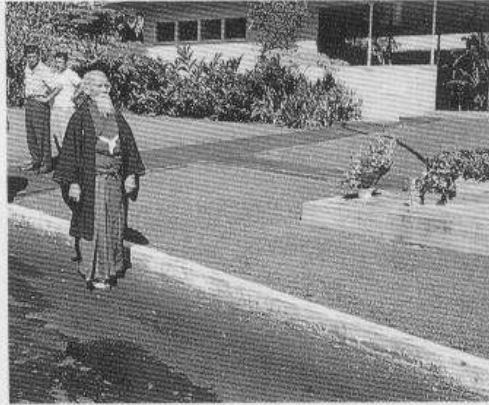




LIEUX ET METHODES DE PRATIQUE



◀ Hawaï 1961
Il suffit d'avoir une attitude juste...

▼ Iwama 1962, devant l'Aïkijinja

LES LIEUX

Le budo se pratique normalement dans un dojo* ; cependant, il gagne à être pratiqué en des lieux différents comme par exemple dans une maison d'habitation, dans les champs, dans les bois, au bord de la mer ou dans la neige.

me l'étude et la mise en application des principes de l'aïkido. Il est inutile de rechercher la complication, il suffit de relâcher les épaules, de garder le ki dans le seika tanden, d'avoir une attitude juste.

Les techniques d'aïkido ne



La pratique de l'aïkido est une ascèse de chaque instant ce qui revient à dire que les activités quotidiennes sont perçues com-

s'opposent pas à la force adverse, il en est de même sur le plan mental. Commencez par ce que vous pouvez faire...

* Cf le chapitre Dojo de mon ouvrage Aïkido • 1986

On peut pratiquer à table, en marchant, au travail, aux toilettes... Même en dormant. Si position et respiration sont correctes, on ne peut pas ne pas bien dormir.

Quand on ne sait pas comment

agir, il faut invoquer en soi le maître que l'on respecte ou son dieu et s'identifier à lui.

Par exemple, si O Senseï est le maître que vous respectez, il faut vous demander :

“ Si j'étais O Senseï, que ferais-

je en cette occasion ? ”

La réponse viendra à coup sûr.

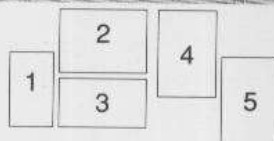
Il ne reste plus qu'à agir dans le même esprit en pensant qu'O Senseï agit.



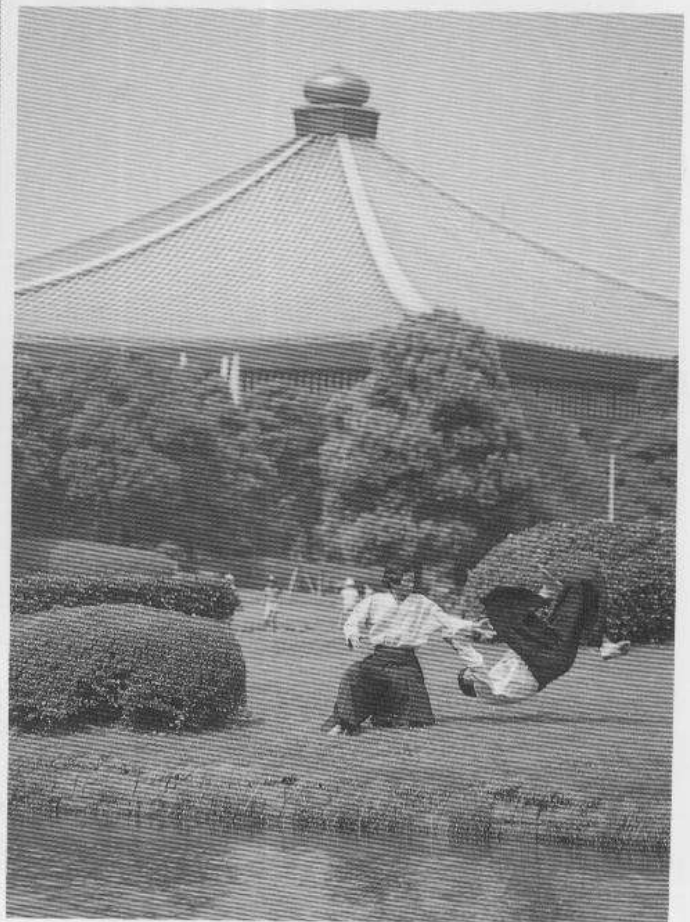
Boston 1977,
Tamura Shihan

LA PRATIQUE N'EST PAS LIMITEE
AU CADRE DU DOJO...

