

# Aïkido

un art martial, un art de vivre  
[www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr)

**FFAAA**  
Fédération  
Française  
d'Aïkido  
Aïkibudo  
et Affinitaires

Membre pour la France  
de la Fédération  
Internationale d'Aïkido  
Agréée par le Ministère  
de la Jeunesse  
et des Sports

Tél. 01 43 48 22 22



# Aïkido

et progrès



La relation  
« uke tori »

septembre 2009 N° 1

# les news

**FFAAA**

■ l'esprit  
dans l'aïkido

■ Tête à tête  
avec Socrate

■ Découvrir  
le Japon

Les infos





## Édito



Pratiquer un art et l'enseigner constituent une responsabilité.

La technique et les principes se doivent de rester fidèles à l'enseignement. L'élève établit une relation de confiance avec son sensei. Ce dernier réclame en retour patience et fidélité.

La formation des enseignants est au cœur de cette nouvelle revue. Il y a peu de certitudes en la matière. Les points de vue des uns et des autres doivent nous interroger et nous conduire vers un enseignement de qualité, car les valeurs véhiculées par l'Aïkido s'adaptent de mieux en mieux avec notre époque.

Si les principes ne changent pas, la forme évolue et mérite d'être redécouverte à chaque stade de la progression de l'enseignant.

Alain Tisman

## Sommaire

-  Edito Alain Tisman  
page : 1
-  La relation « uke tori » Bernard Palmier  
page : 2 - 3 - 4
-  L'esprit dans l'aïkido Joël Roche  
page : 5 - 6 - 7
-  Découvrir le Japon  
page: 8 - 9
-  Tête à tête avec Socrate Roland Billault  
page : 10
-  Infos  
page : 10

FFAAA - 11 rue Jules Vallès - 75011 PARIS - Tél. 01 43 48 22 22 - [www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr)  
 Directeur de la publication: Maxime Delhomme - édité par la Commission Promotion  
 Conception et réalisation : Alain Tisman email: [tisman@aikidovar.com](mailto:tisman@aikidovar.com) et  
 Jean Pierre Stagnetto email: [jeanpierrestagnetto@wanadoo.fr](mailto:jeanpierrestagnetto@wanadoo.fr) - crédit photos Alain Tisman  
 "AIKIDO et Progrès les News" N°1 Août 2009

## La relation « uke tori »

On parle souvent de l'Aïkido en disant ce qu'il n'est pas, en le comparant à d'autres arts martiaux ou à des sports de combat. On ne sait pas toujours présenter notre discipline dans ce qu'elle a de particulier. La relation uke tori est une des caractéristiques, des particularités de l'Aïkido.

A ce titre elle mérite d'être explicitée. Bien sûr, cette relation se vit ; elle peut difficilement être présentée de façon exhaustive sur le papier.

Pour autant cette fiche a pour propos de donner aux enseignants ou futurs enseignants quelques éléments qui leur permettront :

- de mieux orienter leurs consignes pour cadrer cette relation sur le tapis.
- d'avoir quelques pistes pour organiser la pratique autour de ce thème.

La relation uke tori se fonde sur 3 postulats de base.



合氣道



## 3 postulats de base

**1er postulat :** Les principes d'aikido s'appliquent et se développent dans le travail de uke. Uke « fait aussi de l'Aikido ». Les compétences que le pratiquant développe dans son travail de uke sont transférables et lui permettent de progresser en tant que Tori.

Dans le travail de uke on retrouve des principes tels que la construction, l'unité du corps, plus largement l'intégrité, le ma-ai etc...

La pratique de l'Aikido ne réside pas uniquement dans le fait de savoir faire les techniques, mais plutôt de « vivre » les techniques. Connaître une technique c'est la vivre en tant que tori et en tant que uke. Expérimenter ikkyo, par exemple, c'est à la fois exécuter la technique en appliquant les principes mais c'est aussi ressentir en tant que uke l'application de ces principes.

