LIVRET DE L'AÏKIDOKA

合氣道

L'AÏKI ne peut se résumer,
En écrits ou paroles,
Sans dissertation inutile,
La compréhension viendra de la pratique.
Moriheï UESHIBA.

AIKIDO CLUB SAINT PRIVADEN
Complexe sportif Les Vaupiannes
30340 Saint-Privat-des-Vieux
www.aikido-club-privaden.fr

Table des matières

1. MORIHEÏ UESHIBA : LE FONDATEUR 5
2. LES FONDATIONS 8
   - 2.1. SHISEI 8
   - 2.2. KOKYU 9
   - 2.3. KAMAE 10
   - 2.4. MA AÏ 11
   - 2.5. IRIMI 12
   - 2.6. TENKAN 13
   - 2.7. URA / OMOTE 14
   - 2.8. TAÏ SABAKI 15
   - 2.9. ATEMI 16
   - 2.10. KOKYU RYOKU 17
3. LE DOJO 18
   - 3.1. *Le kamiza* 20
   - 3.2. *Le shimoza* 21
   - 3.3. *Jôseki et Shimoseki* 21
   - 3.4. *Symbolique d'enseignement* 21
4. LA TENUE 23
   - 4.1. Les ZORI 24
   - 4.2. Le KEIKOGI 24
   - 4.3. Le HAKAMA 24
5. LES ARMES 28
   - 5.1. Le BOKKEN 28
   - 5.2 Le JO 28
   - 5.3. Le TANTO 29
   - 5.4. La PRATIQUE DES ARMES 29
6. L'ÉTIQUETTE 30

7. LES SAISIES ET ATTAQUES 33
7.1. Les SAISIES 33
7.2. Les ATTAQUES 35
8. LES TECHNIQUES 36
8.1. Les 5 PRINCIPES DE BASE 36
8.2. Les TECHNIQUES D'IMMOBILISATION 38
8.3. Les TECHNIQUES DE PROJECTION 39
9. LA PROGRESSION PAR KYU 42
9.1. 5ème Kyu 43
9.2. 4ème Kyu 44
9.3. 3ème Kyu 45
9.4. 2ème Kyu 46
9.5. 1ème Kyu 47
10. LES NIVEAUX DAN 48
10.1. DEROULEMENT ET LOGIQUE DE L'INTERROGATION 49
10.2. CRITERES D'EVALUATION 49
10.3. SENS DES GRADES 50
10.3.1. Shodan, 1er Dan 50
10.3.2. Nidan, 2ème Dan 50
10.3.3. Sandan, 3ème Dan 50
10.3.4. Yondan, 4ème Dan 50
10.3.5. Godan, 5ème Dan 50
10.3.6. Rokudan, 6ème Dan 51
10.3.7. Nanadan, 7ème Dan 51
10.3.8. Hachidan, 8ème Dan 51
11. LEXIQUE 52
10.1. Quelques SAISIES 55
10.2. Quelques ATTAQUES 53
10.3. Quelques TECHNIQUES 54
10.4. DIVERS 55

1. MORIHEÏ UESHIBA : LE FONDATEUR

Maître Ueshiba répétait souvent cette parole qu'il convient de méditer profondément:

"Je suis UN avec l'Univers, et je ne suis rien d'autre.
Si quelqu'un s'oppose à moi,
il s'oppose à l'univers lui-même".

Moriheï UESHIBA est né le 14 décembre 1883 à Tanabe, petite ville située à proximité d'Osaka, dans l'île principale de Hondo, au Japon.

En 1893, son père, Yoroku, est maître d'armes de la Famille Kii et lui enseigne, dès l'âge de 10 ans, les méthodes de combat et de maniement de la lance et du sabre. Il part, en 1901, à Tokyo pour y étudier le jiu-jitsu avec Maître Tokusaburo TOJAWA.

En 1903, il se rend à Sakai afin d'étudier l'escrime l'école YAGYU avec le Maître Masakatsu NAKAI.

En 1904, il participe à la guerre russo-japonaise, en Mandchourie, comme fantassin dans le 51^{e}régiment de l'armée japonaise.

En 1911, il s'installe dans le petit village de Kami-Yebetsu dans l'île d'Hokkaido où il est élu membre du Conseil Municipal. Il rencontre Maître Sakaku TAKEDA avec qui il apprend le jiu-jitsu de l'école Daito.

Il obtient, en 1916, de cette école le diplôme tant recherché de Maître de jiu-jitsu.

En 1918, il retourne à Tanabe, son père tombe gravement malade et sur le chemin du retour, il rencontre le révérend Onisaburo DEGUCHI, fondateur de la religion Omotokyo.

Il sort diplômé de l'école SHINKAGE-RYU, en 1922, après avoir étudié les techniques de jiu-jitsu propres à cette école.

En 1924, il quitte le Japon pour accompagner DEGUCHI et participer à la promotion de la secte en Corée, en Chine et en Mandchourie.

Il est fait prisonnier des chinois, et échappe de justesse à l'exécution. Il rejoint 6 mois plus tard le Japon. Il se retire à Abaye, en 1925, et va avoir la révélation de son art.

C'est en effet l'année au cours de laquelle ses recherches jusque-là insatisfaites prennent une nouvelle dimension. A force d'étude, il se découvre un sixième sens, met en harmonie les hautes qualités morales de l'être humain avec la pratique des Arts Martiaux et définit ainsi les principes de l'Aïkido. Il reçoit la visite de nombreux experts qui désirent étudier avec lui.

Moriheï UESHIBA retourne à Tokyo en 1927 où le Prince SHIMAZU met à sa disposition une salle de billard qu'il aménage en dojo (KOBUKAN). Maître UESHIBA reçoit la visite de Jigoro KANO, fondateur du Judo. Celui-ci détache ses meilleurs experts du Kodokan pour étudier l'Aïkido. A cette époque, son école est alors principalement réservée aux hauts dignitaires de la cour impériale, nobles, chefs militaires ou personnalités d'un certain rang, tous experts en budo (en voie martiale).

De nombreux élèves suivent son enseignement tels que Gozo SHIODA, Kenji TOMIKI, Minoru MOCHIZUKI, Koichi TOHEI…. L'Aïkido s'appelle à ce moment-là l'Aïki-Budo.

Sa réputation s'accroît très rapidement. Le nombre de pratiquants devient trop important et l'installation d'une nouvelle salle plus spacieuse s'avère vite indispensable. Donc en 1931, il crée le Kobukaï à Ushigome.

En 1932, il est nommé Président de BUDO SEN'YOKAI (Association de tous les Budos).

En 1940, il est élu membre du Comité pour la promotion du Budo, sous l'autorisation du premier ministre Inoue. Il quitte le dojo et se retire à Iwama. Ce déplacement est dû à la guerre américano-japonaise qui entraîne la mobilisation des pratiquants. L'étude du Budo est alors interdite par les autorités de l'occupation.

L'activité des Arts Martiaux reprend en 1948, le Kobukaï est transformé en AÏKIKAÏ.

Dès lors, l'Aïkido se développe rapidement. Des experts sont envoyés dans toutes les parties du monde pour enseigner la discipline.

En 1961, le ZAIDAN HOJIN AÏKIKAÏ-AÏKIDO SO HONBU est officiellement reconnu (Centre Mondial de l'Aïkido) par le gouvernement japonais.

