

# FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO

Aïkikaï de France



## Les Fondations

### Signification des bases

La discipline AÏKIDO s'inscrit dans une dimension culturelle spécifique qui tend à développer l'être humain dans toutes les dimensions de son être. C'est la raison pour laquelle les écoles de cadres mettent au cœur de leur enseignement les notions fondamentales transmises par TAMURA Senseï et qui font le centre même de notre identité.



### LES FONDATIONS

extraits de l'ouvrage AÏKIDO – Nobuyoshi TAMURA shihan

---

## *Bases indispensables à la pratique de l'aïkido*

- ◆ **Shisei** (posture)
- ◆ **Kokyu** (respiration)
- ◆ **Kamae** (garde)
- ◆ **Ma aï** (espace – temps)
- ◆ **Irimi** (la loi Irimi – entrée)
- ◆ **Tenkan** (changer de direction)
- ◆ **Ura – Omoté** (Ura l'envers – Omoté l'endroit)
- ◆ **Taï sabaki** (déplacement – placement)
- ◆ **Irimi**
- ◆ **Kokyu ryoku** (coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire)

## Shisei (posture) :

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

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

Si nous voulons atteindre ce shisei, de quoi avons-nous besoin ? D'abord de mettre en ordre le corps qui est le vase contenant le ki. Pour ce faire étirez la colonne vertébrale et gardez-la droite. Si vous avez le sentiment de pousser le ciel avec la tête, la colonne vertébrale s'étire naturellement. Ne gonflez pas la poitrine dans la position militaire au garde-à-vous. Les épaules décontractées tombent avec souplesse, l'anus est fermé, les reins ne sont pas cambrés, le ki est confortablement posé dans le seika tanden, le corps tout entier calmement détendu.

Le grand adepte du sabre Miyamoto Musashi dit, parlant du shisei martial : « Le visage est calme, ni tourné vers le haut, ni vers le bas, ni vers le côté, les yeux clos légèrement, sans mouvement des globes oculaires, le front sans un pli, les sourcils légèrement froncés, l'arête du nez droite, sans trop ramener le menton en avant, la nuque droite également, les vertèbres cervicales pleines de force. Au-dessous des épaules tombantes, le corps est parfaitement décontracté, la colonne vertébrale est en place, les fesses rentrées ; les genoux jusqu'aux orteils s'appuient fortement sur le sol, les hanches ne sont pas vrillées, le ventre est fermement arrondi ».

## Shisei (posture) :

En Aïkido on appelle sankakutai une telle posture souple, équilibrée, permettant de se mouvoir librement, tel un tétraèdre régulier qui, en tournant, devient cône.



## **Kokyu (respiration) :**

**Shisei** est acquis. L'attitude est bonne. Le travail suivant est **Kokyu**.

**Haku (ko) expirer**

**Suu (kyu) inspirer**

Tous les êtres vivants absorbent l'oxygène, rejettent le gaz carbonique. Cette action porte le nom de kokyu. Un bon kokyu est lent, profond, long, fait naturellement. C'est donc une respiration abdominale.

Au début de la pratique, il est bon d'insister sur l'expiration puis de laisser l'inspiration se faire. La respiration se fait par le nez. Si le rythme respiratoire est perturbé, utiliser la bouche pour le rétablir.

L'inspiration se fait bouche fermée, les molaires légèrement serrées, la langue en contact avec le palais. Les débutants comptent mentalement pour régler l'expir et l'inspir. À l'inspiration, anus fermé ; imaginer que l'air descend plus bas que le nombril.

Pendant l'exercice, il faut prêter une très grande attention à la maîtrise du kokyu. Kokyu ne consiste pas uniquement à renouveler l'air des poumons, à rejeter les impuretés. Il est nécessaire durant sa pratique d'avoir le sentiment de s'emplier à nouveau d'un ki pur. Le ki, ainsi emmagasiné, sort avec puissance quand le besoin s'en fait sentir. Ce rayonnement constant du ki est le shisei juste

Dans la vie quotidienne donc, quand vous êtes debout, en marche, au travail, même quand vous dormez, exercez-vous avec coeur. Si une urgence se présente, votre kokyu sera alors celui de tous les jours. Mais pour atteindre cet état, le quotidien est important.