**2ème postulat :** Dans la pratique les rôles s'inversent, se confondent parfois. Exemple : par un atemi au visage tori sollicite uke. Celui-ci répond par une saisie en katate ryote dori ou par une saisie arrière. Dans cette situation, qui est uke qui est tori ? Quand tori sollicite au visage, il attaque et pour uke katate ryote dori devient une technique. Cette façon d'aborder la relation uke tori redonne du sens aux attaques et en particulier aux saisies. Bien évidemment les rôles s'inversent dans les Kaeshi waza. Uke peut exploiter les ouvertures ou les failles d'une technique et prendre l'ascendant sur tori.

**3ème postulat :** La relation uke tori s'inscrit dans une dimension de « coopération ». Parler de coopération dans le cadre d'un art martial peut paraître surprenant. Pour autant la coopération dans la pratique de l'Aikido ne signifie pas « complaisance », bien au contraire la coopération dont on parle s'appuie sur l'exigence et le respect. Il s'agit par l'échange de progresser mutuellement. La question pour uke et tori est de savoir où mettre la barre pour faire progresser l'autre sans le blesser.

La pratique permet de développer une stratégie « gagnant-gagnant ».

Personne ne perd, surtout pas uke qui par la maîtrise de son comportement et des ukemis, chute et se relève pour attaquer à nouveau. Uke et tori ne sont pas face à face dans un affrontement, mais plutôt côte à côte confrontés à une situation qu'il faut gérer ensemble et dont il faut sortir grandis et bonifiés.



## La relation uke tori met en évidence un certain nombre de principes structurants de l'Aikido

**respect de l'intégrité :**

ce principe transparait dans les postulats évoqués précédemment, en particulier dans le 3ème, la « coopération ». La pratique se fonde sur un respect mutuel et doit permettre de « préserver et de renforcer l'intégrité au sens large (physique et mentale) des protagonistes ». L'adaptabilité : principe qui se caractérise par l'écoute et la prise en compte de l'autre ; c'est sans doute la condition du respect de l'intégrité mais aussi la condition de l'authenticité dans la relation.

Tori doit adapter son comportement (choix de la technique et/ou façon de l'exécuter) à uke (son attaque, son niveau, ses capacités). En retour uke, doit être le « miroir » du comportement de tori. C'est le sens de la pratique de base qu'on appelle Ippan geiko. Il faut que les comportements de uke soient juste la conséquence de la pratique de tori, sans anticipations, sans gestes parasites...

**La non-opposition,**

**la non-violence :** là aussi, parler de non violence pour un art martial peut paraître surprenant à certains. Pourtant l'Aikido prône la « clémence » et plus la « persuasion » que la « dissuasion ». Quoi qu'il en soit la non violence ne se fonde pas sur la faiblesse. C'est parce que l'on peut être définitif à un moment ou un autre de la technique que l'on choisit de ne pas l'être et par exemple d'amener au sol en immobilisant ou de donner à uke la possibilité de chuter.

Ces principes qui relèvent du mental se manifestent dans la relation uke tori à travers l'application de principes techniques.

On peut aussi en évoquer au moins trois :

- la notion de Ki musubi (le nœud des énergies) ;
- être en phase avec le partenaire.

La non-opposition en dépend. C'est le choix du mode de rencontre (de ai) qui permettra d'être en phase avec le partenaire : aller dans la distance du partenaire sans la subir (pression) ou amener uke dans sa propre distance (extension).

**Sur le plan mental (Shin), on peut en évoquer au moins trois :**

**La fluidité :** principe plus large, conséquence de l'application d'autres principes (centrage, unité du corps, Ki musubi, irimi, direction, prise d'angle...). Cette fluidité se caractérise principalement par un contrôle permanent de part et d'autre (uke tori) pour préserver l'intégrité et donner du sens à la pratique : contrôle qui s'exerce dans la mobilité (Ki nagare), conduire le partenaire sur une saisie ou un contact.

**Contrôle :** qui s'exerce plus simplement (par exemple) dans le fait de sortir d'une saisie pour la remplacer par un contact en évitant les ruptures.