En 1969, Maître UESHIBA s'éteint le 26 avril 1969, à l'âge de 86 ans après avoir consacré sa vie entière à l'étude et la pratique des Arts Martiaux.

Conformément au système *iemoto*, lorsque Morihei Ueshiba, mourut en 1969, son fils Kisshomaru devint le deuxième *dōshu*. Lorsque Kisshomaru mourut en 1999, son fils Moriteru prit ce rôle. Moriteru est destiné à confier son titre de *dōshu* à son fils, Mitsuteru Ueshiba.

2. LES FONDATIONS

(Extraits de l'ouvrage AIKIDO - 1986 – Nobuyoshi TAMURA shihan)

Tout au long de la pratique, des notions fondamentales sont à parfaire.
Le fond conditionne la forme, les fondations conditionnent la solidité de la maison.

2.1. SHISEI 姿勢

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

2.2. KOKYU 胡弓

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'expiration et l'inspiration. A l'inspiration, anus fermé ; imaginer que l'air descend plus bas que le nombril.
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 *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'emplir 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 cœur. Si une urgence se présente, votre *Kokyu* sera alors celui de tous les jours. Mais pour atteindre cet état, le quotidien est important.
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 la vôtre, elle est la force de respiration du ciel et de la terre.

2.3. KAMAE 構え

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 « bois », la suite de l'idéogramme représente un tenon avec une mortaise qui rappelle l'assemblage indissociable de la charpente. Ainsi le *Kamae* dont on parle en Budo consiste à prendre par rapport à *Aite* la position la plus avantageuse possible. Que, porteur d'une arme, on se trouve en face d'un adversaire ou que deux armées soient face à face, en toute circonstance *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 *Hammi no kamae* (garde de profil).
A 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 hammi*. Inversement, nous avons la garde à droite : *migi hammi*. Si les deux adversaires prennent la même garde, pied droit ou pied gauche en avant, nous obtenons : *ai hammi 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 hammi no kamae*. Maintenant, si dans *hidari* (ou *migi*) *hammi*, 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 hammi*. Avec le *jo* ou à mains nues, la garde de base (fondamentale) est la garde à gauche *hidari hammi*.
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 dit : « Ne regardez pas les yeux de *Aite*, le cœur se fait aspirer par les yeux de *Aite*, ne regardez pas le sabre de *Aite*, l'esprit se fait aspirer par le sabre de *Aite*, ne regardez pas *Aite*, vous absorberiez le *Ki* de *Aite* ». Le Bu de vérité est une pratique visant à absorber *Aite* dans sa totalité. « Je me tiens debout tout simplement ».
Je livre cela à vos réflexions. Tirez-en la substantifique moelle.

2.4. MA AÏ 間合

Dans le Budo, on dit que *Ma Aï* est important. C'est le mot qui définit la relation spatiale entre *Aite* 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 closes 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 aïkido, 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 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.
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*, *Taï-sabaki*, *Kokyu-Ryoku*…

2.5. IRIMI 入身

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 de l'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'*Aite* est vivant et que tout peut ne pas fonctionner suivant la théorie, surtout s'il est mieux armé que vous.
A 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 *Aite*. 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 *Aite* 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 l'*irimi* de l'aïkido.

2.6. TENKAN 転換

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.

2.7. URA 裏 / OMOTE 表

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

2.8. TAÏ SABAKI 体捌き

Il semblerait qu'en Europe, *Taï Sabaki* soit généralement traduit par déplacement. Je pense que cela ne retransmet pas d'une manière très exacte le sens de *Taï 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.
Taï : le corps. Donc *Taï 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 vous déplacez, 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 se placer dans une position d'attaque opportune.
Le *Taï Sabaki* de l'aïkido demande encore davantage : perturber l'équilibre de *Aite*, dans l'instant même de l'action, et, suite logique, l'amener dans une position telle qu'il ne puisse plus se mouvoir.
Alors qu'*Aite* avait 99% des chances de l'emporter, votre *Taï Sabaki* a renversé la situation. C'est cela *Taï Sabaki*.

2.9. ATEMI 当身

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'aucun croit qu'il n'y a pas d'*Atemi* dans l'étude de l'Aïkido.
Certes, dans la pratique actuelle de l'Aïkido, 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 Aïkido, connaissent moins que rien de l'Aïkido. O Senseï définissant l'Aïkido dit : « l'Aïkido est *Irimi* et *Atemi* ».
Toutes les techniques de l'Aïkido 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 Aïkido, 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 découvriez, en cours d'exercice, la possibilité de placer ici ou là, un *Atemi*.

2.10. KOKYU RYOKU 胡弓力

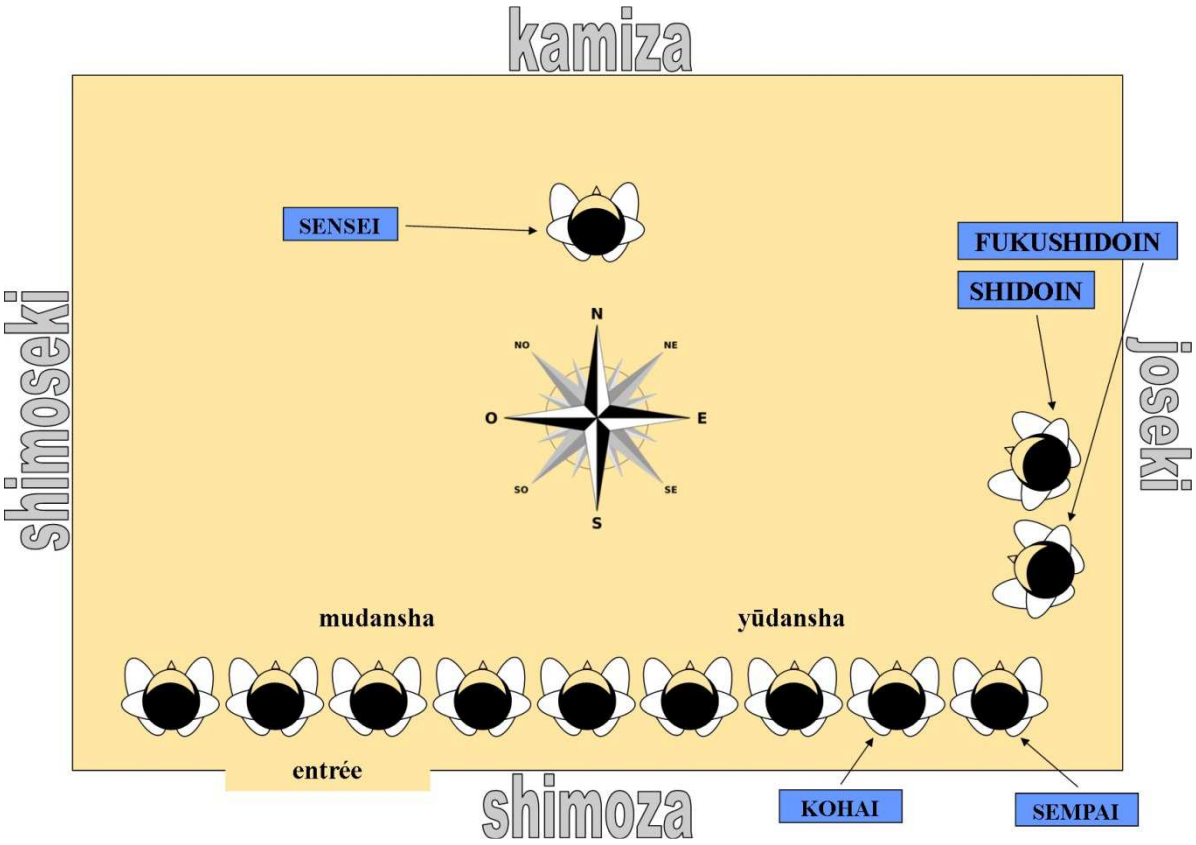
Vous pouvez pratiquer l'Aïkido si vous pouvez soulever 3 onces de son. Cela revient à dire que l'Aïkido n'est pas un art de combat corps à corps fondé sur l'utilisation de la force physique et musculaire.
Le travail de la technique en Aïkido se fait en utilisant pleinement l'énergie mentale et rationnellement 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'ils peuvent s'entraîner, mais bien qu'ils peuvent appliquer cette voie au combat, après l'avoir bien comprise.
J'ai déjà effleuré plus haut 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 est en nous est autre, 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, ce 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 Sensei répète souvent : « l'Aïkido est une purification du corps et 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 de l'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.

