

## Irimi tenkan

Il n'est pas facile de bien comprendre pourquoi l'une des bases techniques de l'Aikido est la notion d'Irimi-Tenkan. Comme tous les principes fondamentaux qui gèrent cet art, la compréhension peut se faire à différents niveaux, selon notre propre chemin sur la Voie. Nous allons toutefois essayer ici d'y voir un peu plus clair et d'apporter des éléments de réponse sur Irimi et Tenkan.

### La notion d'Irimi

Irimi est un mot qui se compose du verbe « hairu » qui signifie « entrer » et du nom « mi » qui signifie « corps ou chair ». Le terme est donc on ne peut plus clair: littéralement cela veut dire « entrer dans le corps ». L'image la plus évidente est à chercher du côté du Sumo. Il s'agit pour le sumotori d'entrer de tout son poids, de plein fouet, dans l'adversaire, sans se poser de question quant à l'agressivité qui doit être totale à ce moment-là. C'est donc une attaque. au sens le plus pur.



*O Senseï  
sur Irimi Nage*

On expérimente correctement Irimi en avançant vers l'autre, en ligne droite, sans chercher à esquiver. Quoi que ce soit. Jugée souvent comme agressive, cette notion ne l'est que dans la mesure où l'on envoie un atemi dans le mouvement. Si en revanche le pratiquant est déjà plus avancé dans sa recherche, il se rend compte que réaliser Irimi nécessite d'intégrer d'autres notions, comme la gestion de la distance et du temps « Ma-ai » et

la rencontre elle-même « De-ai », afin d'entrer au bon moment, c'est-à-dire **à l'instant où le partenaire pense son attaque**. Du coup, Irimi se transforme en un mouvement qui entre pour annuler l'attaque et faire avorter dans l'œuf le geste du partenaire. Ce n'est donc plus une technique d'attaque agressive, mais une technique positive (dans tous les sens du terme) qui amène la paix sans violence.

Dans Irimi la notion de ligne droite est fondamentale. les débutants ont un mal fou à respecter cette ligne droite, car elle est antinomique avec leur propre sécurité. En effet, le fait d'avancer tout droit est le meilleur moyen de recevoir l'attaque d'Uke. Mais il faut en passer par là pour plusieurs raisons.

- Tout d'abord pour respecter la consigne- l'expérience du Maître-.
- Ensuite pour découvrir potentiellement le danger qui nous guette de se faire toucher. Se développe alors une sorte de sentiment fataliste (*je me fais toucher, mais je dois quand même aller tout droit, je m'abandonne*) qui mène au sens du sacrifice. Ce sens-là est important pour apprendre à s'oublier à mettre ses peurs de côté, à ne plus penser à soi et **à être mentalement dégagé de ses craintes**. Il alors est possible de progresser vers un stade où Irimi est plus libre, plus spontané et sans pensée parasite.

Du coup, Irimi s'ouvre à toutes les notions qui permettent de transformer cette technique du statut agressif au statut pacifique. Irimi et la ligne droite sont donc des fondamentaux pour évoluer dans sa pratique martiale.

La notion d'Irimi implique encore un autre concept, celui de « perturbation », par l'action. Si on entre Irimi-Atemi, il est clair que l'on perturbe l'autre en le mettant

brutalement hors de combat. Si l'on entre Irimi avec; le bon timing, on apporte la paix, mais on perturbe encore Uke, certes sans lui faire de mal ce qui est déjà mieux pour lui, mais plus complexe à réaliser pour Tori. Dans les deux cas, on peut clairement dire que le mouvement d'Irimi est « yang », dans le sens où il projette l'énergie vers l'autre.

Transposons maintenant Irimi dans la vie de tous les jours.

- Vous voyez deux enfants frapper un animal avec des bâtons. Cette situation est cruelle et vous intervenez physiquement pour enlever les bâtons de leurs mains. Vous interposez, protégez l'animal et grondez les enfants ou leur mettez une fessée, selon le cas, c'est une façon de faire Irimi-Atemi.
- Vous voyez à l'avance les enfants se diriger avec des bâtons vers un animal, vous les interceptez calmement, mais fermement avant que le mal soit fait en confisquant les bâtons et en les raisonnant : c'est Irimi qui amène la paix en annulant le mouvement avant l'arrivée de la violence.

## La notion de Tenkan

Comment comprendre alors Tenkan ? le premier caractère renvoie à la notion de « tourner » tandis que le second indique le fait « d'invertir, de remplacer ». Tenkan selon les contextes et, en dehors de l'Aïkido, se traduit par « conversion », « changement », « intervertir » pour passer d'une situation à une autre, ou encore « diversion » (dans le sens d'esquive). Il s'agit d'annuler ce qui dérange et de le remplacer par tout autre chose. On l'utilise également dans l'expression « se changer les idées » (kibun-tenkan) ou « changer de conversation », etc. Tenkan est aussi utilisé dans des expressions comme « moment charnière », « le point où les choses basculent », « une situation qui se renverse ». Tout cela nous éclaire sur l'idée que véhicule le mot sur cette technique.



