sa maladresse ou son manque de dextérité.

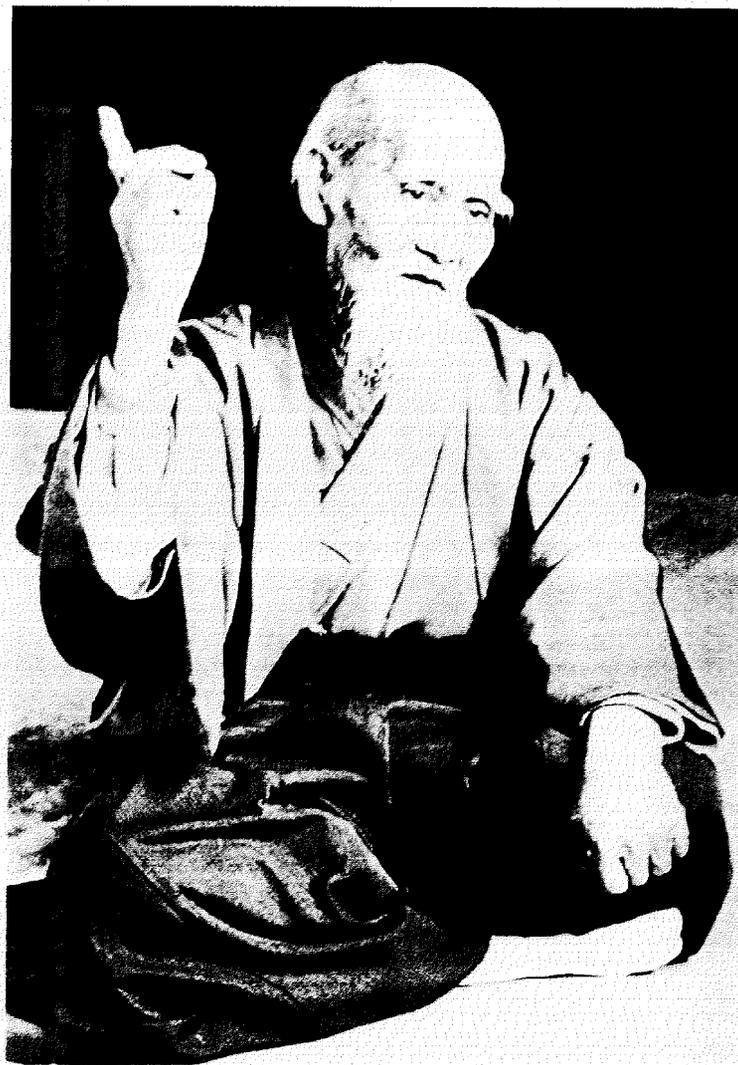
La cinquième règle confirme qu'il ne faut pas contrarier la nature. La démesure est à éviter en toute chose. La modération est la clé. Même lorsque l'excès est limité, il se ressent dans l'attitude et le corps s'en trouve déstabilisé. Les élèves jeunes et fougueux peuvent penser qu'ils ne devront leur puissance qu'au développement de leur force physique. Ce n'est pas vrai. Seule la pratique naturelle crée la force véritable. C'est pour cette raison qu'un homme comme le docteur Niki pouvait continuer à pratiquer l'aïkido alors qu'il était âgé de quatre-vingts ans.

Pour finir, le but de l'aïkido n'est pas uniquement de construire un corps puissant mais de créer un homme à part entière. Tout homme sensé sait que la force brutale n'est plus d'aucune utilité dans la société sophistiquée dans laquelle nous vivons aujourd'hui. C'est pour cette raison que le Fondateur interdisait formellement à quiconque d'utiliser l'aïkido à mauvais escient. Il n'autorisa que tardivement la publication des techniques et demandait garanties et recommandations avant d'accueillir un nouvel élève.

En résumé, tous ceux qui désirent étudier l'aïkido doivent avoir l'esprit droit et pur, suivre les conseils de leur enseignant et pratiquer de façon naturelle. Dans ces conditions, ils gagneront en compétence technique et en noblesse de caractère.