## Kokyu (suite) :

L'homme, normalement, oublie qu'il respire mais n'oublie certes jamais de respirer. De la même façon, au-delà de la conscience, il faut faire pénétrer dans le corps, acquérir un kokyu juste, un shisei juste. Il faut s'entraîner sans cesse afin d'obtenir ce résultat.

Le corps ayant été, de la sorte, empli d'un ki vigoureux, quand on atteint l'unité avec la nature, l'énergie du ki envahie le corps ; il devient possible de faire jaillir de vous-mêmes une puissance qui dépasse l'imagination. Cette force de la respiration (kokyu ryoku) qui s'exprime ainsi n'est pas vôtre, elle est la force de respiration du ciel et de la terre.



## Kamae (garde) :

Dans le Budo, on dit souvent : « ce qui est important est kamae ». Kamae n'est pas propre au Budo, il appartient aussi à d'autres arts : fleurs, calligraphie, thé. Dans le football, la boxe, le tennis, kamae est également important. Dans la langue japonaise, kamae a pour sens : se préparer, se mettre en garde. Le verbe kamaeru se traduit par fabriquer, construire, préparer, attendre avec intensité, être à l'affût, sur le qui-vive. L'idéogramme chinois de kamae est construit de la clé « bis », la suite de l'idéogramme représente un tenon et une mortaise qui rappellent l'assemblage indissociable de la charpente. Ainsi le kamae dont on parle en Budo consiste à prendre par rapport à Aïte la position la plus avantageuse possible. Que, porteur d'une arme, on se trouve en face d'un adversaire ou que deux armés soient face à face, en toutes circonstances kamae est important.

On ne peut pas traduire simplement kamae par forme. Il est inutile de rappeler que kamae contient à la fois les forces du ki et le pouvoir de percevoir tous les détails. Au Kendo, le kamae du Kendo ; au Judo le kamae du Judo ; au tennis le kamae du tennis ; en Aïkido on utilise hanmi no kamae (garde de profil).

À partir d'une bonne position naturelle (shizentai) debout, jambes écartées à la largeur des épaules, le pied gauche avance alors que le pied droit naturellement entraîné, pivote. Nous avons la garde à gauche: hidari hanmi. Inversement, nous avons la garde à droite: migi hanmi.

Si les deux adversaires prennent la même garde, pied droit ou pied gauche en avant, nous obtenons : ai hanmi no kamae : Si, au contraire, les deux adversaires ont une garde opposée, l'un le pied droit en avant, l'autre le pied gauche ou inversement, nous disons gyaku hanmi no kamae. Maintenant, si dans hidari (ou migi) hanmi le pied gauche (ou le droit) avance d'un pas comme dans irimi et que le pied arrière suive, le gros orteil dans l'alignement du talon et du pouce du pied gauche (ou droit) avancé, nous sommes dans la posture ou garde, dit : hitoemi ou ura sankaku.

Avec le sabre on utilise migi hanmi. Avec le jo ou à mains nues la garde de base (fondamentale) est la garde à gauche hidari hanmi.

