

# Les fondations

## 氣 *Eléments de réflexion*

### O Senseï

Chacune de ces explications est l'essence de dix mille techniques. Toutes les techniques martiales viennent des mêmes principes premiers. Bien sûr l'ensemble des détails de la stratégie et de la nomenclature technique ne peut pas être traité dans les livres. Mettez ceci en pratique et vous obtiendrez ces informations de première main.

### Chargés d'Enseignement Nationaux

Beaucoup de pratiquants se sentent lésés quand un travail sur les bases leur est proposé et préfèrent, bien entendu, travailler des « techniques supérieures ». Il est tellement facile de se vautrer dans l'illusion... J'ai mis du temps à réaliser que la technique n'est pas seulement la forme. Le schéma interne doit bien être en place, le corps doit bouger librement, sans déranger le partenaire et, quelles que soient sa morphologie et sa force, la forme s'adapte de même que le temps de la réalisation.

...

Il appartient à chaque pratiquant de travailler les bases, de répéter assidûment les techniques, de polir son corps, seuls moyens de trouver les sensations et là, et seulement là, de les confronter à l'aune de son maître ou de la personne plus avancée dans la recherche. Lorsqu'il nous arrive d'interroger Maître Tamura sur certaines faces cachées de ses techniques, il répond généralement qu'il a tout disposé sur le tatami mais que chacun ne peut prendre que ce que son niveau lui permet. A qui sait attendre et écouter et quand le moment sera venu, il indiquera une piste de recherche. Les techniques que vous me volerez sont vôtres, celles que je vous donne sont toujours miennes, répète-t-il souvent.

Le maître peut indiquer le chemin mais jamais, au grand jamais, faire le travail à la place de l'élève. La compréhension de la technique passe par le corps et dépasse la seule forme ainsi que l'intellect pour se situer au niveau de la sensation.

*Jean-Yves Le Vourc'h – Les dossiers de la revue Bushido, Aïkido et Budo n°19 – Mai/juin 2003*

Une bonne compréhension de ces concepts [les fondations] qui passe par la pratique incluant répétition et ressenti est essentielle à l'approfondissement de notre discipline. Nous rentrons là au cœur de la pratique avec toute sa richesse. Notons que ces termes sont communs aux arts martiaux orientaux mais aussi qu'ils peuvent être appliqués pour toutes sortes de situations de la vie quotidienne.

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

Pour nous, nous dirons que la technique est la même pour le débutant et l'ancien. Seules les difficultés rencontrées diffèrent [...]. Tout nous est donné dès le début de la pratique, à nous de la saisir, voire de la voler. C'est là à mon avis ce qui fait la puissance de l'aïkido tel qu'il nous est présenté par Maître Tamura, une voie directe.

*Jacques Bardet – Revue Seseragi n°38 – Février 2006*

Face à la multiplicité des techniques et de leurs formes en aïkido, j'ai voulu d'abord insister sur les « gammes », les gestes fondateurs de la discipline, associés à l'étiquette, saluer, se placer en Seiza, se relever, puis procéder à l'examen des gestes plus spécifiques comme la garde, les déplacements, les suburis et les éducatifs qui sont le liant de la pratique.

*Jacques Bardet – Revue Aïkido de la Ligue-Midi-Pyrénées n°1 – Septembre 2006*

En restant fidèle à l'enseignement de Maître Tamura, c'est à partir de techniques de base que, je pense, doivent être enseignés les principes de base de l'aïkido. Par principe, je fais référence aux fondations décrites par Maître Tamura dans son ouvrage « AÏKIDO ». Il s'agit de Shiseï (attitude exprimant la force, la vivacité), Kokyu (respiration) et Kamae (garde et position avantageuse par rapport à Uke). Ces trois éléments me semblent essentiels à enseigner dès le début de la pratique ; ils constituent le socle sur lequel Ma Ai (relation spatiale avec Uke), Irimi (action de pénétrer victorieusement jusqu'à l'intérieur de la garde de l'adversaire) et Tai Sabaki (se déplacer pour se placer en position favorable) peuvent s'appuyer.

Luc Bouchareu – Article issu de son blog personnel – Novembre 2012

Les fondations de la FFAB, ce sont nos valeurs, c'est l'ensemble du travail qui a été construit et compris grâce à nos Sempaï. Nous avons eu une grande richesse, une grande chance de construire cela avec nos anciens, de pouvoir échanger sur ces fondations entre CEN ou simplement entre anciens, sous la direction de Tamura Shihan.

Enfin les perceptions individuelles développées par chacun sont assez analogues. Aujourd'hui nous sommes tous différents, mais les pratiquants s'y retrouvent par ces fondations communes. Au-delà de nos différences, nous parlons tous le même langage au sein de la FFAB.

Robert Dalessandro – Revue Shumeïkan n°17 – Juin 2016

## Réflexions personnelles

A la FFAB, on n'utilise pas le terme de « fondamentaux » ; en effet cette notion a une forte connotation « éducation physique et sportive » inadaptée dans le cadre de la pratique d'un art martial.

Senseï a choisi le terme de fondations même si cela pouvait prêter à confusion : tout un chacun associe spontanément à ce terme l'image de la construction d'une maison avec des fondations stables et définitives dans la durée.

Or en aïkido, il faut donner un tout autre sens à ce mot : il ne s'agit pas de piliers au sens de quelque chose d'invariant sur lequel la pratique se construirait mais de bases qui se modifient et se renforcent peu à peu avec les années de travail sur les tatamis.

Grâce à une pratique régulière, les fondations sont travaillées, revisitées, elles évoluent avec les années du fait que tout aïkidoka tend en général vers des techniques de plus en plus épurées.

A tous les moments de la pratique, les fondations se redéfinissent, changent avec l'avancée de la recherche menée par le pratiquant tout au long de son chemin d'aïkidoka.

Il est bien certain également que toute technique s'enracine dans l'ensemble des fondations que Senseï a décrites. La pratique développée au sein de notre Fédération les met particulièrement en exergue et les fait ressortir : on comprend alors mieux qu'on puisse parler d'une pratique FFAB de l'aïkido.

### Liste des fondations

Shiseï, Kokyu, Kamae, Ma Ai, Irimi, Tenkan, Ura – Omote, Tai Sabaki, Atemi, Kokyu Ryoku.

*Nota Bene : les fondations sont présentées dans l'ordre établi par Tamura Senseï dans son ouvrage « AÏKIDO ».*