Force de vie (*seiki*), calligraphie de Morihei Ueshiba (Tsunemori)



LES PAROLES DU FONDATEUR

Comme l'idéogramme *ai* (harmonie) signifie également *ai* (amour), j'ai décidé d'appeler mon *budō - aikidō* -, pour ce qu'il a d'unique. Bien que le mot - *aiki* - soit très ancien et qu'il ait été utilisé dans le passé par les hommes de guerre, sa signification est fondamentalement différente.

L'aiki n'est pas une technique de combat pour vaincre l'ennemi. C'est, pour le monde, la voie de la réconciliation afin que les êtres humains ne forment plus qu'une seule et grande famille.

Le secret de l'aïkido est l'harmonie des êtres avec le mouvement de l'univers pour que chacun soit en accord avec l'univers lui-même. Celui qui a compris le secret de l'aïkido a l'univers en lui et peut dire : - Je suis l'univers. -

Je ne suis jamais battu, quelle que soit la vitesse à laquelle l'ennemi attaque. Ce n'est pas parce que ma technique est plus rapide que celle de l'ennemi. Ce n'est pas une question de vitesse. Le combat est terminé avant même de commencer.

Lorsqu'un ennemi essaie de se battre contre moi, qui suis l'univers même, il doit briser l'harmonie de l'univers. Aussi au moment où l'idée lui vient de se battre contre moi, il est déjà vaincu. Il n'existe aucune mesure de temps, rapide ou lente.

L'aïkido est la non-résistance. Comme il est non-résistant, il est toujours vainqueur.

Ceux qui ont le caractère mal fait, l'esprit à la discorde, sont battus d'avance.

Alors, comment parfaire votre caractère, purifier votre cœur et vous harmoniser à l'activité de toutes choses dans la nature? En premier lieu, faites vôtre le cœur de Dieu. Il est

ami omniprésent partout et tout le temps dans l'univers. « Il n'y a pas de discorde dans l'amour. Il n'y a pas d'ennemi de l'amour. » Un esprit enclin à la discorde, pensant à l'existence d'un ennemi, ne tient plus face à la volonté de Dieu.

Ceux qui ne sont pas d'accord, ne peuvent être en harmonie avec l'univers. Leur *budô* est celui de la destruction. Il n'est pas un *budô* constructif.

Se mesurer techniquement, gagner ou perdre, ce n'est pas le vrai *budô*. Le vrai *budô* ne connaît pas la défaite. « Ne jamais être vaincu » signifie « ne jamais se battre ».

Gagner signifie vaincre l'esprit de discorde qui est en vous. C'est accomplir votre mission divine.

Ce n'est pas ici vaine théorie. Vous la mettez en pratique et bientôt vous acceptez le pouvoir suprême de l'unité avec la nature.

Ne regardez pas les yeux de l'adversaire, si vous ne voulez pas que votre esprit soit attiré par ses yeux. Ne regardez pas son sabre, si vous ne voulez pas que son sabre vous tue. Ne le regardez pas, si vous ne voulez pas que votre esprit soit distrait. Le vrai *budô* vous apprend l'attraction qui vous permettra de maîtriser l'ennemi dans sa globalité. Tout ce qu'il me reste à faire est de suivre cette voie.

Il me suffit de tourner le dos à l'ennemi. Lorsqu'il attaque pour frapper, il se blesse lui-même de l'intention qu'il a de frapper. Je ne fais qu'un avec l'univers et ne suis rien d'autre. Lorsque je me tiens debout, il sera attiré vers moi. Il n'y a ni temps, ni espace face au Ueshiba de l'aïkido, seul l'univers tel qu'en lui-même.