**Action/réaction :** principe technique qui s'appuie sur la prise en compte de l'autre, l'écoute et l'adaptabilité et qui s'exprimera :  
- pour tori dans le Henka waza (variations et enchainements)  
- pour uke dans le kaeshi waza (retourner la situation, uke devient tori)  
Cette façon d'appréhender la relation uke tori n'est qu'une vision parmi d'autres, on aurait pu dire sans doute bien d'autres choses ou le dire autrement.

En résumé, la relation uke tori :

- 3 postulats
- 3 principes sur le plan mental
- 3 principes sur le plan technique

Bernard PALMIER  
7<sup>e</sup> Dan

合氣道

## Quelques éléments de réflexion sur « l'esprit » en Aïkido



L' aikido prône « l'unité du corps et de l' esprit » comme perspective.

« pour pratiquer l'aïkido vous devez calmer votre esprit et retourner à la source; nettoyer le corps et l'esprit, supprimer toute malice, égoïsme et désirs » O.senseï.

Pour un enseignant, amener les élèves à progresser dans cette recherche revient à travailler sur deux axes :

- relâcher et organiser le corps unifier les différentes parties du corps (appuis, hanches, mains), libérer et optimiser ses gestes ... détendre le corps (percevoir et lâcher les tensions) ...

- apaiser et éveiller l'esprit développer sa concentration, rechercher le lâcher prise (qui mène au non faire, à la non opposition), cultiver un état de bienveillance, de respect ...

Deux axes de recherche qui nous concernent tous, du débutant à l'expert. Lorsque l'on anime un cours, il est relativement simple de nommer et d'objectiver les capacités corporelles, verticalité, assise, mobilité, centrage, relâchement, vision, ...

Il est facile de faire appel à un langage précis qui sera facilement compris par les élèves.



## Le savoir faire Le savoir être

Il est déjà plus complexe de parler du « savoir faire », ma ai, construction de la technique, déséquilibre, principes techniques ...

Avec de l'expérience (et quelques formations), on pourra développer un langage clair. Pour ce qui concerne le mental, le « savoir être », cela semble plus flou. La compréhension, par les élèves, est difficilement évaluable.

C'est un domaine où règne le subjectif. Comment quantifier le calme ou la présence ? Comment évaluer le degré de concentration ? Bref, pas facile ...

Mais de quoi parle-t-on lorsque l'on parle d'« esprit » en aikido ?

Des états d'être (calme, bienveillance ...) ?

Des capacités mentales (concentration, présence ...) ? Des valeurs morales (respect, non opposition ...) ?

Des principes de réconciliation, harmonie, coopération et empathie ? (J.Stevens).

Dans sa méthode, le tai-chi propose quelques consignes: « l'esprit calme et vigilant, recueilli et concentré, rassemblé, éveillé »

Pour clarifier les choses (j'espère...), j'ai choisi de relever quelques éléments qui nous concernent particulièrement en aikido. la présence et l'écoute.

L'intention.

le respect .

le non-faire.

la sérénité

La présence, l'écoute

La présence est un état de disponibilité physique et mentale, un éveil de la conscience à l'instant. En aikido,

la présence c'est l'attention que l'on porte au mouvement avant, pendant et après son déroulement.



C'est une concentration dirigée sur le domaine sensitif ; habiter le mouvement, « sentir » (son ventre, sa respiration, ses appuis, les réactions du partenaire ...), pressentir l'attaquant ...

C'est aussi une prise de conscience de son état (calme ? peurs ? confiance en soi ? ...).

Une attention à l'espace qui nous entoure. De cet état d'écoute de soi-même, émerge l'écoute de l'autre.

Écoute de l'autre, de ses impulsions, de ses plans d'attaque, de son rythme, de ses tensions, ses émotions du point de contact ...

« Si vous êtes présent au présent, vous réaliserez la spontanéité totale de l'action »

O.senseï

合氣道



## L'intention, le respect, le non faire, la sérénité

### L'intention

L'intention est ce qui nous met en mouvement. L'intention précède et engendre l'action. Elle déclenche l'impulsion du corps.