Il faut l'apprendre par le corps dans l'exercice de tous les jours, il ne s'assimile qu'après un travail d'empilage.
O Sensei dit à ce sujet : « un travail de trois jours n'est qu'un travail de trois jours, un travail d'un an n'est qu'un travail d'un an, un travail de dix ans engrange la force de dix ans. »
Sans Kokyu ryoku la forme de la technique peut exister mais elle n'est alors qu'une forme vide.
Sans passer par les techniques, il est impossible de s'imprégner de kokyu ryoku. En outre les résultats seront différents selon que vous y croyiez ou non.

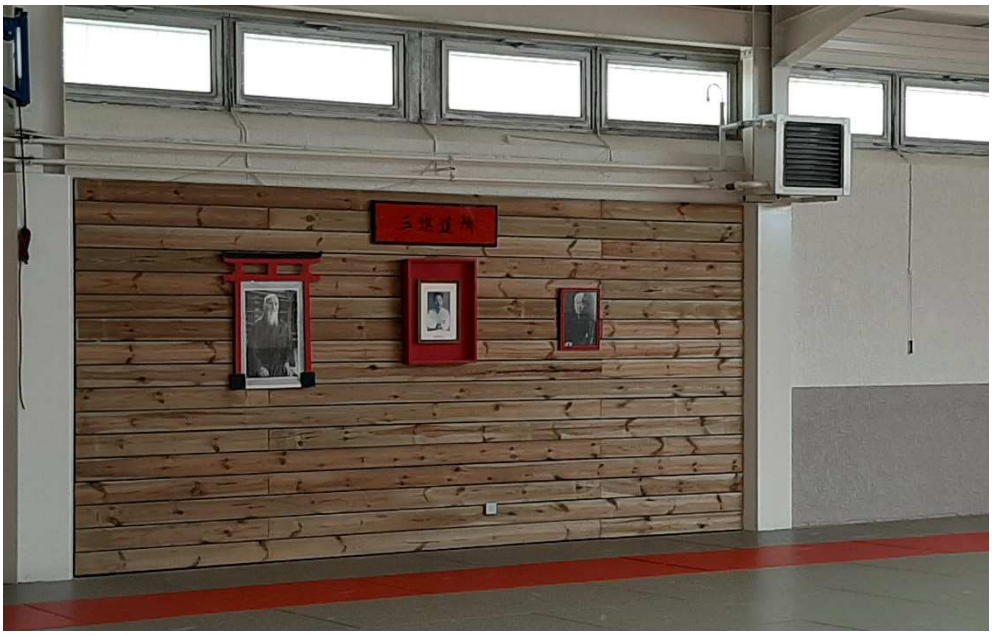
3. LE DOJO 道場

Historiquement le dojo était la salle du temple religieux. Ces grandes salles ont aussi été utilisées par la suite pour l'enseignement des arts martiaux.
C'est un lieu consacré à la pratique des *Budo* ou à la méditation bouddhiste zen. Littéralement en japonais, *do* signifie la voie, le *dojo* est le lieu où l'on étudie et cherche la voie. C'est donc un lieu où l'on progresse.
Cette progression est obligatoirement supervisée et contrôlée par un maître.

Le dojo obéit à des règles concernant son orientation et est considéré comme un lieu sacré.



3.1. *Le kamiza 上座*



Le côté honorifique, le kamiza, littéralement le « côté élevé », est situé traditionnellement au Nord, face au sud. (« Kami » peut vouloir dire aussi « divinités » et même si il ne s'agit pas du même kanji (上 <-> 神), le jeu de mot est possible.)
Le kamiza dispose d'un autel (ou niche) : le tokonoma (床の間), où l'on peut déposer des éléments décoratifs. A l'origine cette alcôve représentait symboliquement la grotte céleste dans laquelle s'était réfugiée Amateratsu, la déesse du soleil. Dans cette niche, l'Empereur conservait les "Trois Joyaux" du Japon : un miroir de bronze poli, une épée droite, un joyau écarlate. Il est traditionnel d'y déposer un bouquet arrangé selon la tradition de l'ikebana (生け花).
Aujourd'hui, le kamiza est plus souvent simplement décoré d'un portrait représentant le fondateur de la discipline enseignée.
L'enseignant salut d'abord le kamiza puis s'assied dos au kamiza, face aux élèves. Et c'est aussi près de lui que doit être placé un invité de marque.

3.2. *Le shimoza 下座*

Le côté situé à l'opposé du kamiza, au sud, est le shimoza, littéralement le « côté bas », où sont assis les élèves qui font face au sensei. A droite, côté Est, les plus gradés, à gauche, côté Ouest, les moins gradés.
Le Shimoza représente le culte des ancêtres et la piété filiale ainsi que la force des anciennes traditions. C'est donc symboliquement le lieu où l'on va recevoir, dans le respect, l'enseignement des aînés qui perpétuent les traditions qu'ils ont reçus eux-mêmes de leurs pères.

3.3. *Jôseki 上席 et Shimoseki 下席*

Le coin Est est appelé Jôseki « coin supérieur » il est considéré comme Ura, donc Yin et féminin et est traditionnellement réservé aux instructeurs qui assistent le sensei.
Le coin Ouest est appelé Shimoseki « coin inférieur ». Il est considéré comme Omote, donc Yang et masculin et est occupé par les élèves les plus jeunes, les débutants, les moins gradés (kohai).

3.4. *Symbolique d'enseignement*

Cette orientation a une signification symbolique. Face au Sud, l'enseignant reçoit la lumière du soleil, qui est la connaissance qu'il doit transmettre. Les élèves ne peuvent voir cette lumière qu'au travers de la réflexion qu'en offre l'enseignant, qui se doit donc d'être le miroir le plus fidèle possible. Les pratiquants anciens sont du côté du soleil levant : de par leur ancienneté, ils commencent à comprendre les principes essentiels de leur discipline, alors que les débutants sont encore dans l'ombre.
Za 座 et seki 席 ne se distinguent pas clairement, les deux signifiant un « endroit », une « place assise ». Kamiza et Shimoza sont des notions très connues au Japon. Les dérivés Jôseki et Shimoseki sont très peu utilisés par ailleurs. L'utilisation de ces termes permet de décrire 2 axes, 2 dimensions. Coin et côté. Abscisse et ordonnée. Symboliquement, l'axe principal Sud-Nord (en « za ») est l'axe céleste, intemporel de la Voie, de la tradition, de

l'observation et de la méditation ; l'axe Ouest-Est (en « seki ») est celui terrestre, temporel de l'exercice, de la confrontation et de l'expérience.