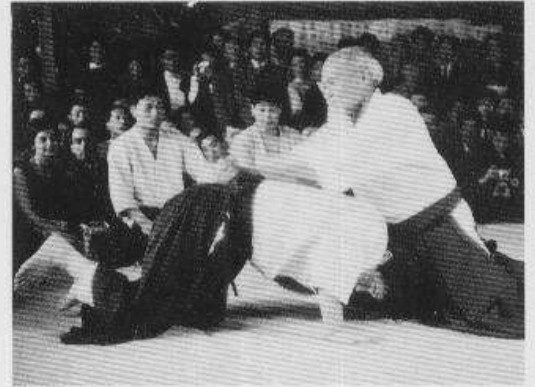




- 1 • Marais de Salins-de-Giraud, travail sur sol mou
- 2 • Pays d'Aix
- 3 • Camargue, sable mouillé
- 4 • Marmite de géant en Provence, sol rocheux
- 5 • Devant le Budokan, Tokyo, sol herbeux



O Senseï et N. Tamura
ca. 1958



LES METHODES

Après avoir brièvement traité du lieu de pratique, j'aimerais m'étendre un peu plus longuement sur les méthodes. Il est possible de s'entraîner seul, à deux ou à plusieurs.

Quand on fait travailler ses élèves, il est souhaitable d'utiliser différentes méthodes pour évaluer leurs progrès.

• Hitori-geiko

Quand on est seul, il suffit de disposer d'un peu de temps et d'espace. Une manière de pratiquer seul a été exposée au chapitre précédent. Il est aussi possible de pratiquer des exercices respiratoires liés aux mouvements de l'aïkido, des suburi, tanren-uchi. En forêt, on pourra se servir des arbres comme partenaires. Faites vos propres expériences...

Imaginez et enseignez...

• Ippan-geiko

C'est la pratique ordinaire au dojo. L'enseignant propose un

modèle et les pratiquants le répètent à l'envie. Nous allons essayer de donner une analyse plus précise de cet entraînement.

• Futsu-geiko

Les pratiquants tous niveaux confondus, répètent alternativement la technique proposée par l'enseignant.

• Uchikomi-geiko

C'est une manière de pratiquer avec un partenaire plus avancé ou un enseignant. Prenons par exemple ryotedori tenchi nage ou la manière de se placer pour exécuter un koshi nage. L'élève engagera cette technique en l'interrompant à la limite de la chute et la répètera à droite et à gauche, sans interruption jusqu'à en perdre le souffle. Le rôle de l'enseignant est alors de permettre à l'élève de s'assouplir et de développer la précision et la vitesse de ses mouvements.

Hakkaizan 1953,
O Senseï et le Doshu
Yagaigeiko

Cette méthode présente les avantages suivants :

