



TAAMTAM Dojo
Ecole Traditionnelle d'Aikido

Ni les images ni les mots ne sauraient bien entendu remplacer l'enseignement du professeur sur les tatamis. Ils peuvent néanmoins constituer quelques repères, mis à la disposition des débutants.

SHOMEN UCHI est une attaque du tranchant de la main gauche, ou droite, à la limite du front. Pensez que le tranchant de la main est celui d'un véritable sabre. Vous ne faites qu'un avec le Ciel et la Terre, vous faites votre propre ki du ki du Ciel et de la Terre, de cette énergie rassemblée, vous faites un sabre et vous coupez pour séparer le cosmos.

Face à qui attaque de la sorte, il faut prendre le mai ai exact et répondre avec le sentiment intime et profond d'englober l'adversaire, de ne faire qu'un avec lui, percevoir ses intentions et l'amener à frapper à l'endroit choisi, s'harmoniser à sa respiration, le guider par irimi, ou, en s'ouvrant, par tenkan.

Alors le cœur stable comme est stable la montagne, le corps souple comme est souple l'eau, vous répondez à l'adversaire.

Par ce travail, l'attaquant et l'attaqué purifient leur corps et leur âme et apprennent à se connaître eux-mêmes, naturellement.

Au niveau du microcosme, c'est la défense du corps, au niveau du macrocosme, c'est la défense du monde.

YOKOMEN UCHI est la technique de coupe de la tempe de l'adversaire ; on dit aussi kesa gake, kesa giri - kesa est l'étole que porte le bonze symbolisant le vêtement de pauvreté du Bouddha, qui trace une ligne, allant de l'épaule à la hanche opposée.

Yokomen uchi sera donc aussi la technique de coupe qui suit cette ligne.

Le même mouvement renversé s'appelle gyaku kesa.

Généralement, l'attaque va de l'épaule gauche à la hanche droite : alors, en même temps qu'avance le pied gauche, on retourne le sabre et l'on coupe en gyaku kesa de la hanche droite à l'épaule gauche, puis on pivote pour couper l'adversaire par derrière.

Yokomen uchi est l'étude de ce travail du sabre.

A yokomen uchi, on oppose shomen uchi, mais il faut autant pratiquer l'attaque que le contrôle de l'attaque.

KATA DORI c'est se faire saisir à l'épaule.

La force peut être dynamique ou statique, il y a la force de concentration, de dispersion, la force de pulsion, la force de traction, la force de torsion, la force d'union, la force de séparation, etc.

Pour familiariser le corps avec ces différentes directions, on étudie kata dori, méthode d'unification du corps, du cœur et de la force.

Il faut arriver à pressentir l'intention de l'adversaire. Pousser ou tirer. Nous dirons même qu'il faut aller au-delà et provoquer cette intention.

Saisi à l'épaule, il faut dans le même temps donner un atémi de fixation ; sachez que lorsque Offrez votre épaule tel un leurre au sabre qui va vous frapper et coupez l'adversaire soit en vous fendant soit en vous ouvrant.

MUNA DORI être saisi en pleine poitrine est semblable à un coup d'estoc, de sabre ou de lance. Se laisser saisir ainsi, les deux revers, c'est attirer à soi le cœur de l'adversaire. A une traction, on obéit en avançant et dans le mouvement, on renverse l'adversaire ; à une poussée, on obéit en ouvrant son corps. Ayant amené l'adversaire à concentrer son attention en un point (muna moto) on a su ainsi créer une faiblesse. La technique consiste à attaquer cette faiblesse. En résumé, on amène l'adversaire à venir saisir muna moto, il est normal de le détruire avant la saisie.

DE LA SAISIE DU POIGNET. L'évolution des êtres vivants n'a pas suivi le même développement que celui des humains.

Il paraît que la civilisation et la culture actuelles sont le produit des possibilités de mouvement de la main.

Les ancêtres de l'homme se sont dressés sur leurs pieds, libérant leurs mains pour utiliser des outils. Le cerveau allant de conserve s'est développé et l'homme a pu créer ses propres outils. Disons encore l'homme ayant maîtrisé le feu, le fossé entre lui et les autres animaux s'est élargi. La main est donc cette partie essentielle du corps qui permet d'élever les enfants, de guider les hommes, mais aussi de les tuer.

Ainsi on guide l'adversaire d'une main, pour l'abattre de l'autre. L'unité de la main, du pied, du bassin, de l'esprit est importante. On la recherche au travers de l'étude de techniques de saisie du poignet.

Il faut amener l'adversaire à agir dans la direction choisie et alors lui offrir le peu qui lui manque et avec ce peu, le détruire.

USHIRO WAZA. Par derrière, il est aussi dangereux de saisir que d'être saisi.

L'adversaire commet l'imprudence de se croire hors de danger, or il suffit pour l'anéantir de le faire passer sur la droite ou sur la gauche.

On s'entraîne à modifier sa propre position afin de réaliser cette opération.

Etre attaqué par derrière correspond à être coupé par derrière aussi faut-il tenir ouvertes, constamment, les fenêtres de son esprit, comme si l'on avait des yeux derrière la tête.

