

La saisie pour se construire

Premier regard, premier cours. L'Aïkido ne laisse jamais insensible et soulève toujours une multitude de questions.

Dans le contexte social actuel, les frappes, coupes et saisies semblent souvent peu compréhensibles aux yeux du béotien. Pour le novice ou le pratiquant d'autres disciplines martiales également. Les saisies par exemple, pourtant si importantes dans notre construction d'aïkidoka sont particulièrement révélatrices de ce sens qui nous échappe souvent.

Bien sûr, cet article n'a pas vocation à répondre à toutes les questions concernant cet aspect si particulier de la discipline mais aspire simplement à partager nos perceptions et réflexions en rapport avec notre recherche actuelle. Par saisie, nous entendons celles réalisées par Uke comme celles utilisées par Tori.

Souvent les saisies sont expliquées à partir du port du sabre dont la sortie et l'utilisation sont empêchées par Uke. Cette référence historique aussi juste soit-elle, nous semble insuffisante aujourd'hui pour justifier l'utilisation régulière des saisies dans la pratique de l'Aïkido. Le sens profond se situant bien au-delà selon nous, confortés que nous sommes par les réflexions continues que suscite notre pratique quotidienne. Aucune certitude bien sûr ne nous anime. L'étude étant une expérience vivante dont les sensations et la compréhension sont amenées à évoluer au fil du temps.

Première partie :

La saisie, quête commune de Uke et Tori

Uke, Tori, une même recherche pour une même pratique ! La notion de partenaire apparaît dès lors essentielle voire primordiale dans la pratique de l'Aïkido. Partenaire non pas sous la forme d'une dualité « l'un contre l'autre », ni sous celle d'une simple complémentarité « l'un avec l'autre » mais plutôt dans le sens d'une véritable réciprocité « l'un pour l'autre ». Sous cet angle, la mise en place d'une telle relation d'étude et de recherche permet et favorise un authentique développement personnel mais aussi collectif.

Le dictionnaire définit la saisie au sens commun « d'étreinte vigoureuse et soudaine ». En Aïkido, la saisie constitue sur un plan pédagogique classique une « attaque » qu'Uke porte sur une ou plusieurs parties du corps de Tori. Elle vise à le figer physiquement et mentalement afin de le contrôler. Par cette action, Uke cherche à perturber Tori et à inhiber sa réaction. Au-delà de ce simple travail apparent de « contrainte » exercée sur Tori, Uke va ainsi pouvoir au travers de la mise en place de ses saisies, se construire petit à petit corporellement et techniquement.

La saisie, construction corporelle

Se construire corporellement tout d'abord, car pour Uke saisir l'autre implique bien un engagement physique de tous les instants, de ne pas rester figé sur la saisie, mais aussi d'être capable de garder le contact le plus longtemps possible tout en se rendant disponible aux mouvements de Tori. Afin de réaliser cela, Uke doit faire preuve d'une attention, d'une coordination physique, respiratoire et mentale pleine et entière, sans calcul ni retenue.

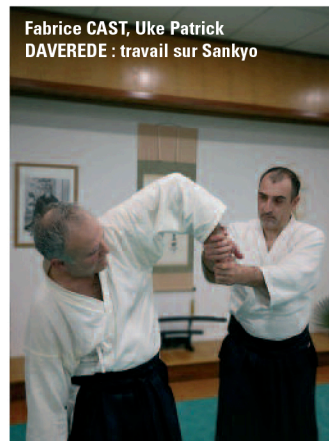
La saisie, construction technique

La construction de Uke se doit également de porter sur le plan technique. Recevoir la technique permet effectivement à Uke de mieux

la comprendre, la ressentir pour la réaliser ensuite lui-même. Pour cela il devra lors de son travail d'attaque respecter les fondamentaux avant, pendant et après la technique en conservant à l'esprit les notions de Kamae (garde), Shiseï (attitude) et Ma-aï (distance). Ces notions, par exemple de mise en place avant la saisie, permettent d'éviter d'offrir à Tori des ouvertures qui mettraient Uke immédiatement en danger.

