## Les fondamentaux dans

### ••• Par Xavier Boucher

Ma recherche et mon étude de l'Aïkido sont largement influencés par ma rencontre pendant une vingtaine d'années avec Tamura Shihan. En ce sens le travail technique à genoux s'inscrit naturellement dans ma manière d'étudier, de construire et d'enseigner l'Aïkido. En parler avec des mots est-il utile, alors qu'il s'agit avant tout de le partager par la pratique ? Peut-être que cela permettra d'ouvrir un peu plus le sens de la recherche ? Sans doute les jeunes enseignants peuvent se demander s'il est utile de conserver, voire d'approfondir, le travail à genoux ? Je vais ainsi m'attacher à souligner certains aspects de notre recherche en Aïkido qui peuvent être approfondis en travail à genoux, afin d'en souligner la richesse sur différents plans.

n introduction, il me semble intéressant de souligner que le travail à genoux revêt presque une dimension symbolique et historique. Il établit notre pratique dans le lien au Japon, sa culture d'origine. Le travail à genoux me semble en effet émerger de la position Seïza. Cela établit un lien avec le quotidien de la vie japonaise : même si cette forme d'assise tant sans doute à s'effacer dans la vie quotidienne moderne, c'est un intéressant héritage traditionnel du mode de vie japonais. Dans le domaine martial, la positon Seïza crée un lien encore très vivant avec le travail du sabre et l'histoire des samouraïs ; cet aspect est très présent dans le lien intrinsèque entre Aïkido et laïdo. Mais, cette position assise est également essentielle pour la pratique japonaise de méditation, par exemple dans le bouddhisme Zen : compte tenu de la pratique spirituelle constante du fondateur de l'Aïkido, chaque salut en Seïza en début et fin de cours d'Aïkido resitue notre pratique dans cette perspective de travail interne. Ce lien historique et culturel, qui permet à chaque pratiquant de parcourir lui-même un chemin d'ouverture sur le

Japon et ses traditions, constitue une première richesse de l'intégration de la pratique à genoux dans l'Aïkido. Ce sens considère la pratique à genoux au sein de l'Aïkido non pas perçu comme un art uniquement technique, mais également comme un chemin personnel de connaissance et réalisation de soi à travers l'éclairage d'une transmission qui nous relie à des traditions japonaises profondes.

#### L'enseignement de Tamura Shihan

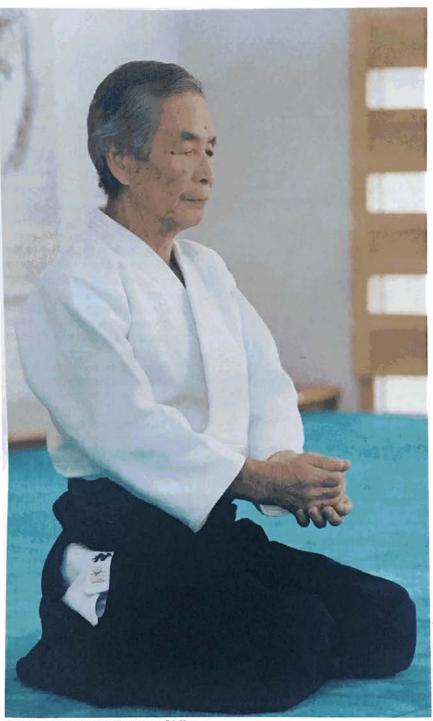
Le travail à genoux a toujours été très présent dans l'enseignement de Tamura Shihan et des Sempaïs de la FFAB. Il permet techniquement de développer la capacité de répondre à des situations d'attaques provenant de directions et hauteurs variées, en appliquant les techniques d'Aïkido dans le respect des fondamentaux. Ce lien aux fondamentaux que nous approfondissons derrière chaque situation technique éclaire également l'utilité de cette forme de pratique : la situation à genoux, avec ses difficultés particulières, conduit chaque pratiquant à devoir intégrer de manière encore plus explicite les principes fondamentaux comme le centrage, la maîtrise du Shiseï, Irimi, la prise de centre, le relâchement ou encore le Kokyu Ryoku ; notre capacité à unifier corps et mental impacte fortement notre manière de pratiquer à genoux. Ainsi, pour l'étude de ces fondamentaux, le travail à genoux peut être intégré dans l'enseignement de l'Aïkido de manières très variées : dans les exercices préparatoires, tournés vers une étude plus individuelle, préalable à l'exercice technique; dans le lien au travail des armes, qu'il s'agisse du Tanto ou surtout du Bokken ; tout comme dans l'étude des techniques à mains nues en Suwari-Waza et Hanmi Handachi Waza. En prenant quelques exemples dans ce large panel de travail à genoux, je souligne certains aspects de l'utilité et de la richesse de cette étude, issus de ma propre recherche : au plan physique, au plan respiratoire et énergétique, au plan mental.