La porte du dojo est traditionnellement construite dans l'angle inférieur situé au Sud-Ouest de la salle. Les débutants se trouvant près de l'aire d'attente dans le coin sud-ouest sont donc près de la porte d'entrée et de sortie. C'est le coin des « sans-grade » et « sans nom », ceux qui se faisaient tuer en premier lorsque le dojo était attaqué. A l'opposé, côté Est, les plus hauts gradés protégeaient le Maître de leur sabre.
Le placement des invités et des observateurs se font sur l'axe Ouest-Est d'un côté ou de l'autre selon que ce soit des observateurs de marque et de confiance.

4. LA TENUE

4.1. Les ZORI

L'aïkido se pratique pieds nus sur le *tatami* (ou, à défaut de *tatami*, sur un tapis), mais l'étiquette enseigne qu'il faut s'y rendre avec des chaussures pour des raisons d'hygiène ; les pratiquants utilisent en général des nu-pieds appelés *zōri*. Les *zōri* doivent être disposées perpendiculairement au *tatami*, la pointe en direction de l'extérieur afin de pouvoir repartir rapidement.

4.2. Le KEIKOGI

La tenue de base est le *keikogi* (vêtement d'entraînement), appelé à tort « kimono ». Il se compose d'une veste et d'un pantalon en coton blanc. La veste est fermée par une ceinture (*obi*). Il s'agit du même qu'en judo, bien qu'il existe des vestes spécifiques dont les manches sont raccourcies afin de faciliter la saisie des poignets.

4.3. Le HAKAMA

Lorsque le professeur estime que l'élève a acquis une technique satisfaisante, il l'autorise à porter le *hakama*, une sorte de pantalon flottant noir ou bleu foncé. Cependant, selon les dojos et les écoles, le port du *hakama* peut varier : le pratiquant est autorisé à le mettre dès le début (car il s'agit de la tenue traditionnelle), à partir du troisième, deuxième ou premier *kyū*.

A l'origine, le mot Hakama vient du mot « Hakamo » qui désigne un vêtement porté à partir de la taille par les femmes.
Or pour l'Aïkido, il proviendrait de l'équitation, moyen de protéger ses jambes contre les arbustes. Les samouraïs sont descendus de leur cheval et sont devenus des soldats à pied.
O' Sensei disait que tout le monde peut le porter quel que soit le niveau.
Généralement dans les clubs en France, le Hakama est assujetti à un grade. Mais dans certains clubs, le professeur en accorde le port à l'élève qui a montré son engagement dans la pratique et qui chute correctement sur la plupart des techniques.

La longueur idéale est au niveau de la malléole externe de la cheville.

Le Hakama est composé de sept plis (5 à l'avant et 2 à l'arrière) qui symbolisent les sept vertus du Budo (en japonais, Bu signifie la Guerre, Do signifie la Voie), à savoir (d'après Aikido Magazine, juin 2001, Article d'Alain Floquet) :

4.3.1. <u>Les 5 plis à l'avant</u> :

1 - JIN (djine) 仁 : bienveillance, générosité.
La bonté ou la bienveillance suppose une attitude pleine d'attention pour autrui, sans considération d'origine, d'âge, de sexe, d'opinion ou de handicap. Le respect permanent des autres avec le souci de les honorer sans jamais leur causer de troubles ou de peines inutiles conduit naturellement à une concorde sociale mutuelle.

2 - GI (gui) 義 : honneur, justice.
Le sens de l'honneur passe par le respect de soi et des autres. C'est être fidèle à sa parole, à ses engagements et à son idéal.

3 - REI (lei) 礼 : courtoisie, étiquette.
La politesse n'est que l'expression de l'intérêt sincère porté à autrui, quelle que soit sa position sociale, au travers de gestes et d'attitudes plein de respect. Le cérémonial et l'étiquette font partie de l'extériorisation de la politesse.

4 - CHI (tchi) 智 : sagesse, intelligence.
La sagesse est synonyme d'aptitude à discerner en tous lieux et en toutes choses le positif et le négatif, à n'accorder aux choses et aux évènements que l'importance qu'ils ont, sans être aveuglé ni se départir de sa sérénité.

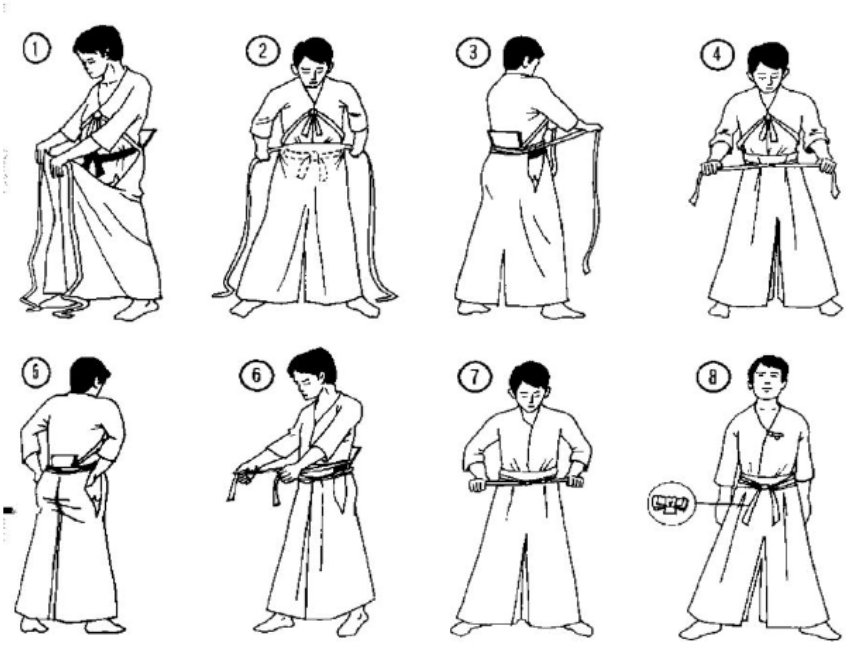
5 - SHIN (chine) 信 : sincérité.
La sincérité est impérative dans l'engagement martial : sans elle, la pratique n'est que simulation et mensonge, tant pour soi-même que pour les autres. L'engagement doit être total, permanent, sans équivoque car nous savons tous que l'illusion ne peut perdurer longtemps devant les exigences et le réalisme de la voie.

4.3.2. Les deux plis à l'arrière :

* - CHU (tchū) 忠 : loyauté.
Une valeur en voie de disparition dans notre société contemporaine, alors même que cette valeur est le ciment indéfectible de nos disciplines martiales. Le Budoka s'engage à une fidélité totale et à un respect loyal des règles internes à son école. C'est là le reflet de la rectitude du corps et de l'esprit du pratiquant.

* - KOH (ko) 孝 : piété.
La piété s'entend ici dans le sens de respect profond et authentique des bases des pratiques martiales, bases techniques, spirituelles, historiques, philosophiques.

4.3.3. *Comment mettre son Hakama ?*



4.3.4. *Comment plier son Hakama ?*

5. LES ARMES

En plus des techniques à main nues, l'*Aïkido* comporte l'étude du maniement d'armes en bois : le sabre ou *bokken*, le *bâton* ou *jō*, le couteau ou *tantō*.
La pratique du *Katana* (sabre Japonais) mais aussi de différentes armes permet de mieux s'imprégner de son essence.