Uke et le sens de la saisie

Pour Uke, se ruer sur Tori ne peut en aucun cas constituer une attaque correcte. C'est non seulement ne pas respecter l'esprit lors du travail de recherche commun, mais aussi, dit de manière plus triviale, jouer à la « roulette russe » en s'exposant. Un principe de réalité mais aussi un souci de progression, il est donc préférable pour Uke de chercher à entrer en contact avec Tori à partir d'une garde, d'une attitude et d'une distance correctes et construites. L'objectif est de pouvoir s'engager sans subir le mouvement, saisir l'autre dans un esprit de globalité et de grande disponibilité. L'étude des saisies amène ainsi progressivement le pratiquant à aborder différemment son rôle de Uke et à approfondir les notions fondamentales évoquées ci-avant. Avoir et maintenir tout au long du mouvement un Kamae, un Shiseï et un Ma-aï justes permet à Uke de pouvoir s'adapter à la réaction de Tori tout en préservant son intégrité physique. Et cela sans fausser la relation à l'autre. La saisie effectuée par Uke cherche donc à figer Tori mais ne doit pas devenir une « prison » pour lui-même. Elle ne doit pas lui ôter ses capacités de mobilité et d'adaptation qui lui sont nécessaires pour se replacer au fil de l'évolution de la situation.



La saisie pour se construire

Tori et le sens de la saisie

Pour Tori, dans une première étape de la pratique, la saisie agit lorsqu'elle est correctement réalisée comme une contrainte de travail. Sa tâche est de parvenir à lever ce verrou. Cela ne sera possible qu'avec la mise en place et l'étude des fondamentaux permettant une utilisation coordonnée du corps et la recherche des connexions adaptées. Connexions nécessaires pour mettre Uke en déséquilibre et le conduire dans le mouvement qui permet la réalisation de la technique. Nous avons évoqué la nécessité pour Uke de préserver toutes ces notions avant, pendant et après la saisie et de les conserver tout au long du mouvement. Les exigences sont identiques pour Tori. Ce dernier, dans un premier temps d'apprentissage, répond à ces impératifs au moment de la saisie pour, par la suite, le faire avant l'attaque. En effet, attitude physique, respiratoire et mentale se construisent avant la saisie, après il est déjà trop tard ! Lors de la réalisation de la technique, Tori se doit d'être aussi très vigilant à la qualité de son contact et des saisies qu'il sera amené à exécuter, afin de ne pas fournir à Uke les appuis qui lui permettraient de renverser la situation. Tori et Uke entrent ainsi dans une étude similaire des principes de l'Aïkido.

Seconde partie :

Ne pas pousser, ne pas tirer... ne pas penser !

Les saisies constituent un acte majeur de la pratique de l'Aïkido. Elles permettent de faire évoluer les sensations du pratiquant pour le conduire vers une perception de plus en plus fine de lui-même et de sa relation à l'autre. Elles délivrent progressivement des sensations qui sont autant de références pour poursuivre l'étude pour peu qu'elles ne se transforment pas en certitudes.

Saisie... au-delà du visible !

Au fil de notre pratique, la contrainte exercée par l'engagement d'une saisie sincère a élargi nos perceptions premières. La saisie ne peut se limiter à ce qu'elle a de visible à savoir une action physique. Que l'on soit Uke ou Tori, elle se met en place avant le contact purement physique. Il nous semble important, quelle que soit l'intensité de l'exercice, de l'aborder dans cette globalité d'action. Comment être en place avant de recevoir la saisie afin de ne pas être dans la réaction ? La réaction ferait de l'Aïkido une méthode de self défense, ce qui n'est pas le cas. Comment puis-je me placer correctement vis-à-vis de mon partenaire si mon Shiseï n'est pas correct ? Répondre à ces questions passe par le maintien d'une exigence dans le travail avec partenaires, mais aussi par une pratique qui permette une recherche « pour soi-même ». Les différentes préparations que nous a léguées Maître TAMURA et les exercices que nous pouvons nous approprier sont des clefs pour ouvrir les portes sur ce travail. Au dojo, la préparation est déjà l'Aïkido, elle offre au pratiquant la possibilité de poser en lui ce qui est nécessaire au travail avec partenaire. Chez soi elle permet de poursuivre l'exercice dans un autre contexte. La saisie loin d'être une action fixe permet donc au contraire d'élargir notre perception de l'exercice et de développer un sens aigu de dynamique et de disponibilité autour des fondamentaux de notre discipline. Action simplement physique au départ, elle doit inciter le pratiquant à se mettre dans une situation mentale propice à l'étude.