## Richesse du travail à genoux au plan physique

Au plan physique, le travail à genoux permet de renforcer le corps et de développer la souplesse articulaire pour les pieds, les chevilles, les hanches. L'apprentissage du déplacement Shikko, travail préparatoire aux techniques ultérieures, présente lui-même un réel intérêt, nous permettant de découvrir et d'observer avec précision

Le travail à genoux revêt une dimension symbolique et historique

# le travail à genoux



Seïza, Nobuyoshi Tamura Shihan.

la mécanique physique du corps. Le déplacement Shikko n'a rien de naturel ni d'habituel pour les occidentaux, si bien qu'il est souvent générateur de difficultés d'apprentissage... parfois un peu douloureuse dans certains cas de manque de souplesse! Lors de mon propre apprentissage, je me souviens que c'est au niveau des genoux que se portaient certains soucis, liés à une pratique régulière à genoux. J'ai été surpris de constater combien la justesse de la position, la justesse du Shiseï, de l'équilibrage du corps et de la verticalité ont un impact majeur sur ces problèmes. Par cette difficulté physique particulière, le travail à genoux est ainsi révélateur de certaines de nos insuffisances et nous catalyse à une observation et une étude très

précise de certains aspects de la mécanique de notre corps. Le développement de cette faculté et de cette acuité de l'observation fait elle-même partie des acquis indispensables de notre apprentissage : chaque corps est différent, chacun doit individuellement apprendre à observer, corriger, forger son propre cheminement dans l'apprentissage. Bien des problèmes physiques, que l'on imagine ancrés à tout jamais, peuvent évoluer voire même disparaître complètement par une pratique plus exacte. Les déplacements Shikko permettent d'insister sur la maîtrise de la verticalité et, bien sûr, sur notre capacité de relâchement interne au niveau des hanches et chevilles (liée au développement de la perception interne du corps et de la respiration). Maintenir un travail régulier en Shikko dans les exercices préparatoires permet à chacun, individuellement, d'améliorer progressivement des éléments fondamentaux comme le relâchement, la verticalité. la liberté de mobilité des hanches

Des difficultés techniques

Dans la relation Aïte/Tori l'utilisation de la position à genoux nous confronte à d'autres difficultés techniques. Le bas du corps étant « replié », l'étude du déplacement des hanches, du centre (Seïka Tanden) et de l'utilisation du haut du corps s'en trouve renforcée. L'étude à genoux est fondamentale pour approfondir combien les techniques d'Aïkido sont intrinsèquement liées au placement et à l'action des hanches, en lien avec le Seïka Tanden. Dans la relation martiale entre Aïte et Tori, une première richesse de la pratique à genoux concerne le développement de notre capacité à percevoir et à accepter la puissance de l'attaque. En Suwari Waza, si le travail de Shikko est correctement en place, la stabilité et la puissance de l'attaque de Aïte sont renforcés par cette position basse et met en évidence l'apprentissage des placements corrects et l'étude des directions de force : sur des exemples simples, avec une attaque dynamique en Kata Dori (saisie à l'épaule, par exemple avec un engagement dans le sens de pousser ou de tirer), si Tori ne maîtrise pas son déplacement au moment même de l'attaque, le déséquilibre est im-



Développer une attaque souple, dynamique, sans complaisance.



