

S UKE TORI AÏTE

L'aïkido : un art martial, pas un sport, pas de compétition, pas d'adversaire ; mais alors... qui sont ces pratiquants qui exécutent les techniques d'attaques, de défenses...

voici le point de vue d'un aïkidoka de haut niveau

Uke : celui qui attaque, qui chute.....

Tori : celui qui exécute la technique

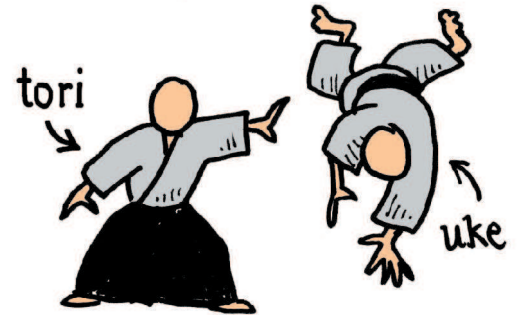
Aïte : à la fois partenaire et adversaire

Durant la pratique nous sommes tour à tour Tori et Uke.

Plusieurs fois celui qui exécute et ensuite celui qui chute et réciproquement.

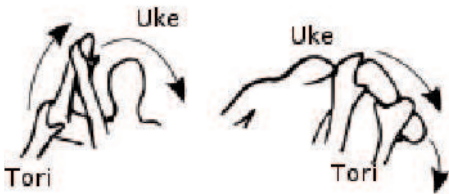
Ne limiter notre relation avec l'autre qu'à ces deux rôles est pour moi très réducteur et surtout source de non progression et compréhension de l'aïkido.

Je ne suis pas Tori et ensuite Uke, mais au travers de ces deux «positions» je suis surtout Aïte, partenaire et adversaire de l'autre.



En tant que Uke, partenaire c'est à dire sans juger le travail de l'autre je suis, chute, descend au sol sans raideur et tout en préservant mon intégrité physique, adversaire ensuite en donnant à Tori une saisie et une attaque correcte.

Quand je suis Tori la notion de partenaire se traduit pour moi dans le fait de réaliser une technique sans vouloir à tout prix l'imposer physiquement à l'autre en l'emmenant à la chute ou au sol par un placement correct et la bonne utilisation des fondations de notre discipline.



Croire que le plus important dans l'aïkido est l'étude de la technique par le rôle de Tori est complètement faux.

Je me rappelle ainsi une phrase dite par Maître Tamura :

«Les meilleurs Uke sont les meilleurs techniciens»

Pour comprendre la technique j'ai besoin de la subir, de l'accepter, de la ressentir en tant que Uke. Attaquer et saisir correctement, aller jusqu'à la chute ou l'immobilisation sans juger la technique de Tori par une attitude physique et morale négative.

Devenir Tori c'est ensuite corriger les erreurs que j'ai ressentis en tant que Uke sans imposer ma force à l'autre, accepter aussi que cela ne marche pas et recommencer encore et encore, toujours et toujours.

En conclusion ne pas se limiter à être Uke ou Tori mais un Aïte parfait.