Il n'y a pas d'ennemi pour le Ueshiba de l'aïkido. Vous vous trompez si vous pensez que le *budô* signifie avoir des adversaires et des ennemis, être fort et les vaincre. Il n'y a ni adversaire, ni ennemi dans le vrai *budô*. Le vrai *budô* c'est ne faire qu'un avec l'univers, c'est-à-dire être uni au centre de l'univers.

En aïkido, il faut avoir l'esprit de servir la paix dans le monde pour tous et non l'esprit de celui qui veut être fort ou qui s'entraîne dans le seul but de vaincre.

Lorsque quelqu'un me demande si les principes de mon *budô* s'inspirent de la religion, je lui réponds : « non ». Les principes de mon *budô*, en ce qu'il a de vrai, éclairent les religions et les conduisent vers l'accomplissement.

Lorsque je suis attaqué, je reste calme quelles que soient les circonstances. Je ne suis attaché ni à la vie, ni à la mort. Je laisse tout tel qu'il est à Dieu. Détachez-vous de la vie ou de la mort et ayez un esprit prêt à laisser tout à Dieu, non seulement quand vous êtes attaqué, mais également dans chaque instant de votre vie.

Le vrai *budô* est acte d'amour. Il s'attache à donner vie à toute chose et non à tuer ou à combattre. L'amour est garant de tout. Rien ne peut exister sans lui. L'aïkido est la réalisation de l'amour.

Je ne me fais pas d'ennemis parmi les hommes. Avec qui suis-je donc ami? Dieu. Le monde ne va pas bien parce que les hommes se lient d'amitié, agissent et parlent sans discernement. Les bons et les méchants appartiennent tous à la grande famille du monde. L'aïkido ne s'attache à rien, l'aïkido ne décide pas du bien ou du mal. L'aïkido laisse les choses grandir et évoluer et participe à l'accomplissement de l'univers.

En aïkido, nous contrôlons l'esprit de l'adversaire avant de lui faire face. Cela signifie que nous l'attirons en nous. Nous avançons dans la vie en nous appuyant sur l'attraction de notre esprit et nous essayons de commander à notre vision du monde.

Nous prions sans cesse pour qu'il n'y ait pas de combats. C'est pour cela que nous interdisons toute compétition en aïkido. L'esprit de l'aïkido est celui de l'attaque amoureuse et de la réconciliation pacifique. Dans ce but, nous lions et unissons les adversaires par la volonté de l'amour. L'amour nous permet de purifier les autres.

Comprenez l'aïkido d'abord comme un *budô* et ensuite comme la voie qui permettra de reconstruire la grande famille des hommes. L'aïkido dépasse le cadre d'un pays ou d'un individu. Son seul but est d'accomplir le travail de Dieu.

Le vrai *budô* protège tous les êtres avec l'esprit de la réconciliation. La réconciliation signifie permettre l'accomplissement du destin de chacun.

La « Voie » signifie ne faire qu'un avec la volonté de Dieu et la pratiquer. Si nous nous en écartons même légèrement, ce n'est plus la Voie.

Nous pouvons dire que l'aïkido nous donne le moyen d'écarter les démons avec la sincérité de notre respiration plutôt qu'avec un sabre, c'est-à-dire de transformer le monde à l'esprit démoniaque en monde de l'esprit. C'est la mission de l'aïkido. L'esprit démoniaque sera vaincu et l'esprit victorieux s'élèvera. L'aïkido aura porté ses fruits dans ce monde.

Sans le *budô* une nation court à sa perte, car le *budô* donne vie à l'amour protecteur et est la source des activités scientifiques.

Ceux qui désirent étudier l'aïkido devraient ouvrir leur esprit, écouter la sincérité de Dieu au travers de l'aïki et pratiquer. Vous devriez comprendre l'immense purification de l'aïki, pratiquer et progresser en toute liberté. Commencez de vous-même à cultiver votre esprit.

Je veux que les gens bien intentionnés entendent la voix de l'aïkido. Il ne peut vous servir à corriger les autres, il est fait pour corriger votre propre esprit. Telle est la mission de l'aïkido et tel doit être votre mission.