

AIKIDO et TERMINOLOGIE Japonaise

Source : livre de Tamura Sensei « Aikido »

Apprendre, pratiquer un art martial c'est aussi s'imprégner de la culture du pays où il est né. Quand on ne connaît pas l'environnement spirituel du budo, on apprend juste une technique de combat. Pour faciliter la compréhension de l'aïkido, il est important d'étudier l'esprit qui sous-tend la culture japonaise.

Connaitre la culture japonaise pour comprendre l'aïkido n'est pas indispensable mais permet probablement d'aller plus vite.

Si on prend simplement l'exemple de la langue, pour un Japonais, même un débutant, *shiho nage* est assez explicite. Et lorsqu'il entend le nom de la technique cela précise son application physique. Il comprend que c'est une projection dans les quatre directions, peut facilement en déduire que cela signifie symboliquement toutes les directions et pénétrer plus profondément le sens de cette technique.

Un Japonais comprendra souvent instinctivement ce que signifient ces termes car ils sont associés à des *kanjis* (idéogrammes) qui ont un champ d'expression à la fois vaste et subtil.

Les *kanji* sont composés d'une succession de traits, traditionnellement tracés avec un pinceau. L'ordre de ces traits est très important dans le tracé du *kanji* et obéit toujours à des règles précises qui sont assez nombreuses, voir exemple ci-dessous. Cette référence à l'écriture japonaise simplement pour illustrer que le langage n'est pas neutre, il est associé à un mode de pensée, différent du notre. Découvrir la langue, est un moyen de découvrir le mode de pensée japonais, il s'agit de clefs qui permettent de faire un parallèle avec l'apprentissage de l'aïkido. L'Harmonie d'un idéogramme dépend du respect de son écriture. Il ne s'agit pas de comprendre le Japon, mais d'appréhender ses différences, et de l'intégrer dans l'approche de la voie martiale qu'est l'aïkido. Comme le dit Tamura Sensei dans une de ses interviews, « *les Français aiment l'aïkido et ils ont une âme d'artiste ! Ils savent expliquer des choses que je n'arrive pas à exprimer. Après arriver à les mettre en pratique est une autre chose...* »

KOKYU 呼吸 (こきゅう)

Haku (ko) 呼 expirer

Suu (kyu) 吸 inspirer

Respiration abdominale (inspiration/expiration)

Au début de la pratique, il est bon d'insister sur l'expiration puis laisser l'inspiration se faire. La respiration se fait par le nez. L'inspiration se fait bouche fermée, les molaires légèrement serrées, la langue en contact avec le palais. Dans la pratique du Budo il arrive que l'inspiration soit rapide, que l'on retienne longuement l'air dans les poumons, que l'on ait besoin de le rejeter rapidement ou au contraire lentement. Pendant l'exercice, il faut prêter une très grande attention à la maîtrise du kokyū. kokyū 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'emplir à nouveau d'un Ki pur. Le Ki, ainsi emmagasiné, sort avec sa puissance quand le besoin s'en fait sentir. Ce rayonnement constant du ki est le Shisei juste.

SHISEI 姿勢 (しせい)

Shi 姿 forme, figure, taille

Sei 勢 force, vigueur

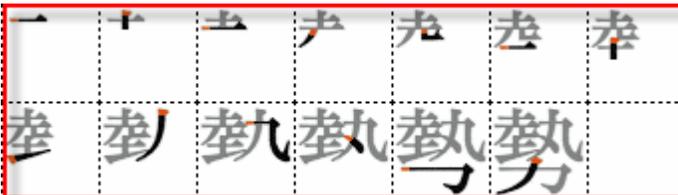
Une attitude correcte, l'équilibre dans l'action

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

姿

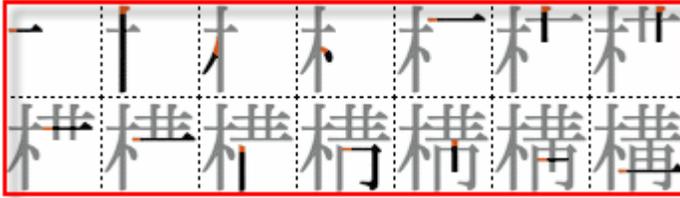


勢



Mais le sens 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...

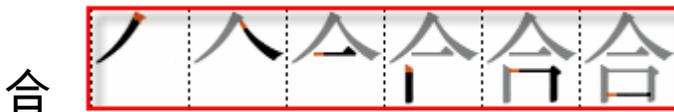
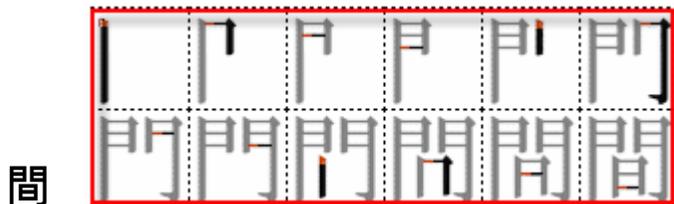
KAMAE 構え (かまえ)



Dans le Budo, on dit souvent " ce qui est important est Kamae ". Dans la langue japonaise il 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.

La bonne garde est une garde sans garde, 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.

MA AI 間合い (まあい)



Ma ai 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 ai n'est donc pas seulement une notion de distance. Il faut y inclure le mouvement des cœurs 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: quelles 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.

Le ai de ma ai est le même ai que le ai de aikido avec le sens de faire Un, mettre en ordre, Harmoniser... Ma ai est donc, l'espace qui naît à la fois du cœur 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.