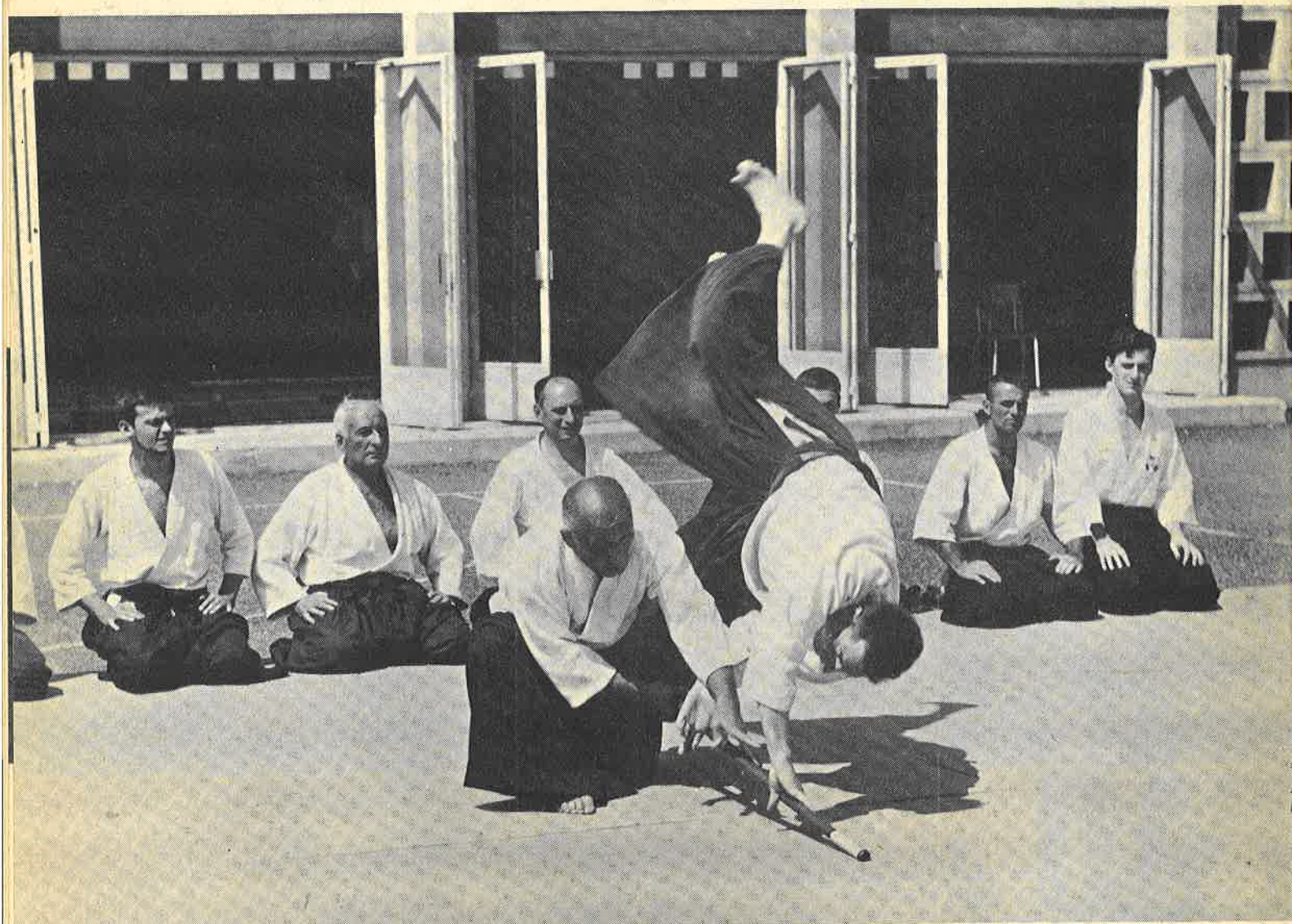


L'AÏKI-DO



par le Docteur Pierre Warcollier

2^e Dan d'Aïki-Do

Commissaire aux grades de la
section Aïki-Do de la F.F.J.D.A.
(Groupe Ueshiba)

L'Aïki-Do est un art japonais introduit et enseigné en France depuis quelques années. C'est une méthode de sauvegarde tirée par le Maître japonais UESHIBA Morihei de l'ensemble complexe des techniques des arts martiaux et chevaleresques du Japon. Il fait partie de tout un groupe d'arts japonais, les DO. Le mot DO signifie en japonais : « Voie qui permet d'atteindre une vérité ».