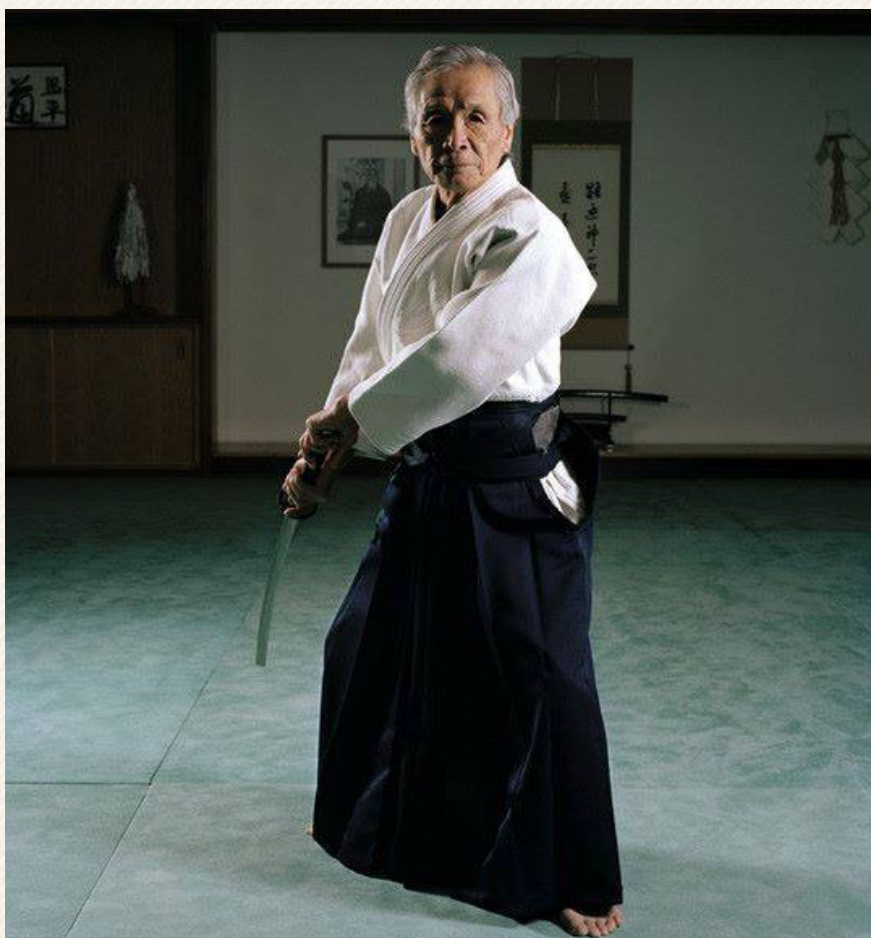
## Kamae (garde) suite :

Pourquoi hitoemi est la garde fondamentale de l'Aïkido ?

Parce que hitoemi permet de se mouvoir facilement face à n'importe quelle attaque et, de là, pratiquer toutes les techniques et de les assimiler. Néanmoins, il faut en arriver à dépasser le kamae, le véritable kamae est le kamae sans kamae, de manière à ce que vous puissiez trouver la bonne réponse, quelle que soit l'attaque, n'importe où, n'importe quand, à partir de n'importe quelle position.

O Senseï a dit : « Ne regardez pas les yeux de Aïte, le coeur se fait aspirer par les yeux de Aïte, ne regardez pas le sabre de Aïte, l'esprit se fait aspirer par le sabre de Aïte, ne regardez pas Aïte, vous absorberiez le ki de Aïte ». Le Bu de vérité est une pratique visant à absorber Aïte dans sa totalité. « Je me tiens debout tout simplement ».

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





## Ma aï :

Dans le Budo, on dit que ma-aï est important. C'est le mot qui définit la relation spatiale entre Aïte et soi-même. La position d'où il est facile d'attaquer ou de se défendre. Le ma aï n'est donc pas seulement une notion de distance; il faut y inclure le mouvement des coeurs dans l'espace. Si j'ai peur, l'espace semble trop petit, si j'ai trop confiance en moi, l'espace semble trop grand.

L'idéogramme ma est constitué : de la porte et de la lune. C'est la lune perçue par l'interstice des portes fermées. Nous dirons : quelque choses que soient les portes, il reste toujours un interstice pour laisser filtrer la lumière de la lune. De même, si parfaite que soit la garde, il y a toujours un interstice où se glisse la lumière de la lune. Pourquoi cette force dans l'interstice ? Simplement parce que cette fente, si minime soit-elle, contient l'espace vide tout entier.

Aussi au mur d'honneur du séjour d'une maison japonaise, il y a le tokonoma. Là, dans ce vide, on peut placer un tableau ou bien des fleurs dans un vase. Ce vide donne vie au tableau comme aux fleurs.

En peinture comme en musique, tout vient à la vie parce qu'il y a cet espace vide. C'est le vide du verre qui permet de le remplir. C'est l'espace dans une pièce qui permet aux gens d'y vivre. C'est la vacuité de cet espace qui est importante. Quand on ne veut rien, quand on pense qu'il n'y a rien, il y a pourtant quelque chose. La civilisation orientale, peut-on dire, est la civilisation qui accorde de l'importance à la vacuité.