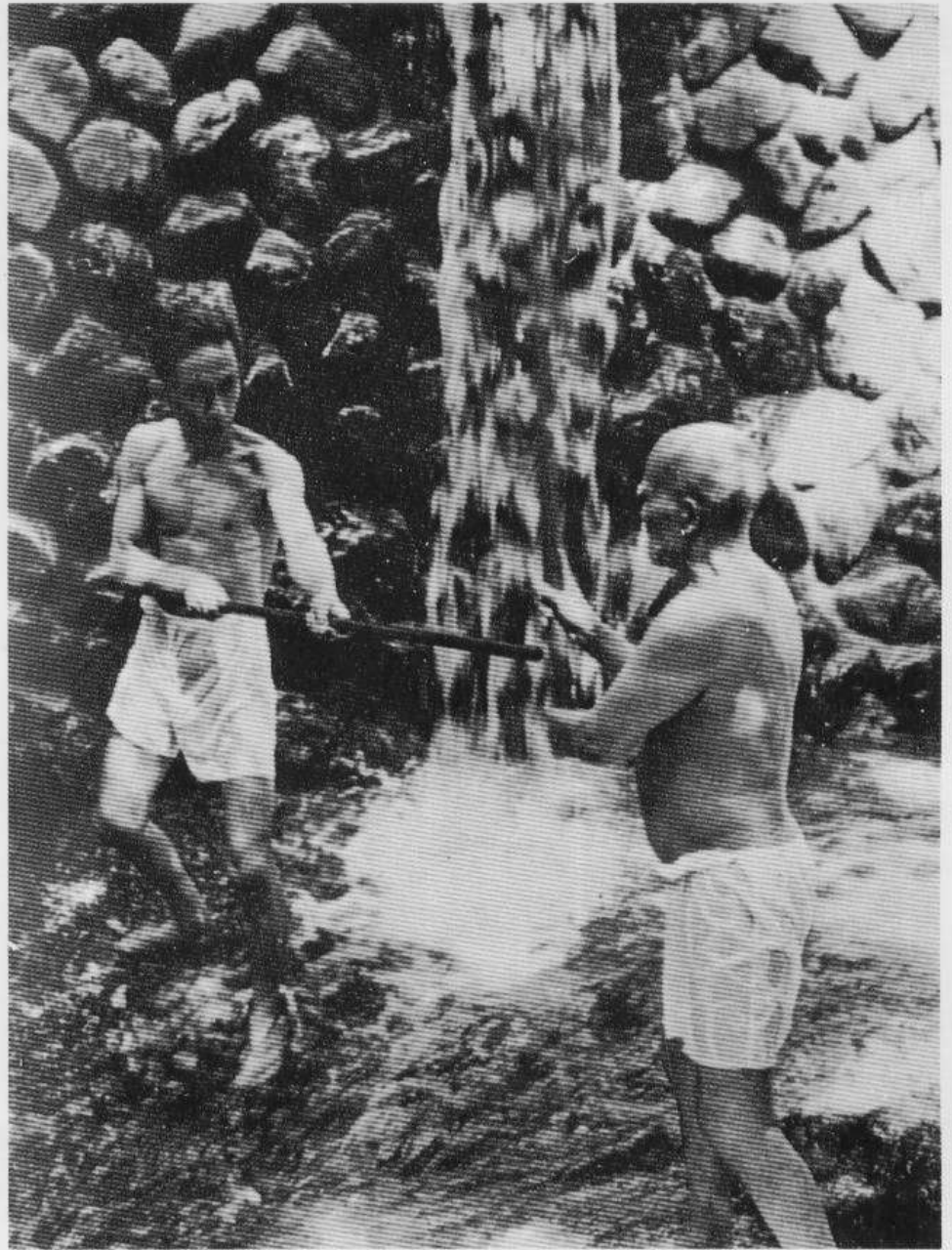
- elle aide à progresser techniquement
- elle améliore la respiration
- elle améliore la qualité des mouvements du corps
- elle améliore l'équilibre
- elle stabilise le ki dans le seika tanden
- elle développe le kokyu ryoku.

• Hikitate-geiko

Autre forme d'entraînement par laquelle les hauts gradés font progresser les moins gradés. Lorsque le pratiquant le moins gradé exerce une force inutile et désordonnée, le pratiquant le plus avancé, sans bloquer, annulera les effets de cette force et ne s'obligera pas à chuter. Cette méthode vise à corriger les erreurs et les points faibles avec bienveillance.

Lorsque l'exécution du mouvement est satisfaisante, il faut chuter simplement, de manière à permettre une bonne extension et une bonne relaxation dans le travail et en éprouver du plaisir.

Si vous chutez bien, vous créez la condition d'une meilleure compréhension et favorisez ainsi l'épanouissement technique



de votre partenaire. Il ne faut en aucun cas pratiquer avec un moins gradé en l'écrasant de votre force ou de vos connaissances au risque de tuer en lui les germes du progrès. Elèves et kohaï sont notre propre mi-

roir. Tous nos défauts et nos points faibles se retrouvent en leurs mouvements. Il faut donc apporter la plus grande attention à se corriger soi-même.



• Gokaku-geiko

Les élèves moins gradés doivent accepter simplement les conseils des plus gradés afin de corriger leur pratique et de s'améliorer. La responsabilité du sempai ou de l'enseignant est d'amener les débutants à une attitude d'ouverture de l'esprit et non à une attitude critique *a priori*.

Cette forme se pratique entre gens de capacité technique et physique équivalente. Il faut prendre garde à éviter la complaisance mutuelle, la frivolité ou le blocage systématique. On y étudiera de préférence des techniques peu enseignées, difficiles et, bien entendu, toutes celles qui posent des problèmes d'exécution.



Dojo d'Iwama 1965
Le fondateur pose pour expliquer les deux gardes fondamentales
1 • 2 • Seigan (chudan)
3 • Dai jodan

• Kakari-geiko

Des pratiquants de même niveau attaquent successivement et sans interruption un seul pratiquant qui répète la technique à l'étude. Comme les uke sont nombreux, ils se fatiguent moins ce qui ajoute aux avantages de l'uchikomi-geiko :

- développement de kiriyoku (puissance de la volonté)
- bon exercice de perception visuelle
- développement des sensations.

• Jyu-geiko

Comme son nom l'indique, jyu-geiko (jyu = liberté)* veut dire pratiquer librement : choisir le thème de son étude, travailler et étudier. Jyu-waza signifie technique libre ; on cherche alors la forme technique qui répond au mieux à une attaque ou même, la rend impossible. Ce mode d'entraînement privilégie la liberté de déplacement. La confusion entre jyu-geiko et jyu-waza est courante mais il est souhaitable de bien les distinguer.