L'Aïki-Do est considéré sous deux aspects. Il y a l'aspect : « méthode de sauvegarde » et il y a l'aspect : « culture personnelle » développant chez ses pratiquants une maîtrise esthétique et rationnelle du comportement. C'est dans ce sens que l'Aïki-Do est une voie.

Cet art étant une activité corporelle a été confondu avec un sport, en Europe. Ce n'est pas un sport, car il ne permet aucune compétition. Dans cette application à la sauvegarde personnelle qu'est l'Aïki-Do, on retrouve les caractères communs à tous les DO : méthodes qui ne font pas appel à l'instinct, mais à la nature supérieure de l'homme et à l'esprit de non-violence. La non-violence, au sens oriental, n'est pas du tout synonyme de passivité ou de résignation devant le mal. Au contraire, la non-violence unit ces deux extrêmes que sont le domptage de notre propre nature instinctive et la maîtrise non sanguinaire de celui qui attaque en se livrant à ses instincts. La méthode a donc pour but d'annihiler le réflexe brutal, le geste inconscient et spontané, qui est remplacé par un geste conscient, harmonieux et fondé sur une extraordinaire connaissance de l'anatomie. L'Aïki-Do, sauvegarde personnelle, est tout à fait autre chose que la connaissance de

« trucs » de self-défense. De même, il se sépare de tous moyens inélégants, grossiers, violents, saccadés, qui sont l'apanage des sports de combat vulgaire.

C'est une maîtrise faite pour une élite, et, jusqu'en 1946, une méthode secrète au Japon même, où elle était réservée à des personnalités de haut rang. Dans l'Aïki-Do, aucune furie, aucune agressivité, on maîtrise son propre comportement de violence, on abat ainsi la violence adverse, et on fait dévier le coup vers une non-efficacité. La non-efficacité atteinte, on amène souvent à son paroxysme le mouvement de l'assaillant, ou bien, l'on agit par déviation du sens de la force. On cherche un déséquilibre qui ne permette pas la poursuite de l'attaque, pour cela, on ne laisse pas à l'attaquant la possibilité de se servir de ses muscles fléchisseurs ni extenseurs, seuls moyens d'action de l'homme.

Agir avec ses fléchisseurs, avec ses extenseurs, c'est toute la lutte, toute la boxe, tous les sports de combat et de compétition. L'Aïki-Do a un principe fondamental : il consiste à placer le membre qui attaque dans une position telle que les articulations et les groupes musculaires soient rendus non-fonctionnels. En Aïki-Do, on ne se bat pas. On utilise l'imitation des « éléments » naturels, en particulier l'imitation de l'eau, du trou d'air, du renversement du courant, de la flamme qui monte, du bois qui plie, du métal qui coupe, d'où ces aspects fluides et tournants, mais le tout est relié dans une synthèse.

Les rotations se font dans les trois dimensions, on les combine à des changements de rythme, avec accélération du mouvement et renversement du sens

de l'action. Les attitudes sont absolument différentes de celles de sportifs pratiquant la boxe, la lutte, voire le judo. Pour arriver à cette maîtrise, l'enseignement peut passer par une première phase de prises maintenues et contrôlées en force ; c'est la technique qui apprend à les utiliser à son avantage.

L'obtention progressive des grades ou « Dan » va de pair avec l'acquisition d'une aisance et d'un style qui font de l'Aïki-Do un grand art. La perfection s'allie au calme et au détachement, dans cette voie difficile où l'action efficace s'unit à la non-violence.