Le aï de ma aï est le même aï que le aï de aikido, avec le sens de faire Un, mettre en ordre, harmoniser.... Ma aï est donc, comme vous pouvez le déduire de ce qui vient d'être écrit, l'espace qui naît à la fois du coeur et de l'esprit, de soi-même et de l'autre, et les englobe tous deux dans une évolution constante vers la position la plus avantageuse.

J'ai expliqué, jusqu'à maintenant, shisei, kokyu, kamae, ma aï, qui sont les bases précieuses à cultiver, à répéter inlassablement, à marteler. Ces quatre termes ne relèvent pas seulement du domaine du Budo, ils ont la même importance dans tous les arts : Kado, la voie des fleurs, Shodo, la voie de la calligraphie, la peinture, la musique, la danse, que dans les études ou la vie quotidienne. Ce sont des mots dont il faut s'imprégner.

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



## Irimi :

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

L'idéogramme iri de irimi exprime de passer l'entrée de la maison, d'y pénétrer de soi-même ou d'y être invité. L'idéogramme mi

donne l'idée de l'enfant dans le ventre de sa mère, avec le sens de plénitude, plénitude de chair, d'os, de sang. Donc, mi égale corps, irimi mettre son propre corps dans le corps de l'adversaire. Suivant la méthode de la lance, ce mot irimi est utilisé pour désigner l'action de pénétrer victorieusement jusqu'à l'intérieur de la garde d'un adversaire, armé d'une arme plus longue que la sienne, lorsqu'on est porteur par exemple, d'un sabre ou d'une dague ou même encore lorsqu'on est désarmé.

Quand deux forces se meuvent en direction opposée, la force qui en résulte est l'addition de ces deux forces, irimi est l'utilisation de cette résultante et de sa relation avec sa propre position au moment du croisement.

Nous appelons irimi issoku l'entrée d'un pas sur le côté de l'adversaire, étant soi-même dans la position permettant irimi, en garde de profil, attaquant l'adversaire en lui renvoyant la force de son attaque, sans utiliser sa propre force.

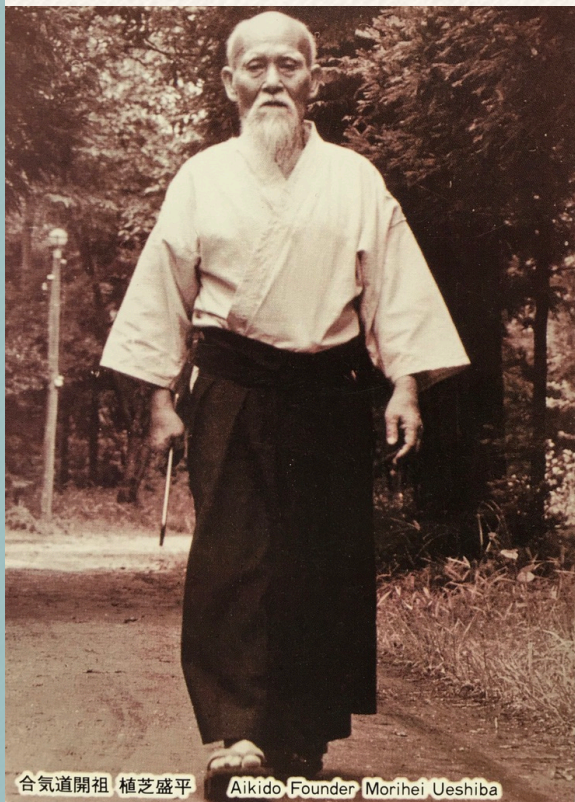
Mécaniquement expliqué, c'est très facile à comprendre, mais dans la réalité, il ne faut pas oublier qu'Aïte est vivant et que tout peut ne pas fonctionner suivant la théorie, surtout s'il est mieux armé que vous.