5.1. Le BOKKEN

Il s'agit d'une réplique en bois du *katana* japonais, utilisé pour l'entraînement. Il peut être utilisé avec ou sans sa garde (*tsuba*) selon la forme d'Aïkido pratiquée (*Aïkido Aikikaï* ou *Aïkido Iwama*).
L'apprentissage du *bokken* se fait par l'étude de *katas* (série de mouvements exécutés seul contre des adversaires imaginaires). L'objectif est le travail de la distance avec l'adversaire, de l'attitude, et la recherche de la perfection du mouvement.
La technique de sabre que le fondateur a développée est singulièrement différente du *kenjutsu* des *koryu* (écoles traditionnelles). C'est surtout à l'étude de cette dernière qu'il consacra son énergie.

5.2. Le JO

Le jo est un bâton en bois d'environ 1m28 de longueur.
L'apprentissage du jo se fait par l'étude de katas, mais aussi en travaillant à deux avec un seul jo (celui-ci étant tenu soit par l'attaquant, soit par l'attaqué. Ces techniques se terminent généralement par un désarmement et une projection de l'attaquant).
Le fondateur a réuni dans le *jō* des techniques de lance, de sabre et de *naginata* (fauchard).

5.3. Le TANTO

Il s'agit d'une réplique en bois d'un couteau à une lame.
Le *tanto* est utilisé uniquement dans des techniques de défense face à une attaque au couteau. Ces techniques se terminent généralement par un désarmement de l'attaquant.

5.4. La PRATIQUE DES ARMES

La pratique des armes est très diverse :

- *Jo* (bâton) contre *Jo*.
- *Jo* contre mains nues / mains nues contre *Jo*, pratique appelée «*Jo nage*» - lorsque l'adversaire saisit votre *Jo* - ou «*Jo dori*» - lorsqu'il vous attaque avec un *Jo*.
- *Bokken* (sabre) contre *bokken*, pratique appelée «*ken tai ken*».
- *Bokken* contre mains nues / mains nues contre *bokken*, pratique appelée «*tachi dori*».
- *Bokken* contre *Jo* / sabre contre bâton, pratique appelée «*ken tai jo*».
- *Tanto* (couteau) contre mains nues, pratique appelée «*tanto dori*».
- *Juken* (baïonnette) contre mains nues, pratique appelée «*juken dori*» dont *Ô Sensei Morihei UESHIBA* fut longtemps instructeur pour les armées impériales.
- etc...

L'apprentissage peut comporter plusieurs types d'exercices :

- Les *suburi* : Mouvements réalisés seul destinés à développer la maîtrise des armes et à apprendre différents coups et postures.
- Les *awase* : Applications avec un partenaire des suburis destinées à travailler l'harmonisation.
- *Kumijo/Kumitachi* : «Séquence de combat» stéréotypée avec un partenaire.
- *Kata* : Suite codifiée de coups et techniques pouvant s'exécuter seul ou à plusieurs.
- etc...

6. L'ÉTIQUETTE

La pratique de l'Aïkido commence au moment où vous entrez dans le Dojo et non pas au moment où vous posez le pied sur le tatami. Certaines règles sont à respecter.

De ces règles en découle une attitude à adopter tant sur le forme extérieure que sur l'état de l'être intérieur.

01. En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez saluer.

02. Saluez toujours en direction du Kamiza et du portrait du fondateur.

03. Respectez vos instruments de travail. Le GI (tenue de pratique) doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

04. Ne vous servez jamais d'un GI ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.

05. Quelques minutes avant la pratique, vous devez être échauffé, assis en Seïza, tous sur une même ligne. Ces quelques minutes permettent à votre esprit de faire le vide, de se débarrasser des problèmes de la journée et préparent à l'étude.

06. Le cours commence et se termine par la cérémonie formelle du salut Rei. II est essentiel d'être à l'heure pour y participer mais si vous arrivez en retard, vous devez attendre à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours, saluez en montant sur le tapis. Veillez aussi à ne pas perturber le cours.

07. La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en Seïza. Mais si vous êtes blessé au genou, vous pouvez vous asseoir en tailleur. N'allongez jamais les jambes et ne vous adossez pas au mur ou à un poteau, vous devez être disponible à chaque instant.

08. Ne quittez pas le tapis pendant la pratique, sauf en cas de blessure ou de malaise.

09. Quand le professeur montre une technique, vous devez rester assis en Seïza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez un partenaire et commencez à travailler.

10. Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire et rejoignez les autres pratiquants en ligne.

11. Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en Seïza en attendant votre tour.

12. Si pour une raison ou pour une autre vous devez absolument poser une question au professeur, allez vers lui, ne l'appelez jamais : saluez-le avec respect et attendez qu'il soit disponible (un salut debout suffit dans ce cas).

13. Quand le professeur vous montre un mouvement en particulier pendant le cours, mettez-vous à genoux et regardez attentivement. Saluez-le lorsqu'il a terminé. Quand il corrige un autre pratiquant, vous pouvez vous arrêter de travailler pour regarder. Asseyez-vous en Seïza et saluez, de même.

14. Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de technique.

15. Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.

16. Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec quelqu'un qui ne le connaît pas, vous pouvez le guider. Mais n'essayez pas de corriger si vous n'avez pas le niveau YUDANSHA (ceinture noire).

17. Parlez le moins possible sur le tapis.

18. Ne vous prélassez pas sur le tapis avant ou après le cours. II est réservé à ceux qui désirent pratiquer.

19. Le tapis devrait être balayé chaque jour avant les cours et en fin de journée. Chacun est responsable de la propreté du dojo.

20. II est interdit de boire ou de manger pendant les cours.

21. Le port des bijoux est à proscrire pendant la pratique.

22. On dit habituellement "Onegaï shimasu" (litt. : je vous fais une requête, s'il vous plaît) au moment du salut du début du cours et "Arigatoo gozaïmashita" (merci) en fin de cours.

23. II convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du Dojo et donner de la plénitude à la pratique.

7. LES SAISIES ET ATTAQUES

La connaissance des saisies et des attaques est primordiale pour la pratique de l'Aïkido. Ce n'est pas seulement pour soi qu'il faut les connaître mais aussi pour être un bon Aïte.

Rien n'est bien compliqué…, voilà de quoi réviser !

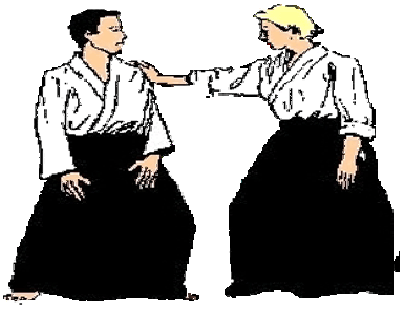
7.1. Les SAISIES

Gyaku Hammi Katate Dori
(ou Katate Dori)

Aï Hammi Katate Dori

Katate Ryote Dori
(ou Morote Dori)

Ryote Dori



Kata Dori

Ryo Kata Dori

Kata Dori Men Uchi

Muna Dori

Ushiro Ryote Dori

Ushiro Ryo Hiji Dori

Ushiro Ryo Kata Dori

Ushiro Eri Dori

Ushiro Katate Dori
Kubishime

7.2. Les ATTAQUES

Shomen Uchi

Yokomen Uchi

Chudan Tsuki

Jodan Tsuki

Mae Geri

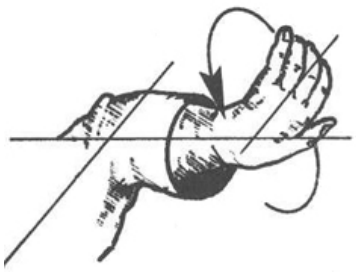
8. LES TECHNIQUES

Après la série de saisies et d'attaques, intéressons-nous aux techniques. Il n'y en a pas trois cents mais la combinaison saisies/attaques et mouvements offre une large palette de travail.