Voyons maintenant les principes directeurs de la technique. Notre notion de l'homme qui attaque ou qui se défend, est une notion visuelle fondée sur l'apparence qu'est le corps au repos. Cette vision statique est tout à fait fautive, selon l'enseignement de maître Ueshiba et ne donne aucune idée de la réalité qu'est l'aptitude dynamique de notre corps.

Un homme en action d'attaque ou de défense, ou même en puissance d'action, est une sphère dont la limite est l'extrémité des membres supérieurs et inférieurs. C'est ainsi qu'il faut se représenter le partenaire. Cette sphère a sa périphérie en mouvement par rapport à son centre, et ce centre peut se déplacer en avant, en arrière, latéralement, verticalement, en entraînant la périphérie.

Le centre est situé dans l'abdomen, comme l'avait vu Léonard de Vinci, dans ses études de l'homme inscrit dans un cercle, ou un carré, ou un pentagone. La première chose à faire est de perdre la notion visuelle statique et de voir non

L'AÏKI-DO

l'homme-statue, mais la sphère en puissance ou en action.

La deuxième chose est d'évaluer le rayon de cette sphère.

C'est la même idée qui préside à la tenue du sabre, en Ken-Do, et qui amène le guerrier à cacher la longueur de son arme, à ne jamais la présenter autrement qu'en oblique, ou en fuite.

La troisième chose importante qui différencie des autres arts japonais est celle-ci :

Dans le Sumo (lutte japonaise), les deux adversaires poussent tous les deux en avant : leurs sphères s'interpénètrent. Dans le Judo, si l'un tire, l'autre suit ; si l'un pousse, l'autre recule. Les sphères des deux hommes s'interpénètrent car leurs bras sont fléchis. Dans la self-défense adaptée du Jiu-Jitsu, les deux adversaires se défendent par des actions diverses, mais leurs sphères s'interpénètrent dans le corps à corps. Dans l'Aïki-Do, le but est de rester tangent, ou juste extérieur à la sphère d'action du partenaire, et non relativement au torse, aux extrémités des membres supérieurs et inférieurs. L'engagement à l'intérieur de la sphère de l'autre ne se fait que si la potentialité du partenaire est annihilée dans un certain rayon d'action : c'est pourquoi on tourne. Le Taïsabaki est un déplacement qui se fait soit latéralement à distance du rayon

d'action des bras du partenaire, soit pour se placer derrière lui, dans une zone que ses membres ne peuvent atteindre.

Dans le premier principe (Hi-Kyo), on n'engage la jambe que quand les possibilités défensives du partenaire à l'intérieur du rayon d'action où l'on pénètre sont annihilées (membre supérieur repoussé en avant, corps en déséquilibre).

L'idée générale est de se saisir de la partie la plus extérieure (mains, poignets) de la sphère d'action du partenaire et de s'en servir pour faire tourner cette sphère dans le même sens que le partenaire a déjà indiqué par son propre mouvement volontaire d'attaque. Ainsi, on ne « bloque » pas un atemi (menace de coup), on l'écarte dans son propre sens, on oblige cet atemi à décrire son arc de cercle le plus grand. On cherche donc le bras de levier maximum. On fait tourner le corps du partenaire à partir du déplacement de la périphérie de ses membres.

Toutes les attitudes, dégagées, tournantes, tête bien droite ou rejetée un peu en arrière, colonne vertébrale droite, extension des membres, permettent ces évolutions en rond autour du partenaire et à la distance du rayon d'action de celui-ci. On ne s'introduit dans cette sphère que là où l'expansion rayonnante adverse a été écartée, déviée. L'Aïki-Do est un art de l'action tangentielle. Voyons son utilisation pratique. La technique tangentielle peut être appliquée de deux manières bien différentes. Si on utilise le Taïsabaki, ce mouvement tournant contrôlé, pour s'écarter de l'adversaire, on maintiendra le point fixe que présente sa prise sur notre veste ou notre manche, en la conservant comme centre des évolutions. Elle sera maintenue fixe, telle qu'elle était au moment du contact, notre Taïsabaki provoquant une torsion de la main ou du poignet qui nous ont saisi. Cette torsion se communique au bras tout entier et au corps lui-même de l'assaillant. On a donc inversé la situation de celui-ci. Il avait au départ, le corps et les jambes pratiquement peu mobiles et le bras ou la main mobiles. Dès qu'il fixe sa main, on la laisse ou on la maintient, on tourne et tout son corps va suivre dans un sens qu'il n'avait pas prévu. Nous amènerons l'adversaire à subir un mouvement vertical vers le bas en fléchissant sur nos jambes en même temps que nous exécutons le Taïsabaki, l'adversaire va tomber en