Lors d'une attaque l'intention de uke est bien sûr d'atteindre sa cible (saisir un poignet, frapper la tête, le ventre ...). Son corps et son mouvement seront les outils au service de cette intention.

Tout en étant déterminée, l'intention ne doit pas être définitive. Bien qu'étant orientée vers un but (intention d'attaque), elle est capable de s'adapter aux changements (intention / changement d'intention - réactivité).

En faisant appel à sa capacité d'écoute, à son intuition, tori cherche à percevoir l'intention de l'attaquant pour la contrôler, la perturber, jouer avec .... Sans une réelle volonté d'attaque, une intention claire et déterminée, le mouvement devient vite formel, vide de sens. C'est de la qualité de cette intention d'attaque que dépendent la profondeur et l'aspect martial du travail.

### Le respect

Respect de son partenaire (ne pas le blesser, le mépriser ...) Respect de soi-même (de son corps, de ses limites ...) Respect du professeur (de son enseignement, de son expérience...) Respect de ses armes, du lieu de la pratique ...



合気道

C'est un des éléments du cadre de notre pratique. Il autorise la recherche de l'efficacité sans atteinte à l'intégrité du partenaire et permet de travailler dans un climat de confiance et de plaisir (kimochi). « blesser un adversaire, c'est se blesser soi-même. Contrôler une agression sans infliger de blessure c'est l'art de la Paix » O.sensei

### le non-faire

Il s'agit de lâcher le contrôle du mental, le « vouloir à tout prix ». « abandonner le connu pour accueillir l'inconnu » Être dans le non faire lors de la pratique, ce pourrait être : accepter ce qui est là, accepter que cela change. « être avec » ce que donne l'attaquant.

Laisser faire le mouvement qui apparaît de lui même, et accepter son évolution « le geste spontané ne peut s'acquérir que par le non-faire et le non-vouloir » O.sensei

« En fin de compte, vous devez oublier la technique. Plus vous progressez, moins les techniques importent. Le grand Chemin est en réalité le Non-Chemin » O.sensei.

### La sérénité

C'est l'état qui apparaît quand l'esprit est en paix et détaché de tout désir. « Ici et maintenant, sans but et sans profit » zen

L'esprit est calme. Ne pas donner à l'attaquant plus d'importance qu'un simple événement. « Percevoir sans juger, sans lutter, sans fuir » tai chi Laisser la place à la bienveillance d'apparaître. C'est un chemin qui va demander de : Lâcher ses peurs, ses projections, son besoin de rivalité, son envie de gagner ...

Et aussi les idéaux qui nous éloignent de notre réalité.

Joël Roche  
6° Dan  
DTR ligue Pays de Loire

## Découvrir

## Le JAPON



## Le festival de Takayama

Petite bourgade à 2h de Nagoya, Takayama est connu pour ses maisons traditionnelles, son artisanat, ses sanctuaires et son festival en avril le « Takayama matsuri ».

Etape incontournable, la visite de la ville se fait à pieds ou à vélo. Les distilleries de saké se reconnaissent facilement avec un panier rond suspendu au dessus de l'entrée.

Il y a 1300 ans vivait un charpentier du nom de Takumi dont le talent s'était fait connaître jusqu'à Kyoto. A l'époque, les régions du Japon devaient payer l'impôt en riz, ce qui représentait un problème pour le territoire montagneux et boisé de la région de Hida, peu développé sur le plan agricole.

En l'an 718, Hida fut donc autorisé à envoyer à la place des taxes un groupe de charpentiers et de sculpteurs menés par Takumi afin de construire les sanctuaires légendaires de Kyoto et de Nara.

Aujourd'hui, « Takumi » est devenu un terme générique désignant des artisans du bois d'une grande habileté. On peut admirer leur savoir-faire à travers les maisons, les meubles et les statuts ainsi que les marionnettes Karakuri qui ornent les chars Yatai, hauts de plusieurs étages. De nombreux ateliers de Hida ont pris le nom de Takumi.

