

Trois techniques essentielles



O'Sensei disait qu'un étudiant pourrait apprendre toutes les bases de l'Aïkido en pratiquant trois techniques seulement : tai-no-henka, morotedori-kokyuhô (katate ryote dori) et suwariwaza-kokyuhô. Étant donné le nombre apparemment infini de techniques, comment est-il possible d'appréhender l'Aïkido uniquement avec ces trois techniques ?

Morihiro Saito Senseï commence aussi son manuel d'enseignement « Takemusu Aïkido » (Vol. 1) par ces trois techniques. N'est-ce pas singulier ?

- Les trois principes de l'Aïkido sont **kokyu-ryoku**, **tai-no-sabaki** et **ki-no-musubi**. Chacun de ces principes est utilisé pour exécuter correctement les techniques d'Aïkido.
 - **Kokyu-ryoku** est notre extension, notre souffle, notre ki. O'Sensei appelle l'extension « *le cercle d'acier* ». Elle peut aussi être considérée comme notre sphère. Littéralement, kokyu-ryoku signifie « **la puissance du souffle** » ce qui revient à coordonner respiration et mouvement. Dès que nous comprenons quand inspirer et quand expirer, l'Aïkido devient alors une méditation en mouvement.
 - **Tai-no-sabaki** est « *le mouvement du corps* ». Cela signifie simplement aller ici ou là. Kokyu-ryoku est intégré à Tai-no-sabaki, si bien que lorsque nous marchons, glissons ou pivotons, notre souffle est toujours en extension sphérique. Sans kokyu-ryoku dans tai-no-sabaki, nous faisons juste un petit tour ! Les étudiants qui ont pratiqué l'Aïkido et le Tai-chi-chuan disent qu'ils trouvent beaucoup de similitudes entre les deux arts. Pour quelqu'un qui n'a pratiqué aucun des deux, cela peut paraître très « embrouillé ». En Aïkido, les techniques peuvent être exécutées rapidement, alors qu'en Tai-Chi elles le sont plus lentement. **Pourtant la coordination du souffle avec le mouvement et l'enracinement du centre sont les mêmes.**
 - Enfin, **ki-no-musubi** signifie littéralement « *nouer ou attacher le ki* ». Ce principe est étroitement lié au concept de setsu-zoku ou connexion. **C'est l'acte de fusion avec les mouvements d'uke au moment même où ils apparaissent.** Comme chaque personne est différente, chaque ki l'est aussi. **Nous devons nous adapter.** Ki-no-musubi, c'est attacher notre ki à celui de notre partenaire, pour que nous bougions quand il bouge. Si notre esprit vagabonde, est préoccupé par les affaires du jour *ou se demande comment il doit s'exécuter la technique*, un ki-no-musubi convenable est impossible !



Trois symboles fondamentaux de l'Aïkido peuvent nous aider : le triangle, le cercle et le carré se rapportent aux principes ci-dessus. Si le triangle est le corps, le cercle devient le mouvement et le carré symbolise l'harmonie créée par ai et ki, deux triangles liés.

Qu'est ce qui fait la pureté et la richesse de tai-no-henka, morotedori-kokyuhô et suwariwaza-kokyuhô ?

Toutes les techniques utilisent les trois principes mentionnés, mais celles-ci les résument par leur simplicité !



La rotation dans tai-no-henka est le mouvement de base que nous utilisons tout le temps. Maintenir **une bonne connexion**, dans morotedori-kokyuhô nous offre la possibilité de comprendre « *connexion et fusion* » avec votre partenaire. Quelqu'un de puissant peut toujours surpasser quelqu'un de plus faible, mais si suwariwaza-kokyuhô est maîtrisé, la puissance du souffle, le mouvement du corps et la fusion sont présents - alors un nage de 45 kilos peut renverser un uke de 110 kilos.

Nous pourrions considérer ces trois techniques comme la trousse à outils du charpentier : la façon dont nous les utiliserons permettra de construire l'excellence de la sphère à l'intérieur de laquelle nous pratiquerons l'Aïkido.

Avec la permission de D. Tatoi Sensei, Traditional Aikido of Sonoma
@ Traditional Aikido of Sonoma

Adapté de Aïkai de Strasbourg- 234 route des Romains - 67200 Strasbourg - aikikai.strasbourg@wanadoo.fr

Note 1 : C'est là que l'on retrouve le « Pensouillard » du [Dr. Marquis](#) !