8.1. Les 5 PRINCIPES DE BASE

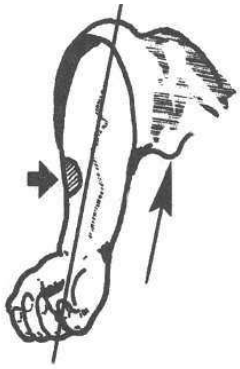
Ikkyo

Nikyo



Sankyo

Yonkyo



Gokyo

8.2. Les TECHNIQUES D'IMMOBILISATION

Ude Garami

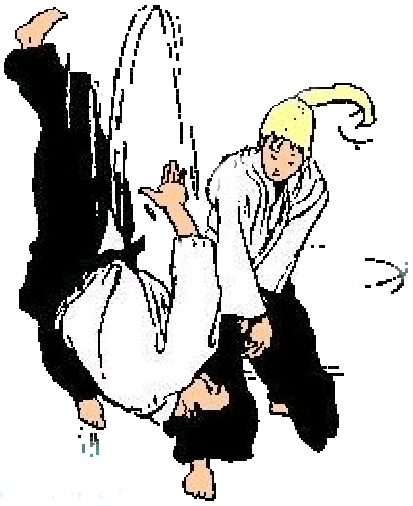
Hiji Kime Osae

8.3. Les TECHNIQUE DE PROJECTION

Irimi Nage

Shiho Nage

Kote Gaeshi



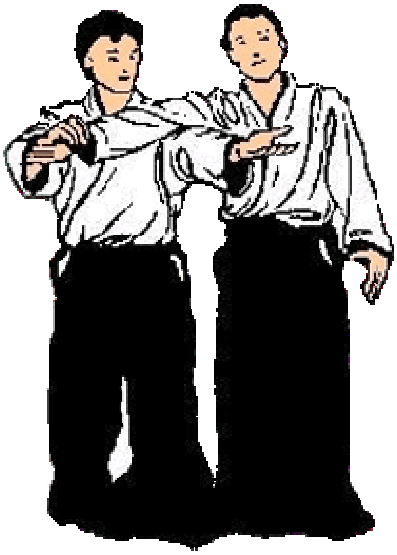
Uchi Kaiten Nage

Tenchi Nage

Sokumen Irimi Nage
(Naname Kokyu Nage)

Juji Garami

Ude Kime Nage



Aiki Otoshi

Sumi Otoshi

Kiri Otoshi

Kokyu Nage

Koshi Nage

9. LA PROGRESSION PAR KYU

Les « Kyu » représentent des degrés d'évolution qui permettent d'atteindre le niveau du premier Dan (Ceinture Noire 1er DAN). Il ne faut en aucun cas considérer ces « kyu » dans un sens hiérarchique : personne n'est meilleur ou moins bon qu'un autre, chacun évolue et comprend à son rythme. Ce ne sont que des signes extérieurs sans importance, qui ne sont là que pour vous indiquer les paliers que vous franchissez dans votre pratique.

La voie est longue et parsemée de moments de découragement. L'acceptation des corrections que l'on apportera à votre attitude et vos mouvements facilitera votre progression.

9.1. 5ème Kyu, ceinture JAUNE

(Minimum 2 mois de pratique ou 20 heures réelles)

	1ère partie				2ème partie		
	Suwari Waza		Tachi Waza		Suwari Waza	Tachi Waza	
	Aihanmi Katate Dori	Ryote Dori	Aihanmi Katate Dori	Gyakuhanmi Katate Dori	Shomen Uchi	Shomen Uchi	Riokata Dori
Ikkyo Omote	X		X		X	X	
Ikkyo Ura	X		X		X	X	
Irimi Nage	X		X		X	X	
Shiho Nage			X				
Tenchi Nage				X			
Kokyu Ho		X					
Randori							X
Mae Ukemi		X					
Ushiro Ukemi		X					

9.2. 4ème Kyu, ceinture ORANGE

(Minimum 3 mois de pratique après le 5ème Kyu ou 60 heures)

	1ère partie					2ème partie					
	Suwari Waza		Tachi Waza			Suwari Waza	Tachi Waza				Ushiro Waza
	Aihanmi Katate Dori	Shomen Uchi	Aihanmi Katate Dori	Shomen Uchi	Riokata Dori	Kata Dori	Gyakuhanmi Katate Dori	Kata Dori	Yokomen Uchi	Riokata Dori	Katate Dori Kubishime
Ikkyo Omote						X	X	X			X
Ikkyo Ura						X	X	X			X
Nikyo Omote	X	X	X	X		X	X	X			
Nikyo Ura	X	X	X	X		X	X	X			
Sankyo Omote	X		X	X							
Sankyo Ura	X		X	X							
Yonkyo Omote	X		X	X							
Yonkyo Ura	X		X	X							
Irimi Nage							X				X
Kote Gaeshi		X	X	X			X				
Shiho Nage							X		X		
Ude Kime Nage			X				X		X		
Uchi Kaiten Nage							X				
Soto Kaiten Nage							X				
Koshi Nage			X								
Kokyu Nage									X		
Randori					X					X	

9.3. 3ème Kyu, ceinture VERTE

(Minimum 6 mois de pratique après le 4ème Kyu ou 120 heures)

	1ère partie						2ème partie				
	Suwari Waza	Hanmi Handachi Waza	Tachi Waza				Suwari Waza	Tachi Waza			Ushiro Waza
	Shomen Uchi	Gyakuhanmi Katate Dori	Ryote Dori	Kata Dori Menuchi	Katate Ryote Dori	Riokata Dori	Shomen Uchi	Chudan Tsuki	Yokomen Uchi	Riokata Dori	Ushiro Ryote Dori
Ikkyo Omote	X	X		X	X		X	X	X		X
Ikkyo Ura	X	X		X	X		X	X	X		X
Nikyo Omote	X			X	X		X		X		
Nikyo Ura	X			X	X		X		X		
Sankyo Omote	X						X		X		
Sankyo Ura	X						X		X		
Yonkyo Omote									X		
Yonkyo Ura									X		
Gokyo									X		
Irimi Nage								X	X		X
Kote Gaeshi								X	X		X
Shiho Nage		X									
Uchi Kaiten Nage								X			
Soto Kaiten Nage								X			
Tenchi Nage			X								
Koshi Nage			X								
Kokyu Nage			X	X	X				X		
Randori						X				X	

9.4. 2ème Kyu, ceinture BLEUE

(Minimum 7 mois de pratique après le 3ème Kyu ou 140 heures)

