

Suivre

... Par Cédric Chort

L'Aïkido se caractérise par sa façon particulière d'articuler deux logiques en apparence contradictoires : l'une relevant de l'opposition, du combat, de l'efficacité ; et l'autre relevant de l'absence d'opposition, de l'harmonie, de la concordance. Il en résulte parfois, pour les non-initiés ou les plus débutants, une certaine confusion, dont l'une des illustrations les plus nettes est certainement liée au rôle d'Uke.

La situation de travail la plus commune en Aïkido consiste en effet en ce que deux pratiquants se répartissent alternativement deux rôles : Tori, celui qui va « faire » la technique ; et Uke, celui qui va la « subir », généralement après avoir réalisé une saisie ou une attaque. Mais le rôle d'Uke dans cet échange est bien plus complexe qu'il n'y paraît à première vue, et il ne doit en aucun cas être pensé comme simple « faire valoir », « punching ball » ou « figurant » prêtant son corps à Tori qui, seul, ferait de l'Aïkido. Une telle façon d'aborder l'entraînement, outre qu'elle priverait le pratiquant de la moitié de son temps de travail, semble tout à fait erronée. En réalité, il ne s'agit pas pour Uke de « subir » la technique, mais de la « recevoir », c'est à dire de l'accueillir, de l'accepter. Cela signifie qu'Uke ne doit pas faire « à la place » de Tori, par exemple en chutant en l'absence de tout déséquilibre ou en exécutant des mouvements soigneusement chorégraphiés dans la logique d'un kata vidé de toute martialité réelle. Il ne doit pas non plus se transformer en marionnette servile, acceptant passivement tout ce que souhaiterait lui faire subir Tori, résolu dès le début à être « celui qui perd », abdiquant toute présence martiale pour se laisser projeter à l'envi. Il ne doit pas non plus chercher à rendre impossible l'exécution des mouvements, à contrer Tori à tout prix, comme le feraient par exemple des combattants de judo ou de lutte.

Ni dressage, ni complaisance, ni opposition. Si dans l'exécution du mouvement Tori garde bien l'initiative, le rôle d'Uke n'est pas moins constitutif de sa réalisation correcte. Et ce rôle consiste spécifiquement à suivre, c'est à dire, tout d'abord, à accepter le mouvement, puis à réussir à s'y inscrire – la recherche de l'harmonie, en cela, concerne aussi bien Uke que Tori. Premièrement, suivre suppose donc une décision de la

part d'Uke : il doit avoir décidé d'accepter le mouvement, c'est à dire, au niveau de l'intention, s'être débarrassé de l'envie de « gagner » ou, pire, de « faire perdre », d'exercer une domination sur son partenaire – envie d'autant plus tenace qu'elle n'est pas toujours clairement consciente.

Il est aisé pour Uke de fausser la situation : en arrêtant son attaque ; en modifiant subrepticement sa distance ; en changeant de rythme subitement ; en se durcissant soudainement ; en ignorant artificiellement un atemi – quitte parfois à s'exposer absurdement... Ceci est d'autant plus facile qu'Uke sait généralement ce que va entreprendre Tori, soit parce que cela a été énoncé, soit parce que l'habitude lui a permis de le reconnaître.

Uke doit donc commencer par exercer un contrôle sur lui-même, pour éviter ces pièges qui « arrêtent » le mouvement et, avec lui, l'étude.

Une authentique disponibilité corporelle

Deuxièmement, suivre suppose une capacité de la part d'Uke : il n'est pas toujours facile de s'inscrire dans un mouvement, notamment s'il est réalisé de façon inattendue, rapide ou puissante ; même lorsque ce n'est pas le cas, il n'est pas aisé de chuter avec précision là et où le mouvement le commande, plutôt que comme l'on en a l'habitude, quand et où cela est plus confortable...

