Centre

道 *Eléments de réflexion*

O Senseï

La clé de la bonne pratique, c'est de garder vos mains, vos hanches et vos pieds droits et centrés. Le centre physique est votre ventre. Si vous êtes centrés, vous pouvez bouger plus librement. Si votre esprit est ordonné ainsi, vous êtes assurés de la victoire en toutes circonstances.

Tamura Senseï

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

...

Lieu de naissance de toutes les techniques, le point central constitue le centre de rotation autour duquel se dessinent tous les mouvements d'aïkido.

...

Base de la coordination mentale et physique, le point central constitue le foyer de concentration de toutes les énergies. Il est situé à deux centimètres en-dessous du nombril. Point d'importance capitale pour les orientaux, il est appelé Seika Tanden par Kisshomaru Ueshiba Senseï.
C'est la concentration du Ki sur le point central qui permet, en temps voulu, « l'explosion » et la libération de l'énergie potentielle à travers les lignes directrices naturelles du corps [...]. Des épaules basses, des bras souples, un esprit calme, caractérisent la stabilité et permettent la complète coordination du pouvoir mental et de la force physique. A l'inverse, des épaules relevées, une poitrine gonflée et un esprit flottant sont synonymes de déséquilibre.

AÏKIDO Méthode nationale – 1975

Qui dit cercle dit centre du cercle. Il n'y a pas un seul cercle possédant deux centres. Par analogie, nous dirons qu'il faut qu'il y ait un centre partout [...].
Donc s'il y a une circonférence, il y a un centre, inversement, s'il y un centre, il y a une circonférence.

AÏKIDO – 1986

Chaque chose dans la vie a besoin d'un centre. Vous devez placer ce centre quelque part, juste en dessous de votre ventre : le Seika Tanden. Un centre fort est immobile. Avec un centre fort, le reste peut se déplacer librement.

Interview lors du 40ème anniversaire de l'Aïkikaï de New-York – Août 2004

La possibilité de concentrer le Ki dans le Seika Tanden est fonction d'une bonne ou mauvaise posture.

Revue Shumeïkan n°5 – Juin 2010

Chargés d'Enseignement Nationaux

Pour se tenir debout, il convient de laisser jouer naturellement la pesanteur pour que, dans un relâchement parfait de tout le corps, le pratiquant puisse prendre conscience de son centre. Ce centre que l'on désigne par le mot de Tanden, Hara, est le lieu à partir duquel se créent tous les mouvements.

Chaque début de cours permet de situer la pratique du mouvement par rapport à cette respiration abdominale profonde et libre. La phase préparatoire de la séance met l'accent sur la richesse de cette expiration poursuivie jusqu'à l'extrême pour que, sur le vide ainsi créé, l'inspiration jaillisse comme une nouvelle naissance.

Il est alors possible de mettre en exergue cette perception de la ligne centrale du corps, cette concentration sur le Tanden, cette souplesse des épaules et des bras qui laissent librement circuler l'énergie.

Département Technique FFAB – *AÏKIDO Tome 1 – 2002*

D'une façon plus générale, être centré c'est garder une présence à la fois à soi-même et au monde. En aïkido, nous ne faisons référence qu'à deux centres (Tanden).

1. Le Seika Tanden situé sur l'axe médian légèrement (deux doigts) sous le nombril et quelques centimètres à l'intérieur du corps.
Il peut être vécu comme un lieu d'accumulation d'énergie (le Ki pouvant être assimilé au souffle ou à l'énergie) qui va circuler dans le corps et d'un point de vue martial sortir par les doigts ou être transmis au bout de l'arme.
2. Le Tanden situé entre les deux sourcils (cf. exercice Furitama) où se rassemblent les énergies du ciel et de la terre. Il convient d'insister sur une position de la tête correcte maintenue dans le prolongement de la colonne vertébrale. Une position de la tête trop en avant peut être le signe d'une trop grande intériorisation ou d'une concentration trop forte sur un point (fixation). Là aussi maintenir un axe central du corps stable renvoie à ce centre mais plus généralement il s'agira de garder une attention globale (ne pas se couper du monde environnant sous prétexte de préciser la technique).

Jacques Bardet – *Préparation traditionnelle – vers 2004*

Si l'attaquant n'est pas déséquilibré dès le contact il a aussitôt une occasion de redonner un coup. Avec notre vocabulaire nous disons que la prise du centre de l'attaquant est faite dès le début de la technique et non pas dans un deuxième temps.

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

Cet axe que l'on peut appeler centre, facilite la réalisation de techniques aux armes ou à mains nues.
Notre énergie circule aisément, notre respiration se place.

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

Réflexions personnelles

La notion de centre, pour essentielle qu'elle soit, reste difficile à transmettre.
L'expression « être centré » laisse dubitatif. Je lui préfère l'expression « être aligné », à savoir avoir le pied, la main, le centre, le regard sur le même axe.

La notion de centre a plusieurs significations, il est dès lors intéressant, pour en saisir toutes les acceptions, de la replacer dans des expressions habituellement utilisées.

Le Seika Tanden, le centre, est en premier lieu l'endroit du corps où s'accumule l'énergie, le Ki et d'où rayonnera le Kokyu Ryoku. Le travail sur la respiration et la concentration sur ce point permet de développer ce que l'on appelle la « présence dans le centre » qui conditionne nombre d'aspects de la pratique (Shiseï, Kamae, ascendance sur le partenaire, mouvement plein, notamment).

Ensuite, un enseignant peut reprocher à son élève de « ne pas être centré » : « être centré » renvoie ici au lien qui doit exister entre le Seika Tanden et la position des mains. Ainsi une technique comme Yonkyo requiert un centrage parfait, une liaison en place entre les mains, son propre centre et celui d'Aïte pour être exécutée correctement.

D'aucuns demandent de « prendre le centre », voire d'attaquer le centre : sur une saisie comme Katate Ryote Dori par exemple, la prise de centre est immédiate puisque Tori dès la saisie agit sur le centre d'Aïte.
La notion de centre renvoie aussi au fait de « devenir le centre du mouvement », Irimi Nage en est un exemple parlant : suite à son pas glissé derrière Aïte, Tori effectue un mouvement Tenkan et devient le centre du mouvement. On retrouve alors également la nécessité de conserver un axe vertical et relâché avec une présente forte dans le Seika Tanden.

Enfin cette notion permet aussi d'appréhender la relation entre Aïte et Tori et l'harmonisation entre les centres, symbole de l'aïkido.