Les 14 et 15 avril, une douzaine de Yatai décorés de sculptures, de marionnettes et de tentures colorées sont promenés dans les rues de la ville. Le soir, des lanternes éclairent les chars et la procession se poursuit sur fond de musique sacrée.

La fête est renouvelée les 9 et 10 octobre plus modestement.



Les carpes koi ont une place importante dans la culture japonaise, elles constituent un des symboles de l'amour et de la virilité.

Elles représentent la force et la persévérance, car elles remontent à contre-courant les rivières et cascades du Japon et d'Asie



Source : lonely planet, Japon

Adeptes d'une discipline ancienne, remontons encore plus loin dans le temps pour une « réflexion-fiction » sur l'enseignement.



Tête à tête avec Socrate

Le disciple : Ô Socrate, toi qui, dit-on as réponse à tout ...

Socrate : Non ! J'interroge ; j'affirme rarement.

Le disciple : Et pourtant, beaucoup de disciples se réclament de ton enseignement !

Socrate : Oui, mais « indirectement », comme tu vas le voir. Prenons le sujet de l'enseignement, veux-tu ?

Le disciple : Oh, je ne demande pas mieux, Socrate, car j'en ai assez d'entendre « Ne fais ceci, ne fais pas cela ... »

Socrate : Penses-tu les conseils qu'on te donne vraiment inutiles ?

Le disciple : Oui, si on ne me les explique pas tous en détail, tout en me les imposant !

Socrate : Bien ! Penses-tu que le sport est utile ?

Le disciple : Certes ! Indispensable !

Socrate : Et penses-tu que n'importe quel sport convienne à n'importe qui ?

Le disciple : Non, Socrate, un sport doit convenir au goût mais aussi aux capacités de chacun.

Socrate : Et penses-tu que ces capacités soient toujours bien connues du sujet lui-même ?

Le disciple : Je doute qu'elles soient toujours bien évaluées ...

Socrate : Il y faut donc aussi un conseiller, un juge de ce qui est souhaitable pour notre jeune homme et de ce qui ne l'est pas ?

Le disciple : Assurément, et même un homme compétent !

Socrate : Alors, tu accepteras qu'il te dise « Ne fais pas ceci, ne fais pas cela » ?

Le disciple : Comme tu sais prendre les gens en défaut, Socrate !

Me voilà bien perplexe ... que dois-je répondre ?

## « réflexion-fiction »

Socrate : Tout simplement que pour le choix d'un sport comme pour sa pratique ensuite, tu accepteras plus volontiers les conseils de quelqu'un qui t'aidera surtout à découvrir toi-même l'utilité des conseils, voire de certaines contraintes, chaque fois qu'elles te permettront de te révéler, de t'épanouir, et de te surpasser.

Le disciple : C'est exactement ce que j'ai vu faire au professeur d'Aïkido de mon ami Jean et je comprends que c'est ce qui m'attire désormais vers cette discipline qui est, justement, plus qu'un sport : un art de la connaissance de soi.

Socrate : Les dieux soient loués ! Te voilà sur la bonne Voie !

Roland Billault



## INFOS

- Le brevet d'état laisse la place au diplôme d'état et au diplôme d'état supérieur
  - prochaine réunion de la commission des grades le 5 septembre 2009
  - STAGES
  - Endo sensei à Paris les 26-27 Septembre 2009 puis à Bordeaux les 3-4 octobre 2009
  - L'île de France organise un événement en décembre à Paris en invitant Osawa sensei

### ■ Stage national préparation BE et BF

Le stage de préparation BE et BF se déroulera du 16 au 18 octobre à Sablé sur Sarthe (72).  
 Animateurs : Paul MULLER (7e dan, BE2) et Gilles RETTEL (5e dan, Be2).  
 Le BE vit ses dernières années, selon toutes vraisemblance, le DE sera plus compliqué et plus onéreux à passer. Il faut absolument essayer de passer le BE avant sa disparition.

- Examen BE 1 (Vanves)  
 La prochaine session du BEES 1 se déroulera à Vanves (92) la semaine du 26 octobre 2009.  
 Pas de session Be2.