

合氣道

# AÏKIDO

## INITIATION



AU DOJO  
SHUNG DO KWAN BUDO

SECTION AÏKIDO

# SOMMAIRE



<b>1- Introduction</b>	page 3
<b>2 - Qu'est-ce l'Aikido ?</b>	page 3
<b>3 - La genèse de l'Aikido</b>	page 4
<b>4 - Avec quoi pratiquer ?</b>	page 5
<b>5 - Qui peu pratiquer ?</b>	page 5
<b>6 - Le DOJO</b>	page 5
<b>7 - L'Etiquette</b>	page 5
<b>8 - Le professeur</b>	page 7
<b>9 - Le cours</b>	page 7
<b>10 - Pourquoi pratiquer l'Aïkido ?</b>	page 10
<b>11 - Indications pour le passage de grades</b>	page 11
<b>12 - Annexe</b>	page 11

## 1 - INTRODUCTION

Vous avez suivi un cours d'initiation **d'Aïkido**. Pour certains, c'est la 1<sup>ère</sup> fois que vous pratiquez une discipline d'arts martiaux. Vous entrez là dans un univers bien différent de ce que vous vivez tous les jours. Pendant ce cours d'initiation vous n'avez fait que toucher du doigt l'art de se défendre sans blesser son adversaire. Nous n'avons pas la prétention de vous dévoiler toutes les finesses de l'Aïkido, en si peu de temps, mais de vous donner les 1<sup>ères</sup> sensations qui vous donneront peut-être le désir de poursuivre cette enrichissante discipline. Vous avez appris pendant ces quelques heures comment se pratique l'Aïkido. Vous vous êtes exercés avec certains mouvements de base qui sont à la portée de chacun. Votre disposition physique actuelle était suffisante pour cette 1<sup>ère</sup> étape, par contre en pratiquant régulièrement vous constaterez qu'elle est mise à plus forte contribution ainsi que la discipline sur vous-mêmes et votre sens de l'observation. Nos espérons que le résumé ci-dessous répondra à certaines de vos questions et vous donnera plus de **lumière** sur **l'Aïkido**. **Vous pouvez toujours vous adresser à un avancé si vous avez besoin d'aide ou des questions.** Il se fera une joie de vous répondre.

Nous vous souhaitons beaucoup de satisfaction à pratiquer cette discipline martiale.

## 2 - QU'EST CE QUE L'AIKIDO ?

**L'AIKIDO** est un BUDO (art martial) qui prend ses racines dans les mœurs et les traditions du JAPON et qui s'est développé avec elles.

En 1883, la petite ville de Tanabe, près d'Osaka, dans la préfecture de Wakaya, était dominée par le château d'un Daïmyo du clan Kn, successeur des représentants du dernier Shogun TOKUGAWA Yoshinobu. Le grand-père de Morihei Ueshiba (O Senseï), était un expert de **AÏOÏ RYU**. Il enseigna les techniques de cette école à son fils Yoroku, (père de Morihei), animateur à la coopérative agricole du canton.

Le fondateur avait souvent été témoin des agressions dont fut victime son père le Yoroku de la part de ses opposants politiques. Ces épisodes de violence seraient à l'origine de la détermination de Morihei, encore enfant, à devenir très fort.

Il fut élevé dans cette ambiance à la fois agricole et martiale. Dès son plus jeune âge, il apprit le maniement du sabre sous la direction de son père.

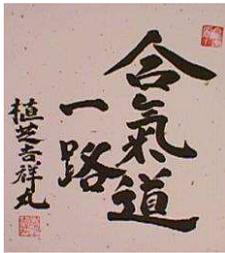
**FONDATEUR MORIHEI UESHIBA (1883 - 1969)**  
était un pratiquant de BUDO.

Son originalité fut de transformer les techniques brutales et meurtrières en un art qui se soucie moins de l'efficacité guerrière, que d'une pratique visant le dépassement de soi.



## ETYMOLOGIE

Le terme AIKIDO est composé de 3 idéogrammes:



**AI** qui signifie l'union, l'harmonie, la coordination

**KI** qui signifie l'énergie, la puissance interne

**DO** qui signifie la voie, la recherche, l'étude



Ainsi L'AIKIDO peut être traduit par l'étude et la recherche de la coordination physique et mentale de l'énergie.

LA PRATIQUE DE L'AIKIDO se présente extérieurement comme un ensemble de techniques très élaborées et très diverses, basées sur les lois naturelles du cercle et de la spirale.

Les techniques se pratiquent debout ou à genoux en utilisant des projections et des immobilisations avec un ou plusieurs partenaires, armés ou non.