Cette technique sert à développer et à rendre aiguë la sensation qui permet de pressentir ce qui est derrière soi.

CONCLUSION. Continuez à marteler votre tête, à imprégner votre corps, à pratiquer ces techniques, ces méthodes de travail énumérées précédemment, sans perdre de vue la finalité de l'exercice.

Techniques : quelques repères par de brèves descriptions

Chaque technique n'est qu'un outil pour amener au contrôle des situations (et non de qui que ce soit). Il faut également garder présent à l'esprit les notions d'énergie en veillant à ne pas s'opposer et en « laissant passer » tout en restant au centre des mouvements.

IKKYO : signifie premier enseignement avec le sens de base de toutes les techniques. Toutes les techniques commencent ici et retournent là. Torsion simultanée du poignet et du coude.

NIKYO : se dit d'un exercice de poignet. C'est le prolongement de ikkyo. Contrainte au niveau du poignet (par saisie du tranchant de la main en « bec de canne ») et du coude.

SANKYO : comme pour nykyo, le mouvement de base de sankyo est ikkyo. On utilise souvent cette technique pour se dégager ou prendre le tanto ou le katana des mains de l'adversaire. Vrille du bras à partir d'une torsion de sa main (saisie de son tranchant) de façon à créer un déséquilibre avant et à le faire chuter à plat ventre.

YONKYO : méthode de contrôle en écrasant un point faible du poignet de l'adversaire. Même tenue du poignet que de la poignée du sabre. Amener au sol à plat ventre par un effet de levier des 2 mains sur l'avant bras avec appui sur des points sensibles.

GOKYO : technique contre une attaque au couteau. Variante de ikkyo ura (mais saisie différente du poignet).

IRIMINAGE (projection en « rentrant » dans le corps de l'autre) : est à la base de toutes les techniques d'aïkido. Irimi nage est la technique qui illustre le mieux irimi, d'où son nom. Vrille de tout le corps autour de l'axe de la colonne vertébrale pour provoquer une chute arrière (mouvement en « spirale-entonnoir » : unfundibuliforme).

KOTEGAESHI : s'appelle ainsi car il s'agit d'un retournement du poignet de l'adversaire (kote). Torsion du poignet dans le sens de flexion de l'articulation (enroulement du poignet sur lui-même pour provoquer une chute arrière).

SHIHO NAGE : shiho = 4 directions, soit : devant, derrière, droite, gauche ; est, ouest, sud, nord. Par extension, ce qui est autour de vous, donc shiho nage = possibilité de projeter dans toutes les directions. C'est une technique à utiliser contre plusieurs adversaires. Par la projection du premier adversaire, on peut contrôler l'attaque du deuxième et du troisième. C'est un principe du sabre démontré en aïkido par un mouvement du corps. Dans shiho nage, on fait le même mouvement qu'avec le sabre lorsqu'on coupe les adversaires qui vous entourent.

C'est un des mouvements les plus importants. Il permet d'exprimer fondamentalement le principe du sabre de l'aïkido. C'est pourquoi en gardant cela à l'esprit, il convient d'être centré en fin de mouvement (coupe de l'adversaire).

UDE KIME NAGE : projection par contrainte sur le coude avec poussée de tout le corps.

KAITEN NAGE (projection par rotation) : l'adversaire projeté roule vers l'avant comme une roue, d'où le nom de la technique. Deux exécutions possible : uchi kaiten (rotation intérieure) et soto kaiten (rotation extérieure).

TENCHI NAGE : le nom de cette technique est dû à la position des mains où aïte est renversé, l'une vers le haut (ciel-ten) l'autre vers le bas (terre-chi).

Aïte est attiré par une sorte d'aspiration provoqué par une main qui semble élever un sabre au dessus de la tête suivant une spirale ascendante alors que l'autre main s'étend pour couper aïte au niveau de la taille. Kokyu ryoku est indispensable. Cette technique est à la base des koshi nage et kokyu nage.

SUMI OTOSHI : variante de tenchi nage mais uniquement avec la main du bas (blocage du talon avec l'autre main).

KOSHI NAGE (projection par les hanches) : barrage du bas du corps de aïte lors d'un déséquilibre avant en interposant ses hanches pour provoquer une bascule de aïte. Le déséquilibre peut être créé en plaçant son hara taden sous le centre de aïte.

JUGI GARAMI : forme en croix. Immobilisation : les bras de l'adversaire forment une croix lors du contrôle.

HIJI KIME OSAE : blocage du coude. Variante de nikyo où l'on amène au sol à plat ventre grâce à un « armlock » sur le coude, le bras étant tendu.

KOKYU NAGE (projection « par le souffle ») : en fondant en soi l'énergie de l'adversaire, on le projette par le kokyu ryoku d'un mouvement imperceptible. On dit de cette technique qu'elle est au zénith de l'aïkido. La plupart des techniques peuvent être traitées en kokyu nage en provoquant un allongement de l'attaque ou de la saisie (effet « d'aspiration ») puis création d'un vide.

AIKI OTOSHI : saisie des jambes pour provoquer la chute.

KUBI SHIME : étranglement