

Kamae

氣 Eléments de réflexion

O Senseï

Izanami représente l'élément femelle, le récepteur associé à l'eau, la force centrifuge et le côté droit des choses. Izanagi est l'élément actif associé au feu, la force centripète et le côté gauche des choses. La gauche est activation, élément moteur de la pénétration et source de variations infinies ; la droite est réception, élément moteur qui contrôle, dirige et commande le Ki. La gauche protège, la droite renforce.

[...] Fonctionnant en harmonie, la droite et la gauche donnent naissance à toutes les techniques. La main droite affronte directement la vie et la mort tandis que la gauche les contrôle.

La position exacte dépend de circonstances extérieures : le moment de l'action, l'espace autour de soi, les caractéristiques du terrain [...]. Une bonne position est le signe évident d'une grande justesse d'esprit.

Tamura Senseï

Kamae (positions) – Une attitude correcte conditionne la parfaite exécution des mouvements d'aïkido.

DEBOUT : Corps droit, souple, en équilibre, jambes légèrement fléchies, épaules basses, esprit calme, « vide ».

- posture gauche : oblique, pied gauche un demi-pas en avant, main gauche vers l'avant, coude légèrement plié, main droite au corps.
- posture droite : oblique, inverse de la précédente.

Les mains doivent être placées en position de garde :

- normale : Chudan.
- basse : Gedan.
- haute : Jodan.

Deux attitudes peuvent se présenter :

- les deux adversaires ont le même pied en avant : position Aï Hanmi.
- l'un des adversaires a le pied droit en avant, l'autre le pied gauche : position Gyaku Hanmi.

ASSIS : Sur les pieds, jambes repliées sous le corps, gros orteil gauche sur le gros orteil droit, genoux écartés d'une vingtaine de centimètres, colonne vertébrale bien droite.

AÏKIDO Méthode nationale – 1975

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 et une mortaise qui rappellent l'assemblage indissociable de la charpente. Ainsi le Kamae dont on parle en Budo consiste à prendre par rapport à Aïte 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 Hanmi no Kamae (garde de profil).

À 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 Hanmi. Inversement, nous avons la garde à droite : Migi Hanmi.

Si les deux adversaires prennent la même garde, pied droit ou pied gauche en avant, nous obtenons : Ai Hanmi 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 Hanmi no Kamae.

Maintenant, si dans Hidari (ou Migi) Hanmi 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 Hanmi. Avec le Jo ou à mains nues la garde de base (fondamentale) est la garde à gauche Hidari Hanmi.

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 Aïte, le cœur se fait aspirer par les yeux de Aïte, ne regardez pas le sabre de Aïte, l'esprit se fait aspirer par le sabre de Aïte, ne regardez pas Aïte, vous absorberiez le Ki de Aïte ». Le Bu de vérité est une pratique visant à absorber Aïte dans sa totalité. « Je me tiens debout tout simplement ».

Je livre cela à vos réflexions. Tirez-en la substantifique moelle.

AÏKIDO - 1986

Chargés
d'Enseignement
Nationaux

Idéogramme comprenant le bois et la maison. C'est la construction exacte, c'est quelque chose qui n'a pas de faille. C'est un mouvement qui permet de n'avoir aucune faille, c'est solide. Cela ne veut pas dire que c'est tellement fermé que vous ne pouvez rien faire. Le Kamae, la construction doit posséder une ou plusieurs ouvertures pour que vous permettiez à votre adversaire d'entrer. Mais vous l'avez contrôlé avant le combat en l'obligeant à faire que ce que vous vouliez, à entrer par les ouvertures que vous avez créées.

Toshiro Suga - Revue Seseragi n°14 - Décembre 1996

Kamae : la notion de garde comprend plusieurs éléments :

- une forme (il existe un Kamae différent suivant la discipline étudiée) ;
- la position la plus avantageuse ;
- l'idée de force, vigueur.

Jacques Bardet - Document FFAB « Construction d'un cours » - Octobre 2004

La fondation Kamae – que l'on traduit grossièrement par « la garde » – évolue profondément tout au long des années de pratique.

Pour les plus débutants, l'enseignant d'aïkido démontre en utilisant une position de garde marquée : Hidari Hanmi, Migi Hanmi, afin que les pratiquants identifient clairement les bases de travail de cette fondation et sa représentation spatiale. Il convient toutefois de bien préciser que cette garde, pertinente pour l'enseignement de l'aïkido parce que claire et visuelle, ne signifie pas pour autant des appuis enracinés dans le tatami.

Puis, d'une posture plutôt figée et rigide initialement, le Kamae s'assouplira progressivement avec les années de pratique pour déboucher sur une adaptation immédiate à toute situation grâce au Kamae sans Kamae (Kamae no Kamae).

L'enseignant insistera alors sur la nécessité d'avoir une garde plus souple, plus disponible selon l'action d'Aïte ; c'est notamment le cas lorsque Tori, changeant de garde (Hanmi), enlève l'appui sur une saisie Ryote Dori en Ushiro Waza.

Toutefois le Kamae ne se réduit pas au seul placement des appuis : la main est en Kokyu, devant le centre, le buste droit avec des jambes, des bras et des épaules relâchés mais emplis d'énergie. Il est vrai que, quel que soit le moment de la pratique, le Seika Tanden demeure rempli de Kokyu. Il permet alors, dans la recherche du Kamae juste, de développer une présence dans le centre et par rapport au partenaire.

Le Kamae implique en effet aussi d'emblée un lien entre Tori et Aïte : Tori, en position de garde, a le poids du corps sur l'avant des pieds, les talons simplement posés sur le tatami afin de faciliter des déplacements glissés et rapides.

Au plan du regard (Metsuke), celui de Tori est posé sur Aïte : il s'agit pour lui de regarder sans voir tout en prenant un ascendant sur Aïte, regardant dans sa direction mais au-delà de lui sans se focaliser sur un point particulier de son visage ou de son corps.

Le Kamae concerne donc le pied, la position du corps, la main, le centre et le regard, tous ces éléments devant être sur le même axe vertical (Seichusen).

L'ensemble de ces éléments manifeste la position avantageuse que Tori doit prendre d'emblée (Sen no Sen – « être prêt avant d'être prêt ») qu'évoquait Senseï dans son livre « AÏKIDO ».

Claude Pellerin, dans le numéro 20 de la revue Shumeïkan, rappelle une phrase de Senseï sur ce thème : « Sen no Sen, c'est avant de avant » ; il renvoyait d'ailleurs avec cette formule à ce que disait O Senseï : « Pour l'aïkido, Sen no Sen c'est trop tard ».