À mains nues ou avec une arme plus courte que celle de l'adversaire, pour entrer à l'intérieur de sa garde ou la forcer, il faut juger le ma aï avec exactitude sans être arrêté par les changements de position de Aïte. Cela est normal et ne devrait pas à être expliqué. Plus important est d'oublier son corps, d'entrer et de percer en pensant d'être percé, d'entrer directement sans la moindre hésitation.

Vous pressez Aïte de votre puissance mentale, jusqu'à ce qu'il soit contraint d'attaquer ; utilisant, prenant son attaque, vous entrez !

Au-delà de ce qui a été dit, si vous éprouvez le sentiment d'envelopper votre adversaire, de ne faire qu'un avec lui ; il viendra de lui-même à l'intérieur de vous-même. C'est cela irimi de l'Aïkido.

## Les Fondations



合気道開祖 植芝盛平 Aikido Founder Morihei Ueshiba



合気道開祖 植芝盛平と二代道主 植芝吉祥丸  
Aikido Founder Morihei Ueshiba and Second Aikido Doshu Kisshomaru Ueshiba



合気道開祖 植芝盛平之像 (和歌山県田辺市)  
Statue of Aikido Founder Morihei Ueshiba  
(Tanabe City, Wakayama Prefecture)



(財)合気会：合気道本部道場  
Aikido World Headquarters



合気道 二代道主 植芝吉祥丸 (受け：植芝守央道主)  
Second Aikido Doshu Kisshomaru Ueshiba  
with Moriteru Ueshiba Doshu

## Tenkan :

Ten veut dire transposer, transférer, changer, évoluer. L'idéogramme ten est composé de deux éléments, l'un signifiant : roue, l'autre évoquant un mouvement tournant circulaire.

Kan : échanger. Tenkan est employé avec le sens de changer de direction, de ligne de conduite, d'état d'esprit.

En Aïkido, je crois que ce mot est utilisé parce que souvent, pour effectuer un mouvement, on pivote et que dans ce mouvement, en changeant de direction, le geste est rond et donne l'image de la roue qui tourne.

Considérez votre cas. Du fait de votre rotation, vous avez changé, soit de place, soit d'orientation. Tout changement d'état ou de position est tenkan. C'est pourquoi irimi – tenkan sont l'endroit et l'envers d'une même chose.

## Ura Omote :

Une technique en Aïkido a deux aspects : ura wasa – omote wasa.

Ura représente principalement l'envers, le verso, le dos, l'aspect caché des choses.

Omote : l'endroit, la surface, l'extérieur, la façade, l'aspect apparent des choses.

Dans tout il y a omote-ura. L'homme lui même a une face et un dos.

On peut également utiliser omote-ura dans le sens : extérieur et intérieur. On peut avoir, par exemple, le visage souriant et le chagrin au cœur, ou encore, l'apparence du Bouddha et être dépourvu de sang et de larmes.

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

J'entends par là que, placées dans la vérité du combat, ces techniques qui manquent sous une certaine forme n'ont pas d'application pratique.

Cette classification en omote wasa et ura wasa a probablement été introduite pour faciliter l'entraînement, cependant une part essentielle de la pratique consiste à rejeter cette classification, à refuser de s'y laisser enfermer.

