

# Shisei

## 氣 *Eléments de réflexion*

### O Sensei

Le corps devrait être triangulaire, l'esprit circulaire. Le triangle représente la production d'énergie et la position la plus stable. Le cercle symbolise la sérénité et la perfection, source de techniques illimitées. Le carré est synonyme de solidité, base permettant d'appliquer le contrôle.

### Tamura Sensei

Une attitude correcte conditionne la parfaite exécution des mouvements d'aïkido.

...

Corps droit, souple, en équilibre, jambes légèrement fléchies, épaules basses, esprit calme, – vide.

*AÏKIDO Méthode nationale – 1975*

Shisei se traduit en français par : position, attitude, posture, pose. Sugata (Shi) exprime la forme, la figure, la taille. Ikioi (Sei) exprime la force, la vigueur, la vivacité. Shisei contient ces deux sens. Mais le sens de Shisei ne désigne pas seulement une attitude extérieure : une bonne forme, un bon style, un bon maintien, mais aussi une force intérieure visible de l'extérieur dans sa manifestation, par exemple, la vitalité chez un enfant apparente au travers de sa vivacité, de ses yeux vifs, de ses mouvements...

Si nous voulons atteindre ce Shisei, de quoi avons-nous besoin ? D'abord de mettre en ordre le corps qui est le vase contenant le Ki. Pour ce faire, étirez la colonne vertébrale et gardez-la droite. Si vous avez le sentiment de pousser le ciel avec la tête, la colonne vertébrale s'étire naturellement. Ne gonflez pas la poitrine dans la position militaire au garde-à-vous. Les épaules décontractées tombent avec souplesse, l'anus est fermé, les reins ne sont pas cambrés, le Ki est confortablement posé dans le Seika Tanden, le corps tout entier calmement détendu.

Le grand adepte du sabre Miyamoto Musashi dit, parlant du Shisei martial : « Le visage est calme, ni tourné vers le haut, ni vers le bas, ni vers le côté, les yeux clos légèrement, sans mouvement des globes oculaires, le front sans un pli, les sourcils légèrement froncés, l'arête du nez droite, sans trop ramener le menton en avant, la nuque droite également, les vertèbres cervicales pleines de force. Au-dessous des épaules tombantes, le corps est parfaitement décontracté, la colonne vertébrale est en place, les fesses rentrées ; les genoux jusqu'aux orteils s'appuient fortement sur le sol, les hanches ne sont pas vrillées, le ventre est fermement arrondi ».

En aïkido, on appelle Sankakutai une telle posture souple, équilibrée, permettant de se mouvoir librement, tel un tétraèdre régulier qui, en tournant, devient cône.

*AÏKIDO – 1986*

### Chargés d'Enseignement Nationaux

Il y a la forme, la force, la vitesse. Ce n'est pas uniquement l'attitude. L'attitude doit engendrer la force qui contient également la vitesse. Dans le caractère « Sei », il y a le sens de maîtrise d'autrui aussi, cela change la compréhension de Shisei. Ici on doit sentir s'il y a la puissance, la vitesse et le contrôle de l'autre.

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

La recherche d'un libre écoulement de son énergie nécessite une attitude correcte, un Shisei qui se construit progressivement et que la pratique à mains nues illustre.

...

Le buste est droit, les épaules relâchées, les appuis de pieds légers, le corps trouve son axe.

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

C'est la première des fondations de Tamura Shihan, c'est dire l'importance qu'il lui accordait. Certes le Shiseï, que l'on traduit par posture, attitude, manifeste un état physique et visuel que Senseï a bien décrit dans son ouvrage « AÏKIDO » notamment.

Mais cette posture n'est pas que forme : elle permet la pratique et la réalisation de la technique dans le sens où le Shiseï conditionne le développement et l'utilisation du Kokyu dans un souci de relâchement du corps et de maintien de son axe.

Combien d'années et comment faire pour parvenir à l'état que décrivait Senseï : « les épaules décontractées tombent avec souplesse [...], le Ki est confortablement posé dans le Seika Tanden, le corps tout entier calmement détendu » ?

Shiseï est une fondation que l'on travaille sans cesse tout au long de sa vie de pratiquant, qu'elle dure dix ans ou quarante ans (voire plus !).

Travailler cette fondation se fait tout particulièrement en Suwari Waza, en Tachi Waza ainsi qu'au Ken.

La pratique régulière des Suburis contribue efficacement à ce résultat et à cette sensation : afin que le corps ne se tétanise pas et que l'exercice s'effectue de manière relâchée, la tête se redresse, le regard se pose, la colonne vertébrale s'étire, les épaules s'abaissent, la respiration s'installe de manière naturelle et approfondie, tout cela concomitamment.

La sérénité et le bien-être qui se dégagent de cette attitude deviennent alors, à force de travail, peu à peu plus présents et plus perceptibles, permettant aux pratiquants de mieux appréhender et approfondir les autres fondations (notamment Kokyu et Kamae) et les principes (en particulier axe – verticalité – regard et légèreté des appuis).