

Trois techniques qui ont tout

Avec la permission de D. Tatoian Sensei, Traditional Aikido of Sonoma



O'Sensei a dit une fois qu'un étudiant pourrait apprendre toutes les bases de l'Aikido en ayant juste pratiqué trois techniques : tai-no-henko, morotedori-kokyuhô et suwariwaza-kokyuhô. Étant donné le nombre apparemment infini de techniques différentes et leurs variations, comment est-il possible d'appréhender l'Aikido juste dans ces trois techniques fondamentales?

Morihiro Saito Sensei commence son manuel d'enseignement "Takemusu Aikido" (Vol. I) avec ces trois mêmes techniques. Il y a là quelque chose de singulier.

Les trois principes de l'Aikido sont kokyû-ryoku, tai-no-sabaki et ki-no-musubi. Chacun de ces principes est utilisé pour apprendre et exécuter correctement chaque technique d'Aikido. Kokyû-ryoku est votre extension, votre souffle, votre ki. O'Sensei appelait l'extension "le cercle d'acier". Elle peut aussi être considérée comme votre sphère. Littéralement, kokyû-ryoku signifie "la puissance du souffle", ou apprendre à coordonner respiration et mouvement. Quand vous comprenez quand inspirer et quand expirer, l'Aikido devient alors une méditation en mouvement.

Tai-no-sabaki est "le mouvement du corps". Mais cela signifie plus que simplement aller ici ou là. Kokyû-ryoku est intégré à Tai-no-sabaki, de sorte que quand vous marchez, glissez, ou pivotez, vous avez toujours votre souffle, extension, sphère. Sans kokyû-ryoku dans tai-no-sabaki, vous faites juste un petit tour.

Les étudiants qui ont pratiqué Aikido et Tai-Chi-Chuan disent qu'ils trouvent beaucoup de similitudes entre les deux arts. Pour quelqu'un qui n'a pratiqué aucun des deux, cela peut sembler n'être qu'un énoncé embrouillé. Pour un étudiant avancé en Aikido, les techniques sont exécutées rapidement, à toute vitesse. Le Tai-Chi, de son côté, apparaît tout à fait lent et prémédité. Mais la coordination du souffle avec le mouvement, l'enracinement du centre, la sphère, sont les mêmes dans les deux.

Enfin, ki-no-musubi signifie littéralement "nouer ou attacher le ki". Ce principe est étroitement lié au concept de setsuzoku, ou connexion. C'est l'acte de fusion avec les mouvements d'uke au moment même où ils apparaissent. Comme chaque personne est différente, chaque ki l'est aussi. Vous devez vous adapter. Ki-no-musubi, c'est attacher votre ki à celui de votre partenaire, pour que quand il bouge, vous bougiez. Setsuzoku doit être présent, sans quoi vous ne pouvez pas fusionner votre ki avec votre partenaire. Si votre esprit vagabonde, ou est préoccupé par les affaires du jour, un ki-no-musubi convenable ne peut pas être exécuté.

Considérer les trois symboles fondamentaux de l'Aikido peut nous donner une suggestion : le triangle, le cercle et le carré se rapportent aux principes ci-dessus de façon plus profonde. Il a été dit que le triangle est le corps; le cercle est le mouvement; et le carré est l'harmonie créée par ai-ei-ki, ou deux triangles liés.

Quel est le rapport de tout cela avec les trois techniques qui ont tout ? Puisqu'il y a des techniques innombrables qu'un étudiant peut pratiquer, tai-no-henko, morotedori-kokyuhô et suwariwaza-kokyuhô ont une pureté en eux que contredit leur simplicité.

Même si les autres techniques utilisent les trois principes mentionnés ci-dessus, ces trois techniques en font de même très simplement. La rotation dans tai-no-henko est le mouvement le plus basique que nous utilisons dans tant d'autres techniques. Maintenir un bon setsuzoku, la connexion, dans morotedori-kokyuhô est très stimulant, en ce qu'il fournit la base pour comprendre la connexion et la fusion avec votre partenaire dans toutes les autres techniques. Une personne forte peut toujours surpasser une personne plus faible dans une rencontre de lutte, mais si suwariwaza-kokyuhô est fait correctement - si la puissance du souffle, le mouvement du corps et la fusion sont présents - alors un nage de 45 kilos peut renverser un uke de 110 kilos à chaque fois.

Vous pourriez considérer ces trois techniques comme une sorte de trousse à outils d'un charpentier : la façon dont vous les utilisez pour construire et la qualité de votre construction définiront l'excellence de la sphère à l'intérieur de laquelle votre pratique d'Aikido a lieu.

© Traditional Aikido of Sonoma