## Tai sabaki :

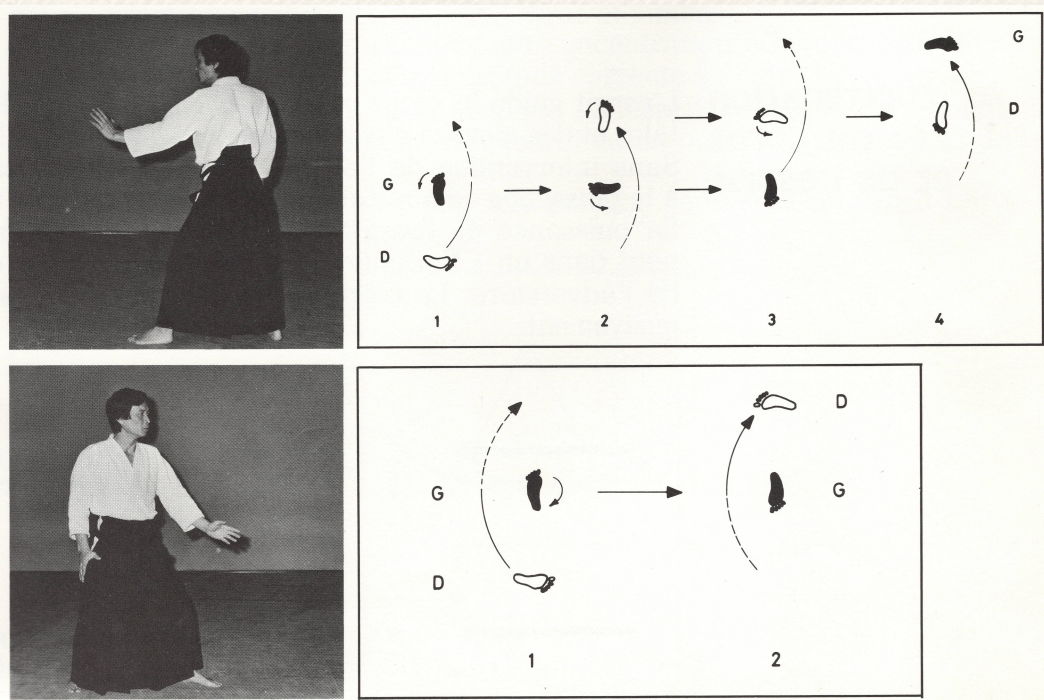
Il semblerait qu'en Europe, tai sabaki soit généralement traduit par déplacement. Je pense que cela ne transmet pas d'une manière très exacte le sens de tai sabaki tel que nous l'utilisons en Aïkido. Je vais tenter de vous apporter quelques éclaircissements.

L'idéogramme sabaki est composé de deux éléments : la main et le verbe séparer (qui contient l'idée de désarticuler avec un couteau). Par extension, le verbe sabaku est utilisé dans des expressions désignant des actions aussi variées que : vendre, distribuer, régler des dossiers, démêler une affaire.... Un homophone de sabaki qui s'écrit avec un autre idéogramme se traduit par couper un vêtement, juger. Sabaku : redresser un désordre, décider de ce qui est juste ou faux, disperser des marchandises, faire ce qu'il se doit.

Tai = le corps : Donc tai sabaki signifie qu'au moment où un objet, un homme, tente de vous atteindre qu'au moment où un ennemi vous attaque, jugeant de votre position relative, soit vous bougez simplement une partie du corps, rétablissant ainsi la situation à votre avantage.

Rétablir la situation à votre avantage n'est pas seulement garder l'équilibre, se mettre à l'abri.... C'est aussi de se placer dans une position d'attaque opportune.

Alors qu'Aïte avait 99% de chance de l'emporter, votre tai sabaki a renversé la situation. C'est cela tai sabaki.



Tai sabaki

## Atemi :

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

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

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

Donc ceux qui affirment qu'il n'y a pas d'atemi en aikido, connaissent moins que rien de l'aikido. O Sensei définissant l'aikido dit: "l'aikido est irimi et atemi". Toutes les techniques de l'aikido incluent l'atemi. Etymologiquement, ateru exprime l'idée d'estimer et d'évaluer avec précision la surface et le prix d'un champ. Par extension, nous aurons: placer exactement, tomber juste à l'endroit voulu, au centre de la cible, par exemple. A l'idée d'estimer, évaluer, s'ajoute la notion de succès.

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

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

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

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

## Kokyu Ryoku :

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

Le travail de la technique en Aïkido se fait en utilisant pleinement l'énergie mentale et rationnellement la force physique. D'où l'expression employée plus haut. Si l'on utilise cette méthode, il est possible de développer une force supérieure à celle que l'on croit posséder. Lorsque nous disons que les personnes âgées, les femmes, les enfants peuvent pratiquer, cela ne signifie pas seulement qu'il peuvent s'entraîner, mais bien qu'ils peuvent appliquer cette voie au combat, après l'avoir bien comprise.

