

Ma Aï

氣 *Éléments de réflexion*

O Senseï

Contrôlez votre adversaire en vous maintenant en permanence hors de sa portée, à une distance qui assure votre sécurité. Développer cette perspicacité est la véritable finalité de la pratique.

Tamura Senseï

La distance entre adversaires est importante.

Du point de vue distance proprement dite, elle varie en fonction de la taille et de la position du corps.

Mais la conception exacte du Ma Aï ne se limite pas à la simple idée de distance, elle fait intervenir également les notions d'espace, de temps et d'opportunité. Le Ma Aï est la « distance dynamique » qui permet de porter une attaque et de frapper son adversaire sans lui offrir la même possibilité.

AÏKIDO Méthode nationale – 1975

La technique naît du placement par rapport à l'adversaire.

Cahiers pédagogiques et techniques de l'aïkido – vers 1983

Dans le Budo, on dit que Ma Aï est important. C'est le mot qui définit la relation spatiale entre Aïte et soi-même. La position d'où il est facile d'attaquer ou de se défendre. Le Ma Aï n'est donc pas seulement une notion de distance ; il faut y inclure le mouvement des cœurs dans l'espace. Si j'ai peur, l'espace semble trop petit, si j'ai trop confiance en moi, l'espace semble trop grand.

L'idéogramme Ma est constitué de la porte et de la lune. C'est la lune perçue par l'interstice des portes fermées. Nous dirons : quelques closes que soient les portes, il reste toujours un interstice pour laisser filtrer la lumière de la lune. De même, si parfaite que soit la garde, il y a toujours un interstice où se glisse la lumière de la lune. Pourquoi cette force dans l'interstice ? Simplement parce que cette fente, si minime soit-elle, contient l'espace vide tout entier.

Aussi au mur d'honneur du séjour d'une maison japonaise, il y a le Tokonoma. Là, dans ce vide, on peut placer un tableau ou bien des fleurs dans un vase. Ce vide donne vie au tableau comme aux fleurs.

En peinture comme en musique, tout vient à la vie parce qu'il y a cet espace vide. C'est le vide du verre qui permet de le remplir. C'est l'espace dans une pièce qui permet aux gens d'y vivre. C'est la vacuité de cet espace qui est importante. Quand on ne veut rien, quand on pense qu'il n'y a rien, il y a pourtant quelque chose. La civilisation orientale, peut-on dire, est la civilisation qui accorde de l'importance à la vacuité.

Le Aï de Ma Aï est le même Aï que le aï de aïkido, avec le sens de faire Un, mettre en ordre, harmoniser... Ma Aï est donc, comme vous pouvez le déduire de ce qui vient d'être écrit, l'espace qui naît à la fois du cœur et de l'esprit, de soi-même et de l'autre, et les englobe tous deux dans une évolution constante vers la position la plus avantageuse.

J'ai expliqué, jusqu'à maintenant, Shiseï, Kokyu, Kamae, Ma Aï, qui sont les bases précieuses à cultiver, à répéter inlassablement, à marteler. Ces quatre termes ne relèvent pas seulement du domaine du Budo, ils ont la même importance dans tous les arts : Kado, la voie des fleurs, Shodo, la voie de la calligraphie, la peinture, la musique, la danse, que dans les études ou la vie quotidienne. Ce sont des mots dont il faut s'imprégner.

AÏKIDO – 1986

Le concept expliquant ce que veut dire Ma Aï est une chose mais l'application dans la pratique n'est pas limitée [...]. Chez nous, le Ma Aï est plutôt court de manière à ne pas laisser à l'adversaire le temps de se reprendre.

Toshiro Suga – *Revue Seseragi* n°14 – Décembre 1996

Le Ma Aï, c'est le sens de la distance perçu par nos sens et notre intuition. Le rapport à l'espace est aussi un rapport au temps c'est-à-dire aussi aux émotions [...]. Cette notion de Ma Aï n'est pas seulement la notion de distance, comme Senseï le dit souvent : « Il faut y inclure le mouvement des cœurs dans l'espace [...] ».

Jean-Paul Avy – *Les dossiers de la revue Karaté Bushido, Aïkido et Aïkibudo* n°16 – Avril 2002

L'étude des armes amène aussi à la notion de Ma Aï, à l'idée d'un espace-temps sans cesse différent selon l'attaque, l'arme utilisée et les qualités des protagonistes [...]. Le Jo, le Ken et le Tanto obligent à modifier la distance physique avec l'autre. Ils permettent aussi de percevoir des positions, des successions d'actions de manière parfois plus claire.

Luc Bouchareu – *AÏKIDO Techniques d'armes* – 2008

氣 Réflexions personnelles

Le Ma Aï en aikido est difficilement définissable : il concerne tout à la fois la distance, le temps, le placement, les déplacements, la forme d'attaque, la qualité du partenaire, tout ceci dans une discipline où le mouvement et la relation Aïte-Tori sont primordiaux.

Encore plus que pour d'autres fondations, il joue un rôle essentiel dans la pratique quelle que soit la technique réalisée puisqu'il renvoie aux notions de combat et de Budo fondamentales pour Senseï.

En effet, ce qu'il écrivait en 1975 dans son ouvrage « AÏKIDO » sur le Ma Aï, à savoir « porter une attaque et frapper son adversaire sans lui offrir la même possibilité » souligne toute l'importance de cette notion.

Derrière la formulation d'un objectif simple, il y a une réalisation particulièrement complexe à mettre en œuvre au quotidien dans le travail sur le tatami.

De fait, le Ma Aï est dans de perpétuels ajustements : il s'agit de s'adapter en permanence aux différents partenaires avec lesquels on pratique, de prendre en compte leur état de fatigue, leur moindre vigilance, de faire avec des appréciations parfois imprécises de leur propre Ma Aï, et considérer les mêmes aspects chez Tori.

Il en résulte une réelle difficulté pour l'enseignant d'aïkido de faire travailler cette fondation. Certains professeurs utilisent le Tanto, le Ken et/ou le Jo pour tenter de faire prendre conscience aux pratiquants de l'importance d'un Ma Aï juste en aikido, en le faisant varier selon les caractéristiques spécifiques des armes utilisées.

Il est également possible de faire travailler une même technique (voire ses variations) à partir de saisies, de frappes et de coupes qui, s'effectuant sur une même garde, permettent également de travailler le Ma Aï sans l'appréhension d'une arme (par exemple, en réalisant Ikkyo sur Kata Dori puis Gyaku Hanmi Katate Dori avant de le travailler en Chudan Tsuki).

Parfois le pratiquant a la sensation d'avoir réalisé une technique avec un Ma Ai tout à fait adapté : le mouvement se développe alors dans une espèce de simplicité, de fluidité et d'évidence qui s'impose.

Si on gommait, mettait entre parenthèses voire supprimait cette fondation, qu'advierait-il de l'aïkido ? Les idées de combat, de Budo se dissoudraient pour donner un aïkido au service de la recherche d'une forme esthétique voire chorégraphique. Certains techniciens se sont engagés dans cette voie, Aïte devenant dans ces cas-là un Uke au service de Tori pour la réalisation d'un aïkido-spectacle.

La pratique FFAB ne se reconnaît pas dans cette direction de travail : elle s'inscrit dans la voie traditionnelle de la recherche de l'efficacité technique dans un temps juste, sans concession que l'on attend d'un véritable Budo.