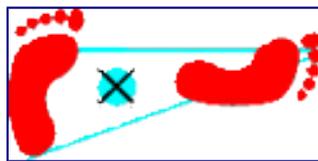


La position classique de l'Aïkido ou hanmi, paraît simple, comme pour tout ce qui relève de cet art, cependant, il n'est pas si simple que cela de se tenir debout, nos pieds perpendiculaires l'un par rapport à l'autre. La position que nous utilisons vient du bukiwaza (technique des armes). Hanmi, équilibre et mouvement, tout provient du bokken (sabre en bois). Pour un débutant, il n'est pas évident d'appréhender ces concepts d'arme la première fois. Les manipuler — en y intégrant le mouvement des hanches — développe équilibre, puissance, coordination et nous apprend où trouver notre centre.

Revenons au Hanmi. Voici la structure de la position : pointer un pied vers l'avant. Déplaçons le pied arrière jusqu'à ce qu'il soit approximativement perpendiculaire au pied avant. Aligner l'articulation du gros orteil des deux pieds; cela crée une posture triangulaire. Plions nos genoux. Le genou avant devrait être sur la ligne verticale qui monte des orteils — en d'autres termes, ne pas avancer le genou au-delà des orteils. Notre poids repose uniformément sur les deux pieds, de façon à ce que notre centre de gravité semble aller se poser sur le sol, entre nos pieds. Comme sur le dessin:



O'Sensei appelait cette position « **ushiro-sankaku** » (triangle arrière). Dans cette position, le corps est léger, détendu, centré. Abaissons nos hanches — comme pour nous asseoir. Imaginons une ligne qui descendrait du haut de la tête, traverserait le hara (Centre), les hanches, l'espace entre les pieds et atteindrait le centre de la terre. Si nous pouvons construire cette perception, notre corps sera immobile.

Une astuce pour y parvenir : s'assurer que notre centre est dirigé vers celui du partenaire. Cela signifie que si notre partenaire est debout, devant nous, à 12 heures, alors notre centre doit pointer vers 12:00. Nos hanches suivront naturellement. Ce mouvement, qui semble si naturel une fois acquis, provoque souvent, chez le débutant une certaine frustration. Il y a tellement de choses à se rappeler — position triangulaire, genoux pliés, hanches basses, centre à centre, garder l'extension des bras, être détendu, et c'est à exécuter avant chaque technique ! Le débutant peut ressentir qu'il a soudainement perdu toute coordination à l'exécution de morotedori-kokyuho (katate ryote dori kokyu ho). Il ne conserve plus son extension. Il perd la connexion avec son partenaire. Il oublie de laisser tomber ses hanches. Et il n'atteint pas ce moment où l'on ne ressent plus d'effort, cette sensation de « roue » de morotedori-kokyuho, où uke tombe au tapis comme par magie.

Il est fréquent que le débutant dans cet état perde contact avec ses sensations corporelles. Comme l'enfant qui commence à apprendre à marcher, il se déplace sur la pointe des pieds. Comme l'enfant, il achoppe, il perd l'équilibre, il tombe. Donc, si monter sur ses orteils semble être une réaction instinctive, c'est exactement ce qu'il ne faut pas faire. Nous avons besoin de développer de nouveaux instincts. Voici un exercice qui peut nous y aider — comme solution provisoire — déplacer le poids vers les talons. Ne pas utiliser les orteils. En pratiquant cette méthode, nous devrions sentir presque immédiatement notre poids se déplacer, nos hanches tomber, notre corps davantage en contact avec le sol. En fin de compte, nous visons à répartir notre poids uniformément sur toute la surface de nos pieds, qui doivent être posés à plat.

Un Aïkidoka débutant, s'il pratique régulièrement, peut remarquer qu'en quelques semaines, il marche différemment. C'est une heureuse découverte. Il se sent plus proche des autres. Il se déplace comme si la légèreté de l'action venait de ses hanches plutôt que de ses jambes ou ses pieds. Tout à coup, il est moins facile de le projeter quand il est uke. Et il ressentira une meilleure exécution de sa propre technique. Tous ceux qui ont pratiqué l'Aïkido pendant un certain temps, savent qu'une erreur au début d'une technique, a peu de chance d'être rattrapée. La technique d'Aïkido — un peu comme la langue japonaise —, est faite de parties qui s'emboîtent pour donner un ensemble plus vaste. Notre hanmi est partie fondamentale de toute technique. Si notre position (shisei) est incorrecte, nous ne serons probablement pas capables d'obtenir de très bons résultats. Parfaire le plus élémentaire des concepts et tout le reste viendra naturellement...