L'AIKIDO permet de prendre conscience de son corps et de son environnement, et aussi de développer des notions d'équilibre, de déplacements, de maîtrise de soi et de concentration.

## 3 - La GENESE de l' AÏKIDO

**Les concepts de ki et d'Aïki** ne sont pas propres à l'Aikido mais sous-tendent l'ensemble des arts martiaux japonais et de la société japonaise.

L'Aïkido tel que le concevait le Maître UESHIBA, comprend:

1. **des mouvements pratiques de self-défense** dérivés des techniques de combat à mains nues, au sabre, à la lance, au bâton et au couteau.
2. **d'autres formes plus anciennes d'arts martiaux** dont on peut faire remonter la généalogie jusqu'à la fin du IXe siècle.
3. **des concepts philosophiques:** l'individu ne peut s'élever qu'en respectant l'équilibre des forces antagonistes du yin-yang et en affinant ses contacts avec ses partenaires sociaux.

Ainsi, en partant d'un art de guerre dont la finalité est la destruction d'un ennemi, Maître Ueshiba est arrivé à un art de sauvegarde de la vie.

## **4 - AVEC QUOI PRATIQUER ?**

A **MAINS NUES** OU AVEC **JO** (bâton)  
**BOKKEN** (sabre)  
**TANTO** (couteau)



## **5 - QUI PEUT PRATIQUER ?**

De par sa nature, la non-violence, la non-opposition, l'utilisation de la force et de l'énergie du partenaire, L'AIKIDO peut être pratiqué par tous sans distinction de sexe ou d'âge (il existe des cours enfants). En Aikido la compétition n'existe pas.

La tenue est la même qu'en judo et karaté. Mais le Kimono est assorti d'un Hakama (vêtement traditionnel japonais) que portent les plus anciens pratiquants.

## **6 - LE DOJO**

On appelait DOJO chez les bouddhistes, le lieu (JO) où l'on se livrait à l'étude (DO) des textes sacrés, et à la méditation.

Les BUSHI (guerrier) qui vinrent apprendre auprès des moines ZEN, le détachement de la vie, selon les exigences du BUSHIDO (code d'honneur définissant la voie du guerrier) étendirent l'usage du terme aux salles où ils s'entraînaient aux BUJUTSU.

Actuellement, on pratique dans les dojos, les arts martiaux anciens sous leurs formes modernes.

Un autel Shintô ou d'un petit Bouddha, le KAMIZA (où s'isolent le KAMI, divinité "familiale"), se trouvait traditionnellement au levant, acte sacré, où régnait la Déesse du Soleil. Les DOJOS étaient donc orientés vers l'est.

## **7 - L'ETIQUETTE (voir aussi en page 12)**

Par ailleurs, outre la façon dont elle rythme les cours, on retrouve l'étiquette dans la tenue, le rituel du sabre.

Lorsqu'on aborde le TATAMI, on laisse ses ZOORI (sandales) à l'extérieur, posées de façon à pouvoir les enfiler rapidement en descendant du tatami.

Pour l'entraînement, on porte un GI (prononcer GUI ou KEIGOGI) blanc, dont on croise toujours

le pan gauche par dessus le pan droit, que l'on soit fille ou garçon.

Au Japon, au moment d'un décès, on croise le KIMONO du défunt côté droit au-dessus. Un GI croisé de cette façon serait donc incongru, dépourvu de sens, voire profondément choquant.

La ceinture (OBI), blanche ou noire, est attachée par un nœud plat, les deux extrémités égales retombant symétriquement.

Les anciens arborent un HAKAMA noir ou bleu foncé, sorte de longue jupe-culotte portant sur le devant, cinq plis apparents qui symbolisent les cinq éléments du TAO: l'eau, le feu, le vent, la terre et le bois.

## **LES REGLES OU "RITUELS "**

Pour les enseignants et les pratiquants occidentaux, on peut associer à l'AÏKIDO un ensemble de gestes, de règles, d'attitudes codifiées qu'on peut appeler "rites" et qui lui confèrent une atmosphère très significative. (par exemple l'étiquette sur le tatami, expliquée ci-dessous)

Le côté traditionnel du cérémonial a pour but, lors des cours et des entraînements, de répondre à plusieurs motivations:

CONSERVER L'ESPRIT DONNE PAR LES FONDATEURS, Mais aussi:

DONNER A UNE RECHERCHE FONCIEREMENT INDIVIDUELLE UN CADRE QUI PERMET DE SE SITUER LORS DE RENCONTRES AVEC DES PRATIQUANTS ETRANGERS.

