

## 1.1. AIKIDO – PRINCIPES

### 1.1.1. LE CERCLE

Principe fondamental : les techniques de l'*Aikido* s'organisent autour d'un mouvement circulaire. Tout conflit se résout à travers l'esprit du cercle.

Un cercle délimite un certain espace, et c'est de la liberté parfaite du vide ainsi créé que naît le *Ki*.

### 1.1.2. MOKUSO

C'est un cérémonial immuable qui entame et clos un cours de *budo*.

Au début du cours, il permet de faire le vide dans l'esprit du pratiquant et de le débarrasser des tensions et du stress de la vie quotidienne.

C'est une barrière invisible entre le monde extérieur et l'enceinte privilégiée que constitue le *dojo*.

A la fin du cours, c'est à l'inverse un retour au calme, à la normale.

#### Attitude :

Le pratiquant est assis en *Seiza*. Les mains sont posées sur les cuisses, main gauche posée sur la main droite, les pouces joints et formant un cercle – *ne formant ni mont ni vallée*.

Le buste est droit. On doit pouvoir imaginer un fil à plomb passant du sommet de la tête jusqu'au coccyx. Les épaules sont relâchées.

Les yeux sont mi-clos, « fixant » le sol à environ 1,5 m devant soi.

La bouche est fermée. La langue est décollée du palais, la pointe touche les dents maxillaires. La respiration est calme, abdominale. L'esprit est en état de *mushin*. Il faut laisser défiler les pensées comme défilent les images dans le ciel, sans s'arrêter.

### 1.1.3. UKE

*Uke* est celui des deux partenaires qui, par convention lance l'attaque et subit la technique à travailler.

Comme les rôles des partenaires s'intervertissent pour que chacun travaille, on peut deviner qu'il n'y aura pas de bon technicien sans bon attaquant. En d'autres termes, le bon *Uke* sera un bon *Shite*.

Quelle doit être l'attitude de *Uke* ? Il doit être sincère dans son attaque, direct, mesuré, sobre, sans peur de faire mal, non agressif, confiant dans l'autre. Il ne doit pas bloquer la situation. Il doit plutôt chercher à faire progresser son partenaire, en acceptant de suivre le mouvement qu'on lui donne.

La meilleure façon pour lui de sortir du mouvement s'appellera *Ukemi* ou brise-chute.

En acceptant l'autre, en acceptant les mouvements, on apprend à nuancer ses techniques et à progresser. Petit à petit, naîtra la spontanéité dans les mouvements mais avant, il y aura beaucoup de dépoussiérage ou décrassage à faire dans sa tête et dans son corps.

### 1.1.4. LE REGARD

Les yeux ne doivent pas fixer un point. Le regard est ouvert. Il englobe tout l'espace autour des partenaires.

Dans la pratique, les yeux suivent et même devancent le mouvement. La tête doit rester droite, même si vous « regardez » vers le haut ou vers le bas.

### 1.1.5. REGLES ESSENTIELLES D'ETIQUETTE ET DE RESPECT

Le *dojo* se situe à la croisée de deux chemins : le premier, celui de notre vie quotidienne avec tout ce que cela comporte de confort douillet, de facilité, de dispersion et d'aliénation. Le second, à la fois plus étroit et plus désert, celui de notre propre découverte, de notre propre progression et de notre accomplissement.

- inutilité de la parole
- nécessité du silence
- besoin de la présence des autres
- obligation d'un retour sur soi-même

Accepter l'étiquette, respecter le rituel, c'est d'abord affirmer son désir d'apprendre quelque chose en se mettant à l'école orientale. C'est ensuite faciliter l'échange entre deux civilisations et montrer son intention de comprendre un mode de pensée et un mode d'esprit, une grande curiosité et surtout beaucoup d'humilité.

Celui qui prend la responsabilité à l'intérieur d'un *dojo* de transmettre un savoir, une pensée ou une technique se trouve parfois, nous semble-t-il dans une position de puissance arbitraire artificiellement fondée sur l'autorité absolue et le prestige, indiscutés, non contredits, et que perpétuent les rites et l'étiquette.

En apparence, les rapports entre individus sont étroitement dépendants du rituel. En fait, ils s'établissent et se développent en fonction de la personnalité du Maître qui par sa culture, son savoir-faire et son savoir-être, sait transmettre une connaissance et donner au lieu une atmosphère particulière et intense. Souvent, sa présence suffit à faire naître chez les élèves le respect dans sa forme authentique et la plus sincère.

L'étiquette à elle seule, et son acceptation par tous les éléments de la communauté constituent en quelque sorte la règle du jeu. La recherche permanente de l'attitude correcte, au repos comme au combat, de l'harmonie au niveau de soi-même et d'autrui est le principe même du perfectionnement qui fait d'un individu un homme accompli. Elle évite les excès de toute sorte, de familiarité ou de laisser-aller. Elle rend la vie en communauté plus aisée en obligeant chacun à contrôler les moindres détails de sa conduite. Elle oblige à l'effort et fait appel à la volonté. En cela, elle suffit à créer du « mieux » en chacun des pratiquants. L'étiquette doit être librement consentie. Elle est la base indispensable à un travail en commun profitable.

C'est dans ce sens qu'il faut comprendre l'étiquette et les exercices rituels en *AIKIDO*. Ils n'ont d'autre but que celui de préparer le combattant à bien se comporter et pour reprendre une pensée de *NITOBE Inazo* dans « Bushido, l'âme du Japon » :

*« ... A cultiver votre esprit de telle manière que, même lorsque vous êtes tranquillement assis, l'idée ne puisse même pas venir au plus grossier des manants d'oser vous attaquer. »*

1.1.6. LE DOJO