décrivant une spirale. Une des caractéristiques de l'Aïki-Do est que les prises faites par l'attaquant ne l'avantagent pas, bien au contraire. Inversement dans la technique de la défense, on ne prend que où et quand toute résistance ou contre-attaque sont absolument impossibles. On sait qu'il est très dangereux de saisir, mais très favorable de laisser à l'attaquant le plaisir de sa prise.

Les maîtres japonais disent : « Si l'adversaire vous tient d'une main, elle est perdue pour lui, il ne lui reste que trois membres, et s'il vous tient avec ses deux mains, il ne lui reste plus que ses membres inférieurs, or, l'un est nécessaire pour l'équilibre. Il ne lui reste donc plus qu'une jambe de libre, c'est elle qui est à craindre, parce qu'elle est libre. Mais, n'importe comment, il s'est amputé des trois quarts de son activité fonctionnelle.

Donc, se défendre, ce n'est pas se servir de ses mains pour prendre. Aussi, la défense est-elle un mouvement tournant du corps et une attitude des mains très particulière : ouvertes, elles se refusent à saisir, elles restent libres, mais elles écartent, elles poussent, elles dirigent l'attaquant vers une position d'instabilité. A la fin seulement, et comme conclusion de la maîtrise, on utilise la contention. Au contraire, si l'on veut, sans déplacement préalable, sans mise en instabilité du corps de l'adversaire, agir sur sa main qui vous tient, il va vous lâcher et vous faire ainsi perdre un avantage. Il ne faut donc jamais contrarier, jamais arracher le contact, jamais tenter de le maintenir directement en force. On a tout le temps d'agir sur les points sensibles, dans le sens où ils sont douloureux. On peut aussi bloquer indirectement la main qui vous tient, ce qui laisse à l'attaquant toute sa confiance en lui-même et ne lui fait pas rompre le contact. Jusqu'au dernier moment, l'adversaire est resté satisfait, croyant avoir atteint son but. Qu'il y ait ou non, à la fin, blocage direct ou indirect, ou contention d'un adversaire entraîné sur le sol après une spirale, et annihilé, le but a été atteint grâce aux torsions lombo-abdominales ou scapulaires. Le poignet de l'adversaire a été tordu par une rotation des épaules et non par les mains de celui qui se défend.

On n'en aurait pas la force d'ailleurs, tandis que la torsion se fait toute seule au cours du Taïsabaki. Donc dans cette première façon de se défendre, on a agi sur l'extrémité, la main, on a tordu l'axe du moyeu pour que le rayon entraîne