La raison d'être du "rituel" tient à la spécificité du DOJO, à la nature particulière de l'AÏKIDO dépourvue de réglementation puisqu'il n'y a pas de compétition. Elle constitue ainsi un cadre de pratique, admis par tous, en imposant une attitude correcte de la courtoisie et de la rigueur.

### ***SEIZA ( qui veut dire s'asseoir correctement)***

C'est la position d'attente, de repos dans un DOJO.

On fléchit d'abord le genou gauche, que l'on met à terre, puis le droit, enfin on s'assoit entre les talons.

Référence est faite à l'art guerrier du sabre: le SAYA (fourreau) reposait du côté gauche. Il importait donc de garder la jambe droite disponible le plus longtemps possible pour pouvoir faire face et dégainer en cas d'attaque soudaine.

Cette même raison fait que pour se lever, comme pour tirer le sabre du fourreau, on dégage d'abord la jambe droite, les orteils du pied gauche prenant simultanément appui sur le sol, prêts à donner l'élan. Lorsqu'on se lève, le pied gauche est alors ramené vers l'avant au niveau du pied droit.

La main gauche d'abord (le sens du sabre toujours !), ainsi que la droite sont portées au sol: les pouces et les index se touchant, dessinent un triangle, les autres doigts sont joints.

### ***LE SALUT (REI) :***

On s'incline sans courber le dos ni décoller les fessiers des talons, profondément (mais pas le front à terre) pour un professeur, un ancien, un peu moins profondément devant un camarade (vigilance!)

### **Il est utilisé pour:**

Saluer le DOJO en entrant et en sortant (c'est le passage de la vie ordinaire à un travail dans une ambiance différente).

- *Inviter un partenaire*
- *Le remercier après chaque série d'exercices*
- *Remercier le Professeur venu corriger un défaut personnel pendant l'exercice.*



En pratique :

Le professeur se tourne vers le KAMIZA (mur d'honneur) que l'on salue tous ensemble.

Le professeur se retourne vers les élèves, on salue une nouvelle fois en disant: **ONE GAI SHIMASU** (invitation à travailler ensemble).

A la fin du cours, nouveau salut du KAMIZA et dernier salut accompagné de **DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA** (on remercie très profondément).

**IL NE S'AGIT NI DE S'HUMILIER, NI DE RENDRE UN CULTE. LE SALUT DOIT ETRE UN SIGNE DE COURTOISIE.**

## **8 - LE PROFESSEUR**

Il mérite tout votre respect: c'est lui en effet, qui vous enseigne les techniques, corrige vos défauts avec patience, vous indique le chemin de la progression.

Un bon professeur est un guide.

**IL N'EST PAS SUPPOSE TOUT SAVOIR, NI TOUT POUVOIR FAIRE**

Il suffit qu'il ait compris et qu'il sache faire comprendre la "manière de faire".

## **9 - LE COURS**



### ***Echauffement***

Afin de préparer le pratiquant aux techniques de l'Aïkido et éviter les accidents, on fait des exercices d'échauffement pour assouplir les membres et échauffer les articulations.

### ***Déplacement***

Comment se déplacer sur le tatami pour aller d'un point à l'autre et lors d'une technique? En pratiquant des exercices sous forme d'échauffement qui permettent d'appréhender la notion d'espace autour de soi et de se positionner dans les techniques de combat.

## La Chute

Si l'on restitue la chute au sein de la logique interne de l'Aïkido, elle apparaît dans le principe d'échange comme le moyen de préserver l'intégrité physique de UKE (l'attaquant) au cours de la construction de la technique AIKI.

Vu la spécificité de la chute en AIKIDO, les comportements induits seront différents selon que l'individu voudra chuter ou non.

Toutes les chutes sont des rotations autour d'un axe, (suivant un vecteur dirigé vers le sol). Lors de l'exécution d'une technique d'AIKIDO, l'axe de rotation correspond au centre de gravité du couple UKE - TORI. (TORI = celui qui se défend)

En AIKIDO, l'apparente variété des chutes n'est liée qu'aux différents niveaux d'exécution des techniques, ainsi qu'aux conditions extérieures spécifiques de la pratique.