Développer la mobilité dans le temps exact de la technique.

médiat ; sur Shomen Uchi, si Tori ne maîtrise pas son déplacement au moment même de l'attaque, il est coupé. L'engagement dans une attaque souple, dynamique mais sans complaisance est donc essentiel pour permettre à Tori d'étudier des principes physiques basiques de l'Aïkido: trouver les placements corrects, développer la mobilité dans le temps exact de la technique, ou encore vérifier son Shiseï (équilibre/déséquilibre, axe, relâchement).

#### L'importance des saisies

Les saisies sont donc particulièrement intéressantes lorsqu'on pratique à genoux pour étudier la direction des forces et de la puissance engagée par Aïte et pour percevoir comment s'adapter dans le temps exact de l'attaque. Cette faculté d'adapta-

tion au moment même de l'attaque ouvre à un travail technique riche, avec de multiples facettes. Au plan physique deux éléments prépondérants dans cette situation de travail sont le Shiseï et le travail de centrage, qui conduisent à développer un travail de globalité. Dès que l'on bouge à genoux, c'est le centre qui se déplace et qui agit. L'attention pour l'enseignement et pour les pratiquants se porte sur le placement et le déplacement des hanches. Typiquement, en Suwari Waza, sur un mouvement de base comme Shomen Uchi Ikkyo, si l'on agit avec les bras et le haut du corps, tout est immédiatement bloqué : c'est notre centre qui doit agir en pé-



Bouger au moment même de l'attaque et conserver le Shise.

nétrant pour la forme Omote, et c'est le centre de Aîte qui doit être déraciné et déséquilibré. Conjointement, rien ne se construit si le Shisei n'est pas correct, notamment avec la maîtrise de l'axe, de la verticalité, de la position du buste : dès que



Agir avec le centre.

le Shiseï se dégrade on perd la mobilité, la capacité d'agir avec le centre et souvent la stabilité ou l'équilibre (l'exemple précédent est très clair aussi sur ce point). Ainsi, souvent le travail en Tachi Waza (debout) offre plus d'opportunités pour « tricher un peu physiquement » dans l'exécution des techniques, du fait de la facilité des déplacements debout : l'enjeu de l'apprentissage est au contraire de maintenir la prise de conscience et les acquis développés à genoux dans toutes les autres situations. Cette étude du placement, déplacement des hanches en lien avec « l'agir

avec le centre » était omniprésente dans l'enseignement de Tamura Shihan, de même qu'on la retrouve avec évidence chez tous les Uchi Deshis de O Senseï.

#### L'étude des déséquilibres

D'autres aspects de la recherche techniques éclairés par le travail à genoux pourraient encore être développés. J'insisterai uniquement sur l'un d'entre eux : l'étude des déséquilibres. Comprendre et percevoir directement par le corps la construction du déséquilibre de Aîte est un élément essentiel de l'apprentissage de l'Aïkido. La difficulté de construire le déséquilibre est renforcée en situation Suwari Waza par la stabilité accrue de Aîte et, en situation Hanmi Handachi Waza, par la différence de niveau entre Aite (debout) et Tori (à genoux). Percevoir la direction du déséquilibre est le prolongement d'autres éléments soulignés auparavant : sentir la force qui arrive, déve-





Associer déplacement, Shiseï, relâchement et centrage permet de déployer le Kokyu Ryokku.