art de l'action tangentielle

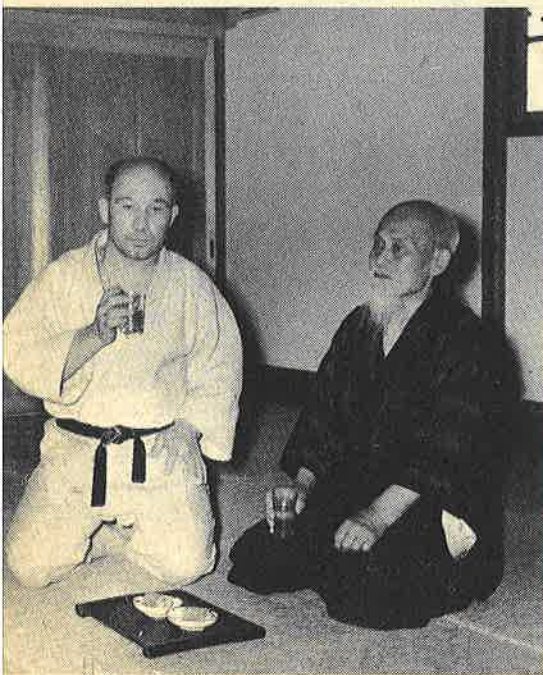
le volant de la roue. On peut aussi se rapprocher. Le Taïsabaki est alors transformé en une sorte de déplacement qui amène à côté et derrière l'attaquant, avant la prise, sur la menace, ou après la prise. Les deux axes verticaux se rapprochent. Celui de l'agresseur est poussé dans le sens de son attaque et le défenseur le fait tourner sur lui-même s'enveloppant de son corps : il devient l'axe, la colonne et l'attaquant la torsade qui l'entoure. Mais, dira-t-on, l'Aïki-Do ne semble plus conforme à la notion donnée précédemment, il n'est plus l'art tangentiel. Cette critique prouverait un esprit statique. En effet, s'il faut considérer l'agresseur comme une sphère d'activité potentielle à l'instant de son attaque, il faut de même le considérer tel qu'il est dynamiquement, dès qu'il est « tourné ». De même, l'agresseur qui saisit de très près, par exemple par derrière, n'est plus une sphère en puissance. Limité par l'attaqué d'un côté, l'esprit fixé sur une réussite immédiate, il ne pense qu'à saisir ou à maintenir, à soulever ou à écraser. En fait, la sphère est devenue une forme qui, en géométrie dans l'espace, ressemble à un volume en croissant, ou à un triangle sphérique si le sujet a un appui sur ses deux jambes écartées. On peut donc se placer à l'intérieur de sa potentialité fonctionnelle, être tangent à elle par en-dedans. Pour ce faire, il faut placer un pied exactement à l'endroit où tombe l'axe vertical de l'agresseur, et envoyer par une torsion lombo-abdominale l'autre jambe décrire un Taïsabaki parfait, c'est-à-dire une portion de cercle. Aussitôt, le corps de l'agresseur va s'enrouler autour de l'attaqué, s'il est poussé dans le sens où il voulait aller, et si le contact est maintenu. Le volume en croissant creux ou en tranche sphérique triangulaire qu'était cet homme, va être transformé en une volute. Il sera enroulé ou déroulé à côté de son adversaire ou autour de lui comme le drapeau à longue bannière et à courte hampe de la danse des guerriers chinois. L'inflexion de l'attaquant était-elle ventrale, il va faire une chute en avant ; son inflexion était-elle dorsale, il va s'étendre sur le dos comme la bannière qu'on pose à plat. Veut-il se redresser et éviter la chute en avant ou en arrière, on va l'aider dans ce mouvement. Le peu que l'on ajoute l'emportera plus loin qu'il ne le désire et, comme un ruban qu'on retourne, il s'allongera et sera entraîné par le mouvement circulaire. On peut encore faire plus, en devenant soi-même une sphère mobile placée en dessous du centre de gravité



de l'attaquant. On le « tangentera » complètement par l'intérieur. Un genou mis en terre, un pied entre ses deux pieds, on donne un mouvement d'enroulement à son propre buste et on fléchit le cou ; alors l'agresseur dont on maintient le contact va rouler sur le dos, sur l'épaule de son adversaire et tomber. S'il tend à éviter la chute de ce côté, on fait une torsion du buste, étant à genoux. L'attaquant avait commencé à passer par-dessus l'épaule droite, il va passer par-dessus la gauche, comme la bannière tenue par sa hampe et qu'on fait passer par-dessus la tête de droite à gauche. C'est d'ailleurs le même mouvement qu'on imprime au sabre japonais à deux mains pour faire face à droite, puis à gauche, en travaillant avec un genou à terre. L'Aïki-Do utilise donc les techniques de l'art du drapeau chinois et du sabre. C'est de la même façon qu'on manie le bâton au Japon. De toutes ces activités, c'est le jeu du drapeau à longue bannière et à courte hampe, tenue à deux mains, qui figure le mieux le style d'un bon Aïki-Do. Car les bras comptent peu, ils sont la hampe, et le partenaire est la banderole. Le mouvement part de la torsion lombo-abdominale et du pivot des hanches, surtout dans le travail à genoux, avec ou sans déplacement. Les bras allongés

sans raideur sembleraient tenir un sabre invisible si les mains n'étaient ouvertes, les index pointant vers la direction de la chute. Ceci bien compris nous permet de réaliser la grande vérité : on ne peut pas faire tomber si l'on n'a pas mis en mouvement et dirigé.

