

*A noter : ces petits textes d'échanges pour notre dojo non rien de définitifs.  
Demain, dans un an, dans cinq ans les choses s'exprimeront différemment, nos perceptions auront changé...*

### **Shiseï - Kokyu – Kokyu Ryoku**

Dans la continuité du fondateur de l'Aïkido, les shihans qui ont nourri notre étude, tels que Tamura Shihan nous ont pleinement donné, montré, exprimé l'essentiel. Parfois même, ils ont utilisé l'écrit, et je pense que tout ce qui pouvait être utile a été déjà dit sur les fondamentaux de l'Aïkido : voir notamment « Aïkido » ouvrage de Maître Tamura, ou encore « L'esprit de l'Aïkido » et « La pratique de l'Aïkido » de Kishomaru Ueshiba. A mon sens, rien n'est rajouté à ce sujet.

Cependant dans notre étude personnelle qui vise à revivre pleinement ces enseignements, n'est-il pas utile de les confronter à notre propre expérience, et puis d'échanger ensemble les uns et les autres sur cette expérience afin de continuer le chemin et l'approfondissement ? Il ne s'agit pas de chercher à faire du nouveau, mais simplement à redécouvrir et rendre vivante une richesse à laquelle d'autres nous ont ouverts. C'est un peu en ce sens, comme une démarche personnelle à un moment de ma recherche, que je mets en relation ces 3 notions Shiseï, Kokyu, Kokyu Ryoku...sur lesquelles tout a déjà été exprimé.

\*\*\*

Les fondamentaux de l'Aïkido ne se restreignent aucunement à Shiseï, Kokyu, Kokyu Ryoku. Alors pourquoi les mettre en exergue ? Il me semble en fait, que ce qui articule plus spécifiquement ces 3 notions est une logique de construction de l'Aïkido dans notre corps et notre mental, logique de construction qui peut être utile comme fil conducteur de notre étude, notamment dans les premières années. Ainsi, la logique Shiseï-Kokyu-Kokyu Ryoku part de la construction de la forme corporelle et mental avec le Shiseï, pour permettre de développer un travail interne avec le Kokyu, afin d'aboutir à l'expression de ce travail corporel et mental interne dans la réalisation dynamique de la technique : le Kokyu Ryoku.

Ces trois notions sont bien-sûr présentes conjointement dans la pratique et quelque soit notre niveau. Mais elles peuvent aussi constituer une progressivité de l'apprentissage : le débutant donne la priorité au Shiseï ; plus aguerris il approfondit le travail de kokyu ; avec plus de maturité il manifestera plus tard le Kokyu Ryoku. Peut-être ces 3 notions peuvent-elle fournir des points de repère possibles pour une démarche progressive d'apprentissage. L'explicitation du sens des premiers grades d'Aïkido par Tamura Shihan me semble liée à cette logique (voir les textes de senseï à ce sujet).

Dans cette logique Shiseï-Kokyu-Kokyu Ryoku, il me semble également qu'il existe un lien direct avec la notion de Ki qui a été placée par Maître Ueshiba au cœur de cet art martial. C'est une notion que je considère ici de manière simple et concrète en lien au corps et au mental, comme quelque chose dont on peut découvrir la mécanique et le mode de fonctionnement. Mais je ne la considère aucunement ici avec une vision plus spirituelle ou métaphysique. La suite du texte revient donc sur les fondamentaux Shiseï-Kokyu-Kokyu Ryoku comme éléments de construction de l'Aïkido, liés à la question de notre équilibre énergétique (Ki).

\*\*\*

#### *Acquérir un Shiseï correct*

La recherche d'un Shiseï correct constitue un travail indispensable de l'Aïkido.

Au plan corporel le Shiseï va permettre une utilisation particulière du corps respectant sa structure osseuse, ses articulations, ses tissus musculaires. On y retrouvera tous les éléments importants d'utilisation du corps pour l'Aïkido (relâchement, centrage, souplesse et tonicité, maintien de l'axe, extension dans le relâchement, etc...). Mais le Shiseï englobe aussi un état mental particulier : à la fois relâché, ouvert et disponible à tout ce qui arrive, mais également attentif et présent à l'exigence du moment. Dans cette association entre corps et mental, le Shiseï me semble contribuer à un mécanisme permettant une circulation équilibrée et harmonieuse de l'énergie dans le corps.

Si l'on se réfère à une notion basique de santé corporelle dans la culture orientale, l'état de bonne santé correspond à un état de circulation énergétique équilibrée, notamment à travers le système des méridiens et les organes associés. D'un point de vue corporel, le Shiseï me semble notamment destiné à mettre en place et à maintenir cet équilibre durant la pratique dynamique de l'Aïkido, si possible en continu. Il suffit de pratiquer un peu et, par ailleurs, d'avoir ressenti cet 'état d'équilibre interne profond' correspondant à la 'bonne santé', pour

s'apercevoir combien nous avons des difficultés à le maintenir en place, a fortiori dans la pratique avec un partenaire !