lopper la capacité à s'y adapter immédiatement, bouger dans la bonne direction avec le centre et un Shiseï correct. En Hanmi Handachi Waza, cette liberté de déplacement est cruciale : associée au Kokyu Ryokku c'est le déplacement qui nous permet de transformer la direction d'attaque de Aîte dans un déséquilibre, qui permet ensuite la réalisation de telle ou telle technique. Si l'on remplace le déplacement par un travail en force, la situation Hanmi Handachi Waza remet immédiatement les pendules à l'heure (sauf si Aïte devient trop complaisant, ce qui est peut-être trop souvent le cas aujourd'hui...) ; de même dès que l'on perd la maîtrise de notre axe dans le Shiseï, en laissant une ouverture dans notre Kamae, on perd toute faculté de créer le déséquilibre. Cette recherche du déséquilibre est présente dans toutes les techniques d'Aïkido, mais un travail de base de ce point de vue consiste à étudier en profondeur Kokyunage face à des situations variées d'attaque en Suwari Waza et Hanmi Handachi Waza. À titre d'exemple, en Hanmi Handachi Waza, le travail très simple de Kokyunage avec une saisie Ushiro Waza Ryo Kata Dori (saisie des 2 épaules par derrière) n'est pas réalisable si l'attaque de Aîte n'est pas perçue et canalisée dans un déplacement précis et dynamique, ou bien si le Shiseï interne ne maintient pas un profond relâchement des épaules et du dos, permettant d'agir directement avec le centre pour créer le déséquilibre. L'association du déplacement, du Shiseï, du relâchement, du centrage permettent de déployer le Kokyu Ryokku en maintenant une relation constante Aïte-Tori conduisant aux déséquilibres et aux techniques variées.

#### Position Seïza et richesse du travail respiratoire et énergétique

Le travail à genoux émerge de la position Seïza, également liée au travail respiratoire et de circulation du Ki. L'exercice préparatoire Kokyu Ho, réalisé à genoux et à deux, s'il peut sembler basique au néophyte, se révèle au contraire d'une grande richesse pour l'étude de l'Aïkido, une richesse qui évolue tout au long de notre vie. Durant les premières années de pratique, dans l'exercice de Kokyu Ho, la relation Aïte/Tori se construit sur une relation physique qui se focalisera sur l'étude du Shiseï et du relâchement; l'étude évoluera ensuite vers une relation basée sur la circulation du Ki et pourra s'ouvrir ultérieurement à une rela-

tion Aïte/Tori à un plan plus mental. L'exercice se nourrit du lien entre la maîtrise corporelle, le travail respiratoire et énergétique et la pratique au plan mental. Par la richesse de cette position Seïza, l'exercice permet d'approfondir un travail technique qui utilise le corps dans sa globalité, unifié par le travail respiratoire.

Cette position Seïza facilite en effet le développement du ressenti énergétique. Tamura Shihan nous proposait ainsi des exercices de ressenti de la circulation du Ki dans les mains, dans le corps, dans le Seïka Tanden, pour lesquels l'exercice réalisé corporellement s'associaient à des images mentales (par exemple concentrer une boule d'énergie avec les mains et l'intégrer dans le corps au niveau du Seïka Tanden). Ce travail, également basé sur le calme mental, permettait de modifier un peu notre équilibre interne, notre état d'être. Après ces exercices de circulation énergétique, nous enchaînions généralement par des exercices très relâchés de coupe au Bokken, démarrant eux aussi en position Seïza (sans déplacement), avant d'être développés en Suwari Waza (avec déplacement). Dans cet enchaînement des différents exercices, il s'agissait de maintenir cet état d'être pleinement relâché et at-



Développer une attaque souple, dynamique, sans complaisance.



Développer la mobilité dans le temps exact de la technique.

tentif à toute sensation, dans le développement du travail avec les armes. Cette intégration des différentes dimensions de l'Aïkido est l'une des richesses qui peut être développée par le travail à genoux.

#### Utiliser la position à genoux pour renforcer le travail mental : développer l'unité puis le Kokyu Ryokku

Le travail à genoux présente aussi l'intérêt d'exercices pour aborder l'association entre travail corporel et travail mental. Je pense notamment à des exercices visant à bouger la globalité du corps en un instant, pour lesquels on développe le sentiment de projeter le ki, autant que déplacer le Seïka Tanden et les hanches. Ce travail trouve bien sûr son origine dans le travail

du sabre et le laïdo. L'exercice de base consiste à couper soit Shomen Uchi soit Yoko Guruma, en partant d'une position Seïza, en développant une coupe en un seul temps où tout est uni : corps, sabre, respiration, présence mentale. L'exercice est très simple, mais permet d'étudier réellement l'unité corps, énergie, mental, notamment si l'on développe le vide de pensées. Ce même exercice était proposé par Tamura Shihan en Aïkido, sur une attaque Shomen Uchi. Tori est donc en position Seïza, et Aïte attaque en Suwari Waza Shomen Uchi: Tori bouge en un seul temps, à partir du Seika Tanden, pour couper Ikkyo. L'étude de cet exercice unifie le travail mental, le travail énergétique et respiratoire, le travail du corps.

