

Les saisies en Aïkido

Dans cet article, **Gilles AILLOUD** développe son idée du travail des saisies au travers d'un rappel historique et de son expérience, de son vécu et sa recherche actuelle.

Historique des saisies

L'origine des saisies en ce qui concerne notre art, l'Aïkido, remonte au temps des samouraïs. En ces temps où la vie et la mort se côtoyaient fréquemment, se défaire d'une saisie permettait de rester en vie.

Les saisies cherchaient à empêcher le samouraï de sortir de son fourreau le katana ou le tanto, à contraindre tout mouvement. Dans un même temps, Aïte devait, en opérant cette contrainte, se placer sans ouverture et garder sa liberté de mouvement. Tori, acceptant cette contrainte, devait s'en libérer à son avantage. La recherche d'Aïte et de Tori est identique, comprendre l'une c'est comprendre l'autre.

La recherche pour se libérer des saisies s'est effectuée au fil des siècles par les samouraïs. Recherche dont l'intérêt était grand : conserver sa liberté d'action pour conserver sa vie.

Sens des saisies aujourd'hui

De nos jours, la recherche est identique. D'Aïki Jutsu (« art de la guerre »), l'Aïkido est devenu un Budo (« art de la paix »). La mort a été remplacée par la dissuasion, mais il s'agit de rester au plus près de la source, afin de ne pas s'égarer.

Qu'est-ce qu'une bonne saisie ? Elle prend le corps de l'autre dans sa globalité (par corps, j'entends physique et mental : ils ne font qu'un). Elle est légère, mobilise peu d'énergie ; elle permet, sans créer d'ouverture, de contrôler le corps de l'autre, principalement le centre, et, ce faisant, de le mettre en difficulté (le tout sans perdre son propre centre). Il y a aussi l'idée de « s'entraider », sincèrement, afin d'accéder à la compréhension de la recherche.

Qu'est-ce qu'une mauvaise saisie ? Elle est gérée par le manque d'expérience ou par l'ego : elle cherche à contrôler la main ou le bras de Tori en utilisant une dépense d'énergie importante (force), et très souvent en étant ouvert. Tout le corps d'Aïte est bloqué. Ce genre d'attaque est plus facile à gérer pour un Tori expérimenté.

Dans les temps anciens quand la vie ou la mort était la sanction, l'expérience technique et spirituelle était de mise tant pour Aïte que pour Tori.

Lorsque la saisie est bonne, efficace, et plus encore lorsqu'elle est sincère, elle nous oblige à rechercher ce qui permettra au corps de s'en libérer : par exemple le relâchement du corps (il permet de sentir toutes les subtilités), son placement, sa non-opposition (aucun appui sur Aïte), le Tai Sabaki, le regard (metsuke), le non-vouloir ou le non-agir, l'acceptation de l'autre, la gestion de son ego...

Se libérer de la saisie

Se défaire d'une bonne saisie nous oblige à libérer toutes les contraintes imposées à notre corps (principalement, le centre). Cette libération du corps permet le déplacement (Tai Sabaki), des appuis légers... et de renverser la situation.

Les formes d'attaques, coupe ou pique, seront plus facilement comprises. Lorsque l'on travaille sur les saisies, à un moment ou à un autre, on se trouve sur la trajectoire technique d'une coupe ou d'une pique. Le lien doit s'établir. Tout est lié !

Par ce travail physique qui mobilise tout notre corps dans l'envie et la joie de pratiquer, par les nombreuses interrogations qui forcent la réflexion, en utilisant la raison et l'intuition pour la compréhension de nos réactions, ... nous changerons.

Merci aux saisies correctes et sincères qui nous aident dans la transformation de notre être. Notre Maître disait : « L'Aïkido nous aide à construire un homme au cœur droit. ». Oui, mais, qu'est-ce qu'un cœur droit ?

Gilles AILLOUD
(Article paru dans le magazine
DRAGON spécial Aïkido N° 24 - Mai 2019)



Gilles AILLOUD :
travail sur Katate Ryote Dori



Gilles AILLOUD :
travail sur Gyaku Hammi Katate Dori

Gilles AILLOUD débute la pratique de l'Aïkido en 1975 auprès de Gilbert MILLIAT puis de Jean Paul MACHET.

Il suit l'enseignement de TAMURA Senseï dès ses débuts ainsi que celui des différents Maîtres Japonais et Français (YAMADA Senseï, SUGANO Senseï, CHIBA Senseï, Claude PELLERIN Shihan, Gilbert MILLIAT Shihan...).

Enseignant du club d'Aix-Les-Bains, 6^e Dan Aïkikai & CSDGE, CEN FFAB, il est aussi président de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes. Vous pouvez le suivre sur son site internet : www.aikido-aix-les-bains.com