*O Senseï sur  
Tenkan Hitoemi <sup>1</sup>*

Tenkan est montré généralement comme une esquive. Les débutants interprètent physiquement cette technique comme une fuite et on les voit sortir largement sur le côté, se mettant du même coup en danger à cause d'une mauvaise gestion de la distance. Une distance trop grande permet à Uke de réattaquer, alors qu'une distance plus courte rend plus difficile (mais pas impossible) une attaque efficace. Tenkan est esquive. Cela signifie que **c'est un choix conscient et travaillé** et non pas une soumission inconsciente à l'autre par la fuite. Cela fait déjà toute la différence. Là encore, un Tenkan réalisé trop tôt; ne permet pas d'esquiver l'attaque, puisqu'il suffit pour l'attaquant de réorienter son geste vers la nouvelle position du partenaire. Tenkan est donc un travail qui porte à nouveau sur Ma-ai et De-ai. L'explication classique qui consiste à dire que Tenkan intervient lorsque, l'on est en retard par rapport à l'attaque d'Uke n'est vraie que dans la mesure où l'on est effectivement débordé par l'autre, où l'on ne gère pas la situation. C'est la pire condition pour faire Tenkan, car elle ne retarde les problèmes que d'une seconde au plus. En revanche, un Tenkan où toutes les notions citées précédemment sont maîtrisées, revient à **se déplacer calmement, avec justesse et lucidité**. Cela se traduit pour l'attaquant par la sensation de passer à travers l'image de l'autre, sans pour autant le toucher.

Dans le Tenkan, la notion de contrôle du corps est encore plus importante que dans Irimi. Pour Irimi, on entre tout droit, cela ne nécessite pas beaucoup de neurones et d'influx nerveux. Pour Tenkan, on esquive non seulement avec un déplacement de pieds mais aussi et avant tout de hanches, de buste, d'épaules, tout en faisant attention à sa tête. De plus, il faut pouvoir réaliser ce mouvement sans s'éloigner de Uke, sinon on ne réalise pas d'union (Aï) avec lui et la technique perd son harmonie.

Sur le plan martial, le mouvement de Tenkan joue sur un effet de spirale intérieure, un déplacement de soi vers soi. On peut alors clairement parler de mouvement « Yin » dans le sens où il ramène l'énergie vers soi.

Si Irimi perturbe Uke, en revanche Tenkan ne le fait pas puisqu'il laisse passer le mouvement. Cela ne signifie pas que Tenkan soit le seul capable d'apporter l'harmonie. C'est une harmonie « Yin », alors que Irimi propose une harmonie « Yang »

Dans la vie quotidienne, on peut transposer Tenkan selon ces deux exemples.

- Dans une file d'attente pour prendre un billet de train, une personne vous bouscule pour avancer plus vite que les autres et vous vous poussez au dernier moment pour éviter une bousculade trop forte. Vous avez fait un Tenkan passif, qui est subi.
- En revanche, vous voyez une personne pressée pour prendre son train et vous anticipez sur sa demande, son besoin d'aller vite, en vous déplaçant pour la laisser passer. Elle s'avance avec reconnaissance et vous n'avez pas subi la situation. C'est le Tenkan maîtrisé.

## Irimi et Tenkan

On peut dire alors que dans un niveau de pratique qui maîtrise les mouvements Irimi et Tenkan, l'explication linéaire qui stipule que si on est en avance sur l'autre on peut placer un Irimi ou si on est retard il faut faire Tenkan, cette explication-là n'a plus de sens. Le principe fondateur de l'Aikido est exprimé dans son nom (Aï KI Do). Il faut donc trouver le moyen d'unir et d'harmoniser. Si l'on pense que l'harmonie vient de l'équilibre entre le Yin et le Yang, alors tout naturellement la notion d'Irimi- Tenkan prend tout son sens, Dans cette optique on comprend mieux pourquoi Irimi-Tenkan est assumé comme étant l'un des piliers de l'Aikido.

Irimi représente la base historique du combat, que l'on peut résumer par « pan dans la gueule ». Il est la base même des arts martiaux. Ces arts ont évolué en **Voie de Développement Intérieur**, dont l'un des symboles est Tenkan, que l'on peut résumer par « *après vous, je vous en prie* ».

Techniquement, Irimi-Tenkan se traduit par une avancée (Yang) vers Uke puis un déplacement d'esquive (Yin) qui entraîne ou absorbe Uke. Bien souvent la technique ne s'arrête pas là (elle le pourrait, comme elle pourrait s'arrêter à n'importe quel stade de son évolution), mais repart vers un mouvement yang qui projette Uke ou qui le déstabilise, pour repartir sur un mouvement yin qui le maîtrise par une clé ou un contrôle au sol.

Irimi-Tenkan représente donc le début et la fin de la technique, mais chacun d'eux peut aussi bien être le début ou la fin. Il n'y a pas de rôle clairement défini. C'est le mouvement de l'un à l'autre qui apporte vie à la technique. On peut passer ainsi du Yin au Yang et du Yang au Yin, de Irimi à Tenkan et vice versa. C'est dans ce travail-là que l'on peut alors percevoir l'équilibre avec le partenaire, l'harmonisation entre l'extérieur (Uke) et l'Intérieur (Tori).

1) Définition tirée de [l'Encyclopédie des Arts Martiaux](#), (G et R Habersetzer – Amphora)  
« **Hito-e-mi** » = « *position du triangle arrière*, » pied avant positionné à angle droit par rapport à la direction du pied arrière.