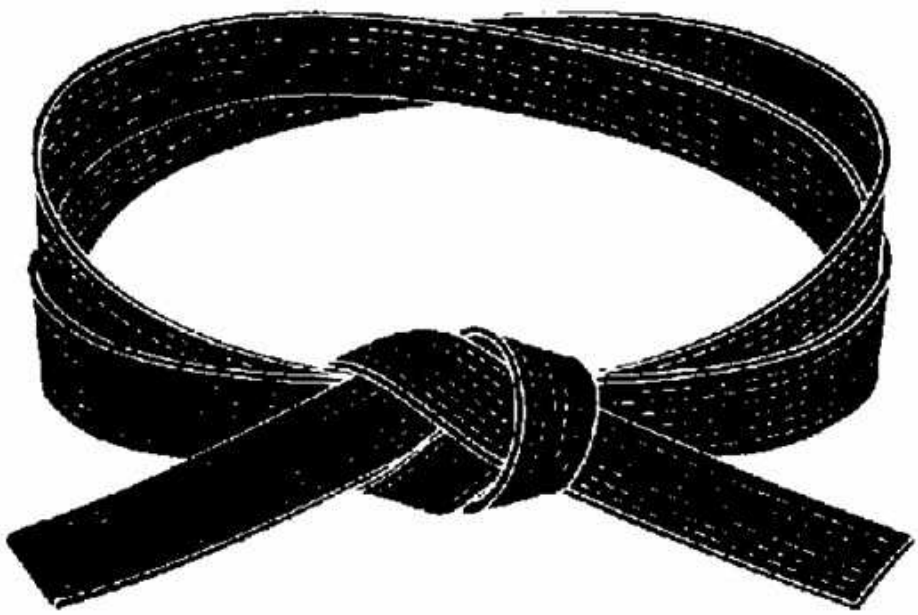
	1ère partie								2ème partie							
	Suwari Waza	Hanmi Handachi Waza	Tachi Waza						Suwari Waza	Hanmi Handachi Waza	Tachi Waza				Ushiro Waza	
	Yokomen Uchi	Ryote Dori	Gyakuhanmi Katate Dori	Kata Dori Menuchi	Katate Ryote Dori	Ryote Dori	Muna Dori	Riokata Dori	Shomen Uchi	Ushiro Ryokata Dori	Shomen Uchi	Jodan Tsuki	Yokomen Uchi	Riokata Dori	Ushiro Ryote Dori	Ushiro Ryokata Dori
Ikkyo Omote	X						X		X	X		X				X
Ikkyo Ura	X						X		X	X		X				X
Nikyo Omote	X						X		X	X					X	X
Nikyo Ura	X						X		X	X					X	X
Sankyo Omote	X		X						X	X					X	
Sankyo Ura	X		X						X	X					X	
Yonkyo Omote	X		X						X						X	
Yonkyo Ura	X		X						X						X	
Gokyo	X								X							
Irimi Nage	X			X	X				X			X				X
Kote Gaeshi	X			X	X		X		X			X				
Shiho Nage		X		X	X		X								X	
Ude Kime Nage				X	X											
Uchi Kaiten Nage											X					
Soto Kaiten Nage											X					
Hiji Kime Osae			X													
Juji Garami					X	X										
Sumi Otoshi			X													
Koshi Nage											X		X			
Kokyu Nage		X	X							X						
Randori								X						X		

9.5. 1er Kyu, ceinture MARRON

(Minimum 8 mois de pratique après le 2ème Kyu ou 160 heures)

	1ère partie							2ème partie							
	Suwari Waza		Hanmi Handachi Waza	Tachi Waza		Ushiro Waza		Suwari Waza	Hanmi Handachi Waza	Tachi Waza				Ushiro Waza	
	Ryote Dori	Ryokata Dori	Gyakuhanmi Katate Dori	Ryote Dori	Ryokata Dori	Ushiro Ryote Dori	Ushiro Ryokata Dori	Shomen Uchi	Shomen Uchi	Shomen Uchi	Jodan Tsuki	Mae Geri	Riokata Dori	Eri Dori	Katate Dori Kubishime
Ikkyo Omote	X	X		X	X			X						X	
Ikkyo Ura	X	X		X	X			X						X	
Nikyo Omote								X							
Nikyo Ura								X							
Sankyo Omote							X	X							
Sankyo Ura							X	X							
Yonkyo Omote								X							
Yonkyo Ura								X							
Gokyo								X		X					
Irimi Nage			X					X	X			X			
Kote Gaeshi			X				X	X	X					X	X
Shiho Nage										X	X				X
Uchi Kaiten Nage			X												
Soto Kaiten Nage			X												
Sumi Otoshi			X												
Koshi Nage						X									
Kokyu Nage						X	X	X						X	X
Jyu Wasa						X									
Randori					X								X		

10. LES NIVEAUX DAN



C'est le professeur qui décide du moment opportun pour inscrire à l'examen Shodan son élève. En France c'est un grade d'Etat qui se déroule au niveau régional voire national.
SHO en japonais signifie débutant. La maîtrise des techniques arrive beaucoup plus tard.

Le passage de grade n'est pas l'objectif de la pratique, mais il permet au candidat de se situer. Il permet ainsi d'améliorer sa technique par des points de repère qui vont l'aider dans sa recherche.

Bien que le candidat soit censé connaître toutes les techniques réalisables dès le 1er Dan, l'interrogation sera conduite autour des fondamentaux. On respectera pour cela une logique d'interrogation qui n'essaiera pas de piéger le candidat mais qui tentera au contraire de lui donner les moyens de s'exprimer. La conduite de l'interrogation devra permettre au candidat de mettre en valeur sa maîtrise progressive des notions et qualités.

10.1. DÉROULEMENT ET LOGIQUE DE L'INTERROGATION

Il est souhaitable que les examens de grades Dan se déroulent dans l'ordre suivant des formes de travail :

- Suwariwaza
- Hanmihandachiwaza
- Tachiwaza - saisies
- Tachiwaza - frappes
- Ushirowaza
- Travail aux armes
- Randori

Il est déconseillé d'avoir un mode d'interrogation anarchique quant aux choix des formes d'attaques. Jiyuwaza (techniques libres) est un mode d'interrogation : il est utilisable à n'importe quel moment en complément des demandes spécifiques.

10.2. CRITERES D'EVALUATION

Ils s'appuient sur 3 critères essentiels :

1. La connaissance formelle des techniques et du cadre de la pratique :
   on doit pouvoir identifier les techniques qui seront exécutées dans le respect de l'étiquette (Reishiki) et dans le respect des règles de comportement propres aux valeurs de la discipline.

2. La construction des techniques :
   les schémas de construction restent les mêmes : une phase de placement, une phase de déséquilibre et une phase d'amener au sol par une projection ou une immobilisation. Le tout devant se réaliser avec une certaine fluidité.

3. Le respect du principe d'intégrité :
   les pratiquants doivent se respecter physiquement et mentalement. Tori ne doit pas se mettre en danger et Uke n'est pas suicidaire et doit gérer ses chutes.

En conclusion, on ne fait pas de l'Aïkido pour passer des grades et la pratique n'a pas l'objectif de préparer aux grades.

10.3. SENS DES GRADES

10.3.1. ***Shodan, 1er Dan***

SHO est le début, ce qui commence.
Le corps commence enfin à répondre aux commandements et à reproduire les formes techniques. On commence à saisir une certaine idée de ce qu'est l'Aïkido. Il faut alors s'efforcer de pratiquer ou de démontrer, lentement si nécessaire, mais en s'attachant à la précision et à l'exactitude.