Les techniques (voici quelques mouvements)

**SAISIES**



Katate dori (Gyaku hammi)



Aï hammi katate dori

**ATTAQUES**



Yokomen uchi



Chudan tsuki

**IMMOBILISATION**



Ikkyo

**TECHNIQUES**



Kokyu nage



Sokumen irimi nage (Naname kokyu nage)



Irimi nage

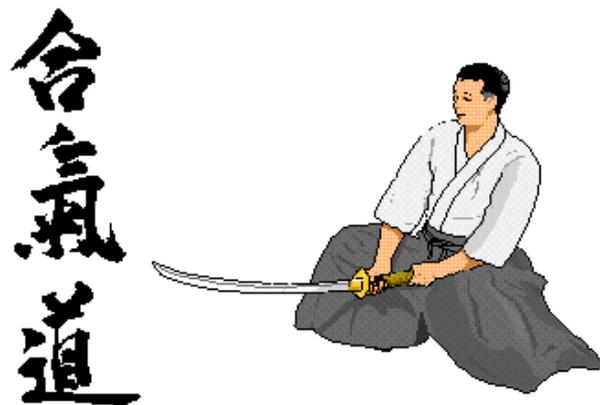


Tenchi nage



## 10 - Pourquoi pratiquer l'Aïkido ?

- Différentes raisons peuvent justifier ce choix :
- absence de compétition
- sport à la portée de **tous**
- éducation progressive et récréative
- développement de ses capacités physiques et mentales



# **11 - INDICATIONS POUR LE PASSAGE DE GRADES "KYU"**

Un pratiquant, à sa montée sur le tapis, est Mu-kyu. Le premier grade, qu'il sera amené à passer, est le 6<sup>ème</sup> kyu. Il pourra le présenter après un minimum de 3 mois de pratique.

## **12 - Annexe :**

### **POSITIONS PRECEDANTS L'ATTAQUE :**



<b>KAMAE</b>	la garde, la posture
<b>MIGI KAMAE</b>	la garde à droite, le pied droit devant
<b>HIDARI KAMAE</b>	la garde à gauche, le pied gauche devant
<b>AIHANMI</b>	UKE et TORI sont dans la même position (3/4 de face). Ils ont le même pied devant, soit le gauche, soit le droit
<b>GIAKUHANMI</b>	si UKE à le pied droit devant, TORI aura le pied gauche devant, ou vice et versa

### **FORMES D'ATTAQUES:**

<b>HAIHANMI KATATE DORI</b>	saisie du poignet opposé (saisie inverse).
<b>KATATE DORI</b>	saisie directe du poignet (main droite saisit le poignet gauche du partenaire, ou vice et versa)
<b>SHOMEN UCHI</b>	attaque frontale de haut en bas, sur la tête
<b>YOKOMEN UCHI</b>	attaque latérale avec le tranchant de la main, sur le côté de la tête (au niveau de la tempe)
<b>JODAN TSUKI</b>	coup de poing direct, à la hauteur du visage
<b>CHUDAN TSUKI</b>	coup de poing direct, à la hauteur du ventre
<b>RYOTE DORI</b>	saisie des deux poignets
<b>KATATE RYOTE DORI</b>	saisie d'un poignet avec les deux mains



## L'ETIQUETTE SUR LE TATAMI



1. En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez saluer.
2. Saluez toujours en direction du KAMIZA (SHOMEN) et du portrait du fondateur.
3. Respectez vos instruments de travail: le GI (tenue d'entraînement) doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
4. Ne vous servez jamais d'un GI ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.
5. Quelques minutes avant l'entraînement, vous devez être échauffé, assis en seiza, 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 vous préparent à l'étude.
6. Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle de salut. Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer. Si vous arrivez en retard, vous devez attendre assis à côté du tapis jusqu'à ce que le Sensei (ou professeur) vous fasse signe de vous joindre au cours. Saluez-le à genoux, en montant sur le tapis. Veillez aussi à ne pas perturber le cours.
7. La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position seiza. 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.
8. Ne quittez pas le tapis pendant l'entraînement, sauf en cas de blessure ou de malaise.
9. Quand le Sensei montre une technique, vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez le maître, puis 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, assis en ligne.
11. Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en seiza en attendant votre tour.
12. Si pour une raison quelconque, vous devez absolument poser une question au Sensei, allez vers lui, ne l'appellez jamais, saluez-le avec respect et attendez qu'il soit disponible (un salut debout suffit dans ce cas).
13. Quand le maître 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 seiza et saluez de même.
14. Respectez les pratiquants les plus gradés, ne discutez jamais à propos de technique.
15. 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 votre partenaire si vous n'avez pas le niveau YUDANSHA (ceinture noire).
16. Parlez le moins possible sur le tatami: l'AIKIDO, c'est la pratique et l'expérience.
17. Il est interdit de manger, boire, fumer, mastiquer du chewing-gum sur le tatami et en dehors, pendant l'entraînement, ou à n'importe quel autre moment dans le dojo.
18. Le port des bijoux est déconseillé pendant l'entraînement (danger de blesser son partenaire ou soi-même).