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

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

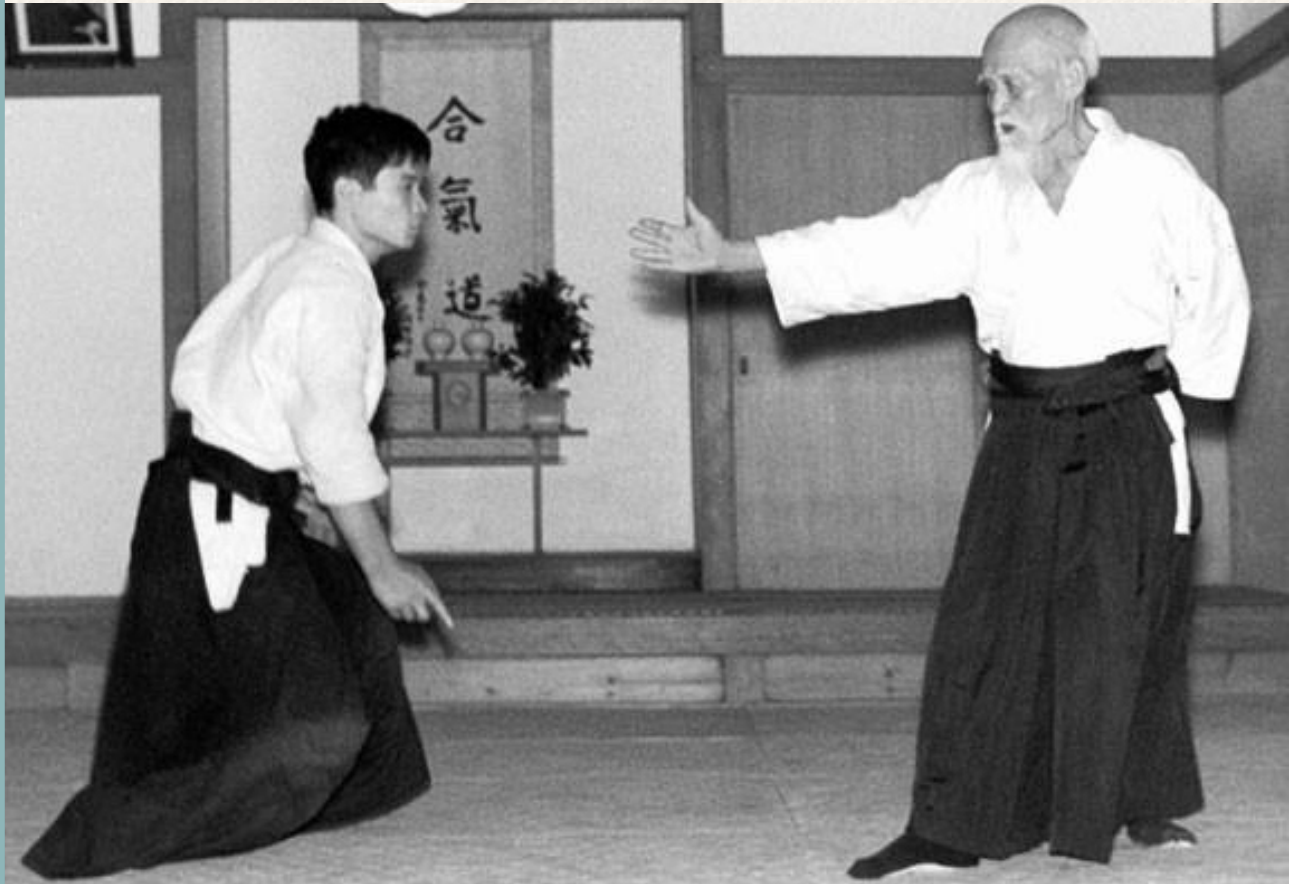
O Senseï répète souvent : « l'Aïkido est une purification de corps et de l'âme, c'est décrasser le corps de l'âme ». Il est bien évident, que l'âme sera rayonnante, que la circulation sanguine s'améliorera de même que le mental et le physique, si l'on procède à un décrassage intérieur et extérieur.

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

Sans passer par les techniques, il est impossible de s'imprégner de kokyu ryoku. En outre les résultats seront différents selon que vous y croyez ou non.



# Les Fondations



## LES FONDATIONS

extraits de l'ouvrage AIKIDO – Nobuyoshi TAMURA shihan