Dans notre recherche actuelle commencée auprès de Maître TAMURA et poursuivie aujourd'hui auprès de ses élèves les plus anciens, la ligne d'étude qui nous est donnée et que nous essayons de suivre dans notre

pratique pourrait se résumer par le terme « lâcher prise ». Un aspect assez paradoxal si on place cette recherche sur le plan du travail des saisies dont l'image laisse plutôt penser à une fixation pure et dure. Lâcher prise c'est ainsi donc pratiquer, pratiquer encore et toujours, saisir mais en fait et surtout ne pas saisir ou même être saisi.

Se placer, être présent et conscient de notre action

Être présent quand l'action de saisir ou d'être saisi va se produire, c'est être présent mentalement et physiquement. Ne pas pousser, ne pas tirer, mais saisir ou exécuter la technique en s'adaptant aux placements et aux réactions du partenaire. Ne pas penser est être libre d'agir sans se focaliser sur la saisie, qu'on la subisse ou bien qu'on la mette en place pour l'exécution d'une technique. Loin finalement d'enfermer les saisies uniquement sous la forme d'attaques ou de contraintes, l'Aïkido de par sa diversité propose une étude des saisies sortant de ce cadre restrictif. Contact direct avec le partenaire mais aussi indirectement avec lui par le prolongement des armes (tanto, jo ou ken)... tout est « saisie » dans la pratique, mais une saisie constructive en rapport avec le partenaire et bien sûr soi-même.

On n'enseigne pas, on ne s'entraîne pas, on pratique... Pour les saisies comme dans les autres aspects de l'Aïkido, le guide est la pratique. Le chemin parcouru et les réponses aux questions rencontrées sont à la mesure de l'investissement. Oui, dans la pratique tout est « saisie », surtout nous-mêmes et c'est peut-être pour cela que nous persévérons avec enthousiasme malgré les difficultés rencontrées. Les saisies font partie des voies de développement que l'Aïkido met à notre disposition pour évoluer en tant que pratiquant. Sûrement aussi en tant qu'homme. Mais cela est du niveau personnel, relève de l'intime et ne peut se partager ou se dévoiler. Depuis de nombreuses années, guidés par les plus anciens, nous poursuivons cette étude qui bien que physiquement éprouvante n'a rien à voir avec un entraînement. Pour cela et aussi pour bien d'autres raisons nous les remercions d'avoir su nous transmettre le sens profond de cette étude. Les saisies ainsi que tout ce qui constitue l'Aïkido, tels que l'Etiquette, les Ukemis, le Suwari Waza, les armes... ne souffrent aucune interrogation sur leur bien fondé, leur existence, leur réalisme ou autre, car l'Aïkido se suffit à lui-même. A condition pour chacun d'être totalement investi et de n'avoir aucun doute sur la richesse infinie de son étude ainsi que sur les valeurs qui sont les siennes. ■

Alain BIEHLY et Fabrice CAST
(Article paru dans le magazine DRAGON
spécial Aïkido N° 24 - Mai 2019)

Alain BIEHLY débute l'Aïkido en 1977 à Paris avec Maître NORO. En 1985, licencié dans un club aixois, il suit aussi l'enseignement de Maître TAMURA à l'AUC puis ensuite au dojo Shumeïkan à Bras. Enseignant à Aix-en-Provence, Jouques et Rians, 6^e Dan, ACT FFAB Provence, vous pouvez le suivre sur le site : <http://www.akadojoaikido.com/>

Fabrice CAST débute l'Aïkido en 1986 à l'âge de 16 ans ; rapidement passionné par la pratique, il s'inscrit dans plusieurs clubs et suit dès 1988 Maître TAMURA aux cours de l'AUC sur Aix-en-Provence puis au dojo Shumeïkan de Bras. Professeur des clubs de Lambesc, du Puy-Sainte-Réparate et d'Eyguières, CEN FFAB et 6^e Dan Aïkikai, vous pouvez le suivre sur le site : www.fabricecastaikido.com