Suivre suppose une authentique disponibilité corporelle, c'est à dire un relâchement musculaire, une légèreté des appuis, une

« Le mouvement s'opère assurément par la réalisation la plus juste possible de l'application des principes étudiés au travers de la pratique. Dans celle-ci, Uke ne saurait être passif. Cependant, il ne s'agit pas pour lui d'empêcher la réalisation d'un mouvement en s'opposant ou en "contrant" s'il perçoit une ouverture. Mais cela suppose qu'il soit actif, dans le sens où il faut qu'il ait acquis une bonne intelligence de la situation posée et qu'il œuvre "dans un esprit d'entraide pour un bénéfice mutuel". »



« Tori est donc celui qui "prend" le corps de l'autre et exécute la technique et Uke est celui qui "reçoit" la technique. Uke ne chute donc pas simplement et n'est pas le vaincu. Il y a une notion d'échange où, sans perte, les deux partenaires travaillent ensemble, tout autant dans le rôle de Tori que dans celui de Uke qui est trop souvent négligé. »

Les deux partenaires travaillent ensemble, tout autant dans le rôle de Tori que dans celui de Uke.

capacité à percevoir les directions du mouvement, à sentir les mouvements du partenaire, les indications de direction, de vitesse, de puissance qu'il transmet, à prendre en compte les atemis et autres menaces, à réaliser les déplacements et les chutes correspondants.

Suivre, ce n'est pas « se laisser faire ». C'est mobiliser des aptitudes complexes, relevant de la motricité, de la vigilance et de la sensibilité – qui ne se distinguent guère, finalement, de celles qui seront mises en œuvre en tant que Tori.

La main en face

Apprendre à suivre constitue souvent pour le pratiquant, notamment débutant, l'occasion de progrès réels : progrès physiques (relâchement, endurance, souplesse, coordination, sensibilité, rapidité...), mais aussi techniques (compréhension des mouvements, maîtrise des déplacements, perception des directions, des atemis, des déséquilibres...) ou mentaux (disponibilité, concentration, vigilance...).

Mais les choses vont plus loin encore : les compétences mobilisées en tant que Tori et en tant qu'Uke ne sont pas fondamentalement différentes ; les principes de l'Aïkido restent les mêmes ; les fondations qui font l'objet de l'étude de Tori (ma-aï, shisei, kamae...) font également celui de l'étude d'Uke.

Suivre correctement, de ce point de vue, n'est probablement pas si différent de réaliser correctement Ikkyo ou Irimi Nage et adopter une attitude juste en tant qu'Uke n'est donc pas seulement une nécessité pour rendre possible l'étude de Tori – c'est surtout une façon de travailler son propre Aïkido.

En parallèle du § précédent, mettre en exergue la citation : C'est dans ce sens que l'on affirme souvent qu'Uke (« celui qui reçoit ») doit devenir aïte (« la main en face ») – terme qui pourrait au sens propre également s'appliquer à Tori, et désigne simplement « le partenaire ». On souligne ainsi la parenté et le lien entre les deux rôles, qui ne se distinguent que temporairement, par commodité. À plus haut niveau de pratique cette distinction s'efface d'ailleurs, avec la possibilité pour Tori d'initier le mouvement sans attendre l'attaque d'Uke ou avec la possibilité pour Uke de réaliser Kaeshi Waza (les « contre-techniques », qu'il faudra bien que Tori lui aussi soit capable de suivre). Il ne reste alors plus que deux partenaires, investis des mêmes rôles et libertés, cherchant la même union des énergies, la même harmonie derrière l'opposition apparente. ●

1. Sollé, Sergé : « Aïkido, état des lieux sur une double ambiguïté dans la pratique », 2008

2. ŌSuga, Toshiro, « Aïte, Tori, Uke », 2012

Formé à l'Institut Aixoïse d'Aïkido auprès de René Bonnardel et Christian Denancé, Cédric Chort pratique et enseigne l'Aïkido dans le département du Nord. Il a contribué à plusieurs publications autour de l'Aïkido, notamment comme photographe.
www.aikido-noyelles.fr