• Mitori-geiko

Il arrive que l'on soit physiquement empêché de pratiquer ce

qui ne revient pas à dire qu'il est impossible de travailler. On peut profiter de ces moments-là pour étudier, en regardant le cours, l'aspect physique et mental des techniques. Il faut profiter du recul dû à sa position d'observateur pour saisir ce qui est difficile à appréhender quand on est physiquement impliqué.

• Yagai-geiko

L'entraînement au dojo se fait en imaginant une situation réelle mais le dojo a ses limites. Il est donc utile de sortir de ce cadre pour pratiquer à l'extérieur et habituer l'œil, les pieds, les mains et le corps à un espace différent. Il est sans doute superflu de préciser que la nature, au contraire des tatamis, présente des irrégularités. Il y a des creux et des bosses, certains sols glissent plus que d'autres comme la boue ou la glace, d'autres encore comme le sable mouillé ou la glaise, collent aux pieds. L'herbe épaisse peut dissimuler des obstacles. Il faut se méfier de sols durs comme le rocher, le béton ou la pierraille anguleuse sur lesquels il est facile de se blesser.

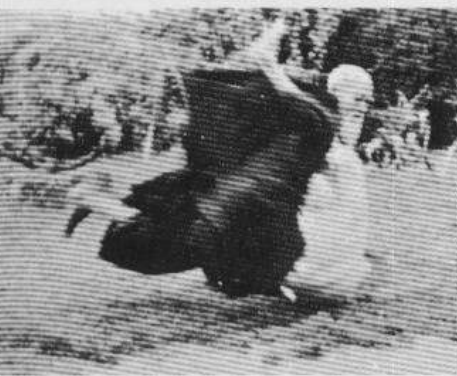
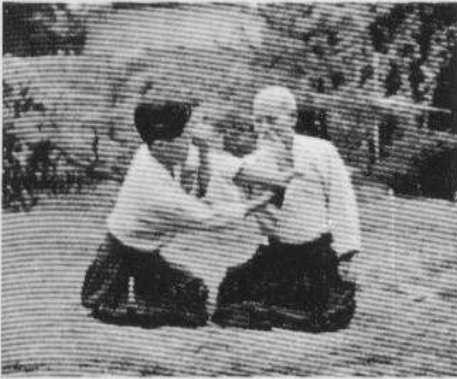
* Jyu : liberté est différent de jyu : souple



▼ O Senseï, Kôkyunage, Wakayama 1957

▶▶ (Page suivante)

Sumo, cérémonie d'ouverture d'un tournoi
par le Yokozuna Chiyonoyama



Il faudra donc s'attacher à adapter sa marche en faisant des petits pas et en glissant les pieds avec légèreté. Le sens de la pente, l'orientation du soleil, la direction du vent, l'ombre et la lumière, l'obscurité, la végétation environnante, les arbres, les branches, les fourrés sont autant d'éléments à prendre en compte pour déterminer le choix d'une position avantageuse par rapport à l'adversaire. Pour ne prendre que l'exemple des ukemi, il faut réfléchir et expérimenter pour les adapter au travail à l'extérieur.

Le choix des armes devra être adapté à l'environnement et il faut s'exercer à sentir les critères qui guideront ce choix. C'est pourquoi, si l'on dispose du temps ou de l'espace nécessaire, il est souhaitable de s'entraîner dans la nature où, à la différence du dojo, au milieu d'un espace libre, on respire un air pur et frais dans la lumière du soleil. Un tel exercice est agréable et bon pour le corps. On s'imprègne alors du ki du ciel et de la terre ce qui permet une pratique ample et détendue.

Que l'on s'entraîne dans une belle futaie et le voisinage de beaux et grands arbres nous serons emplis d'un ki vigoureux ! La nature fournit de multiples occasions de travailler seul : suburi de ken ou de jo, tanren uchi...

On peut aussi y pratiquer les kumitachi plus librement qu'à l'intérieur d'un dojo. Il existe aussi un entraînement de nuit, dans la nature, à la pleine comme à la nouvelle lune. Rappelons que le Bugeijuhappan (les dix-huit branches de l'art de la guerre) comprenait également la natation ce qui permet de concevoir des variations sur l'entraînement en milieu aquatique...

Pour finir, ajoutons que la pratique varie suivant les saisons.

On fortifie le corps et l'esprit au plus chaud de l'été (shochu-geiko) ou au plus froid de l'hiver (kan-geiko).

Etsunen-geiko est l'exercice qui se pratique lors de la période qui marque le passage de l'année. Mettant à profit les périodes de vacances, on vit en commun lors des gasshuku-geiko.