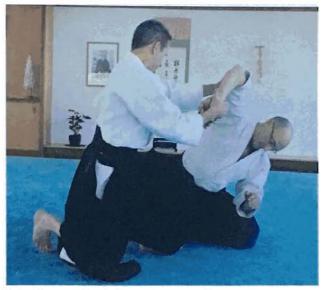
Tout est unifié avec le Seïkan Tanden ; si l'on veut bouger en un seul temps à partir de la position Seïza, un relâchement profond de tout le corps est nécessaire au préalable, accompagné d'un grand calme mental; l'attention et la perception de l'attaque par différents sens doit se développer; avec l'attaque, au moment juste, c'est la globalité du corps autour du Seïka Tanden qui est projetée ; dans la relation Aïtel'absence d'opposition l'extension du Ki permet de réaliser Ikkvo harmonieusement...et efficacement. On construit ainsi à la fois l'unité en nous et l'unité dans la relation Aïte-Tori.

#### Unité et dualité

Cette unité devient Kokyu-Ryokku si on réussit à la mettre en mouvement en continu dans les techniques d'Aïkido. Le travail en situation Hanmi Handachi Waza est très riche pour développer le sens du



Bokken et travail sur le Ki.



Développer l'unité sur Shomen Uchi Ikkyo

Kokyu Ryokku: la différence de niveau entre Tori et Aïte, nous apporte l'exigence de maintenir cette unité dans un travail très mobile, où c'est le centre (Seïka Tanden) qui doit se déplacer pour créer la dynamique du mouvement, puis c'est le centre qui agit pour créer un déséquilibre (voir exemple de Ushiro Ryo Kata Dori Kokyunage, cité ci-dessus). Progressivement, avec l'expérience, on se libère des contraintes de l'étude technique et il s'agit de se remplir de Ki, puis de mettre le Ki en mouvement dans la relation Aïte-Tori.

#### Conclusion

En conclusion les situations de travail à genoux fournissent un outil d'apprentissage particulièrement riche pour l'étude de l'Aïkido. C'est un miroir assez intransigeant de différents aspects clés : miroir de notre propre maîtrise corporelle dans le simple exercice de Shikko; miroir de nos

Si l'on veut bouger en un seul temps à partir de la position Seïza, un relâchement profond de tout le corps est nécessaire au préalable

blocages internes dans l'exercice calme de Kokyu-Ho; miroir de notre capacité à percevoir et accepter la puissance de l'au-

tre tout en maîtrisant notre centre et notre Shiseï dans la relation Aïte/Tori ; miroir de notre mental dans le développement du Kokyu Ryokku. Il me semble donc très utile que les enseignants cherchent à intégrer Suwari Waza et Hanmi Handachi Waza régulièrement comme outil d'étude des fondamentaux, et donc comme outil de construction pédagogique. Il faut d'ailleurs noter que la systématisation des passages de grades tend à réduire la variété de l'apprentissage en Dojo. En Suwari Waza, on va se concentrer sur Kata Dori, Shomen Uchi, Yokomen-Uchi et parfois Tsuki. Mais n'oublions pas qu'il est aussi possible de travailler Kata-Dori Men-Uchi ou Muna Dori,... Il ne s'agit pas d'étudier spécifiquement le travail à genoux, mais d'utiliser

ces situations naturellement pour mettre en évidence certains fondamentaux et donc certaines capacités physiques, énergétiques et mentales à développer.

Xavier Boucher débute l'Aïkido en 1988. Il se forme auprès de Tamura Nobuyoshi jusqu'à son décès et pratiquera pendant 4 ans dans son dojo, le Shumeikan. Il a également étudié avec d'autres experts japonais tels que : Yamada Shihan, ou plus brièvement avec Sugano Shihan, Kanai Shihan et Chiba Shihan. Fondateur et rédacteur en chef de la revue Shumeikan, il est également formé en lokaï Shiatsu.