Ces principes ressortent clairement de l'analyse du travail du créateur de l'Aïki-Do, maître Ueshiba. La caractéristique en est : l'extrême vitesse, la facilité de déplacements, l'extraordinaire possibilité de torsion du tronc, enfin le contrôle absolu de sa personne et de celle de son partenaire. Imperturbable et toujours gentil, maître Ueshiba ne laisse aucun temps creux entre une tentative de prise et l'exécution de son mouvement. L'attitude de l'attaquant à sa suite dans la défense que pratique le maître. C'est dans ce sens qu'ils ne font qu'un. Il n'y a pas lutte, ni combat, ni opposition. Maître Ueshiba continue la tentative de prise. Il ne la laisse pas s'arrêter sur lui et il lui donne un complément qui fait voltiger les assaillants successifs. On ne retrouve plus analytiquement les techniques de contention, elles sont englobées dans le mouvement du tronc, des hanches. Ce sont le bassin et les hanches qui agissent d'abord, déséquilibrant l'attaquant et l'entraînant. Il



L'AIKI-DO

semble que les bras et les mains ne soient que secondaires. Travaillant sans effort des bras et des mains, maître Ueshiba ne s'essouffle pas. Le déplacement efficace qui provoque la chute de l'attaquant est obtenu par une torsion du buste ; bras et mains ne font qu'aider.

D'ailleurs, souvent, maître Ueshiba ne prend pas, il ne tient pas l'attaquant. Mieux, il n'y touche pas quand il est pris. La projection de l'assaillant ne peut donc s'expliquer que par l'art de pivoter. Mais, ce n'est pas seulement un pivotage horizontal. Les flexions du tronc s'ajoutent au tournoiement. Mécaniquement, le buste semble avoir comme pivot un point du « hara » (abdomen sous-ombilical) et être mu volontairement dans le sens de la position de déséquilibre de l'assaillant. Pendant l'exécution de tout mouvement de défense, le maître travaille avec son « hara ». Celui-ci développe sa puissance par une poussée intérieure liée à une respiration particulière, conforme aux procédés taoïstes de blocage abdominal et sous-ombilical du « souffle vital » (Ki). Cette technique, adaptée de celle des mantras, est réservée à un certain grade. Elle permet le maximum d'efficacité au moment où le cri spécial, Kiai, est poussé.

Debout, maître Ueshiba ajoute à ses mouvements du tronc le déplacement des jambes et des bras. Le fait de saisir est réservé à une immobilisation terminale, sur un seul adversaire. Contre plusieurs, attaquant ensemble, cette technique de projeter sans saisir laisse toute liberté de manœuvre. Les mains toujours libres, continuent leur mouvement après la chute du partenaire, gestes qui étonnent par leur inutilité apparente. Maître Ueshiba enveloppe encore l'air, arrondit encore un volume d'espace, ainsi, il est toujours mobile pour aller au-devant de l'attaque suivante, l'accueillir et la balayer autrement que la précédente, sans jamais laisser intervenir le temps mort d'une attitude statique. Au-delà du procédé, au-delà du « manuel », l'art de maître Ueshiba est simple. Sa défense parfaitement contrôlée et mesurée à la force et à la science de son partenaire semble « gentille ». Son visage reste calme et souriant alors que ses évolutions sont tournoyantes comme un cyclone. Car c'est l'image du cyclone qui définit le mieux l'Aïki-Do, tant dans l'accumulation des forces naturelles, que dans le déferlement tourbillonnant du « souffle ».

(fin)