Tamura Shihan souligne :

*« [...] 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...*

*De quoi avons-nous besoin pour atteindre Shisei? D'abord de mettre en ordre le corps qui est le vase contenant le ki. Pour se faire étirez la colonne vertébrale et gardez-la droite. Ayez le sentiment de pousser le ciel avec la tête, la colonne s'étire naturellement. Les épaules décontractées tombent avec souplesse, les reins ne sont pas cambrés, l'anus fermé, le ki est confortablement posé dans le seika tanden (région du ventre entre nombril et pubis), le corps tout entier calmement détendu. [...]». Extrait du livre Aikido, Nobuyoshi Tamura, 1986.*

Il me semble donc intéressant de percevoir le Shiseï non seulement par les éléments qui y contribuent, mais aussi comme pilier de base pour aborder le travail sur le Ki.

\*\*\*

#### *Développer le Kokyu*

L'Aïkido, tel que nous l'avons étudié avec Maître Tamura, met l'accent sur la pratique et le développement du kokyu, lié à la respiration. Dans notre pratique, c'est clairement souligné par la richesse et l'importance des préparations dans notre étude et notre pédagogie, ou encore à des exercices tels que kokyu-ho.

Nos enseignants orientaux soulignent que ce travail respiratoire est directement en lien avec le seika tanden, l'un des 3 foyers énergétiques de la tradition orientale. Chacun peut expérimenter très simplement que la pratique de ces exercices développe une densité et une puissance dans l'usage du corps, qui ne sont pas du tout basés sur l'utilisation de la puissance musculaire : bien au contraire la tension musculaire bloque et empêche l'utilisation de cette densité et de cette puissance. De même chacun peut expérimenter facilement, combien si le Shiseï n'est pas en place, ce travail respiratoire en est directement impacté.

En utilisant un Shiseï correctement en place, la pratique de Kokyu nous permet de donner plus d'ampleur à la circulation énergétique dans le corps, mais aussi d'approfondir le fait d'agir 'avec le centre' (seika tanden). Kokyu est également très lié à notre état mental : il suffit d'expérimenter combien le calme ou bien la tension mentale induisent immédiatement un changement de respiration et d'état interne du corps. En schématisant grossièrement, on peut ainsi considérer qu'en utilisant la structure corporelle/mentale mise en place par le Shiseï, la pratique de kokyu consiste à développer une énergie interne à la fois fluide, puissante et pleine de vitalité...non seulement pour l'exprimer dans l'Aïkido mais dans toutes nos activités quotidiennes.

\*\*\*

#### *Exprimer le Kokyu-Ryoku*

Dans la continuité, on peut considérer le Kokyu Ryoku comme l'expression dynamique de cette densité et puissance corporelle, développée grâce au Shiseï et à la respiration. Maître Tamura nous donne clairement ce sens d'étude :

*« J'ai déjà éffleuré plus haut le Kokyu ; dépassons maintenant le stade de la respiration physiologique pour aborder 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. »*

Ainsi, lorsque le Shiseï et le Kokyu se mettent en place, le Kokyu Ryoku peut devenir l'expression du Ki dans la pratique dynamique de l'Aïkido. Mais si le Shiseï et le Kokyu peuvent (en partie) se construire dans un travail individuel, le Kokyu-Ryoku de l'Aïkido se construit nécessairement dans la relation avec uke. Exprimer le

Kokyu-Ryoku requiert d'approfondir la dimension de la relation uke/tori dans la pratique. Et c'est sans doute si nous arrivons à vivre la notion 'AI – KI' dans cette relation uke/tori que le Kokyu-Ryoku peut s'exprimer pleinement. En ce sens, peut-être ne s'agit-il pas uniquement d'exprimer notre propre Kokyu-Ryoku dans une vision individuelle de tori, mais plutôt d'exprimer Kokyu-Ryoku à partir de ce que donnent uke et tori, ainsi que de la manière dont se construit leur relation ?

C'est donc peut-être en ce sens que l'on pourrait considérer une progressivité dans la logique d'apprentissage Shisei-Kokyu-Kokyu Ryoku : mon objectif n'est pas de figer ces questions, mais plutôt d'induire une réflexion qui peut enrichir la manière dont l'un ou l'autre construit son propre apprentissage.

Et l'Aïkido n'est en aucune manière une connaissance intellectuelle : c'est bien là une grande limite des écrits !

O Senseï Morihei Ueshiba

*« Dans ma vie, j'ai pratiqué plus de trente Arts Martiaux différents [...]. Cependant, l'Aïkido n'est pas la simple combinaison des différentes techniques que j'ai apprises. Il dépend entièrement du Ki (l'énergie vitale) ».*

Tamura Shihan

*« O Senseï dit : 'Ki est la grande loi des lois de force d'union, tout est noué par et avec le ki'. Si on ne comprend pas le Ki, on ne comprend pas l'Aïkido. »*

*« Si l'attitude, la distance, les déplacements et la non-résistance conditionnent le déroulement de chaque technique, seuls le Ki et le Kokyu confèrent à cette discipline son extraordinaire efficacité ».*

A bientôt, Xavier.

**Xavier BOUCHER.**