10.3.2. ***Nidan, 2ème Dan***

Au travail du 1er Dan on ajoute rapidité et puissance en même temps que l'on démontre une plus grande détermination mentale. Cela s'exprime chez le pratiquant par la sensation d'avoir progressé. Le jury doit ressentir ce progrès en constatant une clarté de la mise en forme et de l'orientation du travail.

10.3.3. ***Sandan, 3ème Dan***

C'est le début de la compréhension du Kokyu Ryoku. L'entrée dans la dimension spirituelle de l'Aïkido. La finesse, la précision et l'efficacité technique commencent à se manifester. Il devient alors possible de transmettre ces qualités.

10.3.4. ***Yondan, 4ème Dan***

A ce niveau techniquement avancé on commence à entrevoir les principes qui régissent les techniques. Il devient possible de conduire plus précisément les pratiquants sur la voie tracée par !e Fondateur.

10.3.5. ***Godan, 5ème Dan***

L'art respecte les principes et l'esprit, commençant à se dégager de la forme, ne reste plus prisonnier de l'aspect extérieur de la technique. De nouvelles solutions techniques apparaissent en fonction des situations.

*10.3.6. **Rokudan, 6ème Dan***

La technique est brillante, le mouvement est fluide et puissant. Il doit s'imposer comme une évidence à celui qui regarde. La puissance et la disponibilité physique comme la limpidité du mental s'unissent sans ambiguïté dans le mouvement et s'expriment aussi dans la vie quotidienne.

*10.3.7. **Nanadan, 7ème Dan***

L'Etre se débarrasse de ses obscurcissements et apparaît sous sa vraie nature ; il manifeste son vrai soi. Libre de tout attachement il éprouve la joie de vivre ici et maintenant.

*10.3.8. **Hachidan, 8ème Dan***

Au-delà de la vie et de la mort l'esprit clair est ouvert, capable d'unifier les contraires, sans ennemi, il ne se bat pas. Sans combat, sans ennemi, il est le vainqueur éternel. Sans entrave il est libre, libre dans sa liberté. O Senseï disait « En face de l'ennemi il suffit que je me tienne debout sans rien de plus ». Sa vision englobe et harmonise la totalité. Mais rien ne s'arrête là. Même l'eau la plus pure peut pourrir dans une mare ; il ne faut jamais oublier l'esprit du débutant accomplissant son premier pas.

11. LEXIQUE

11.1. Quelques SAISIES

Aï-Hanmi-Katate-Dori	Saisie d'un poignet semblable (droit-droit ou gauche-gauche)
Gyaku-Hanmi-Katate-Dori	Saisie d'un poignet inverse (droite-gauche ou gauche-droite)
Ryote-Dori	Saisie des deux poignets
Katate-Ryote-Dori (ou Morote Dori)	Saisie d'un poignet à deux mains
Katate-Hiji-Dori	Saisie poignet et coude
Hiji-Dori	Saisie du coude
Ryo-Hiji-Dori	Saisie des deux coudes
Kata-Dori	Saisie d'une épaule
Ryo-Kata-Dori	Saisie des deux épaules
Ushiro-Ryote-Dori	Saisie des deux poignets par l'arrière
Ushiro-Ryo-Hiji-Dori	Saisie des deux coudes par l'arrière
Ushiro-Ryo-Kata-Dori	Saisie des deux épaules par l'arrière
Ushiro-Eri-Dori	Saisie du col par l'arrière
Ushiro-Kubi-Shime	Étranglement par l'arrière
Ushiro-Katate-Dori-Kubi-Shime	Étranglement arrière + prise d'un poignet arrière
Sode-Dori	Prise de l'avant-bras par la manche
Mune-Dori	Prise du revers du Kimono
Combinaisons Mune-Dori et Sode-Dori avec attaques Tsuki, Shomen ou Yokomen	Combinaison d'une prise du revers ou de la manche avec une attaque de l'autre main

11.2. Quelques ATTAQUES

Gedan-Tsuki	Coup de poing droit (bas)
Chudan-Tsuki	Coup de poing droit (moyen)
Jodan-Tsuki	Coup de poing droit (haut)
Shomen-Uchi	Attaque venant du haut (men = tête)
Yokomen-Uchi	Attaque latérale (men = tête)
Mae-Geri	Coup de pied direct
Yoko-Geri	Coup de pied de côté
Mawashi-Geri	Coup de pied tournant
Yoko-Tsuki	Coup du revers
Yoko-Gedan-Tsuki	Coup de revers niveaux bas

11.3. Quelques TECHNIQUES

NAGE WAZA	PROJECTIONS
Irimi Nage	Projection en entrant
Sokumen Irimi Nage	Projection en entrant de biais
Shiho Nage	Projection des quatre côtés
Kote Gaeshi	Poignet tourné vers l'extérieur
Kaiten Nage (Soto)	Projection rotatoire (extérieure)
Kaiten Nage (Uchi)	Projection rotatoire (intérieure)
Tenchi Nage	Projection ciel-terre
Koshi Nage	Projection de la hanche
Kokyu Nage	Projection du souffle
Kokyu Ho	Projection du souffle
Aïki Otoshi	Chute Aïki par la saisie des 2 jambes
Aïki Nage	Projection Aïki
Sumi Otoshi	Projection dans l'angle
Ude Kime Nage	Projection «action sur le coude»
Kiri Otoshi	Chute arrière «en coupant»
Hiji Kime Osae	Clé du coude
Ude Garami	Flexion du coude
Jugi Garami	Bras croisés au niveau des coudes
Ura Nage	Projection arrière

KATAME WAZA	IMMOBILISATIONS
Ikkyo (Ude Osae)	1er principe (Action sur le coude)
Nikyo (Kote Mawashi)	2ème principe (Action sur le poignet)
Sankyo (Kote Ineri)	3ème principe (Dislocation de l'épaule)
Yonkyo (Tekubi Osae)	4ème principe (Pression douloureuse)
Gokyo (Ude Nobashi)	5ème principe (Débordement)

11.4. DIVERS

Conventions de prononciation des termes japonais en caractères romains :

Les voyelles :

a, i, o se prononcent comme en français
u se prononce ou
e se prononce é ou è
y se prononce i, comme en français
Lorsque plusieurs voyelles se suivent, chacune d'elle se prononce distinctement.

Les consonnes :

g (en début de mot) se prononce dans grand
w se prononce ou
sh se prononce ch
ch se prononce tch
r se prononce parfois l

Compter en japonais :

1 – ichi	6 – roku
2 – ni	7 – shichi
3 – san	8 – hachi
4 – shi	9 – ku
5 – go	10 - ju

Remerciements de début et fin de cours :

Au début du cours, Senseï et pratiquants prononcent les mots "Onegaï shimasu" lorsqu'ils se font face, ce qui se traduit difficilement et qu'on associera donc à "S'il vous plait"

"Onegaï shimasu"

A la fin du cours, lors du salut face à face, Senseï et pratiquants prononcent les mots "Domo arigato gozaimashita"qui signifie "merci beaucoup pour ce que nous venons de partager"

"Domo arigato gozaimashita"

AIKIDO

CLUB SAINT PRIVADEN

| ENFANTS | ADOS |

ADULTES | SENIORS

ENERGIE

ART MARTIAL

SELF DEFENSE

HARMONIE

合氣道

ECRIVEZ VOTRE HISTOIRE ...

WWW.AIKIDO-CLUB-PRIVADEN.FR

06 86 28 09 59

AIKIKAI DE FRANCE

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO