

AIKIDO

TANTO : LE POIGNARD DE L'AIKIDO



SANTE

TECHNIQUES

RÉFLEXIONS

CULTURE

Avec Marc BACHRATY, Ivan BEL, Emmanuel BERTRANHANDY, Alain BIEHLY, Germain CHAMOT, André COGNARD, Nicolas DELALONDRE, Michel ERB, Pierre FISSIER, Laure KIE, Fabien LESPAGNE, Jaff RAJI, Régis SOAVI, Léo TAMAKI, Christophe TOMASSINI, Daniel TOUTAIN.



Belgique : 7,60 € / Canada : 8,99 \$ can / Dom : 7,80 € / Tom : 850 CPF

Attitudes et placements

●●● Par Michel Erb

Si la pratique physique est au cœur de l'Aïkido, ses éléments fondamentaux sont souvent survolés au profit de détails spécifiques sans portée globale. Michel Erb revient sur les principes constitutifs que sont l'attitude et le placement, et dont la compréhension est indispensable à toute progression.

« **N**ous avons tous une faille... cultivons la car c'est par elle que peut entrer la lumière ! »

Mais quelle est cette faille ? En avons-nous conscience et sommes-nous capables de l'accepter ? Représenterait-elle symboliquement l'ensemble de nos imperfections ? Pourquoi faut-il la cultiver ?

Conviendrait-il de l'exploiter afin de pouvoir réaliser notre introspection ?

Toutes ces questions expliquent pourquoi l'Aïkido est au centre de mon existence et sont en partie à l'origine de ma définition actuelle de notre Art :

"L'Aïkido est un système d'éducation et de développement personnel qui organise, à travers un échange martial, la mise en place d'un projet commun entre deux ou plusieurs partenaires."

Pour commencer j'aimerais donner quelques précisions concernant les quatre points autour desquels s'articule cette définition.

Un système d'éducation

Un système d'éducation doit donner les moyens à l'apprenant de pouvoir apprendre à apprendre, à s'adapter et à changer. Il soutient l'idée qu'aucun savoir, ou savoir-faire, n'est certain ni même définitivement acquis mais que seule la capacité d'acquérir des connaissances doit être renforcée en permanence.

C'est cette capacité à acquérir des connaissances, et non pas la confiance en un savoir immuable et statique, qui peut être à l'origine d'une transforma-

tion profonde. Ainsi, un système d'éducation prend tout son sens à travers la remise en cause permanente qu'il propose. Il peut de ce fait contribuer à améliorer nos capacités. C'est entre autre ce que nous enseigne la pratique des "Kihons" en Aïkido.

Le développement personnel

Notre discipline est intimement liée à la notion de développement personnel. En effet, la pratique de l'Aïkido soutient la

valorisation et l'amélioration de nos talents et de nos potentiels. Elle nous permet de maximiser les chances d'atteindre nos objectifs et autorise l'élargissement de la connaissance que nous avons de nous-mêmes.

L'échange martial

L'Aïkido, de par son origine, propose l'exploration d'un ensemble de situations martiales artificiellement créées. La mise en place et la résolution de la



L'Aïkido est intimement lié à la notion de développement personnel.

en Aïkido



La qualité de nos attitudes engendre la pertinence de nos placements et permet de maintenir la vigilance durant l'action.

problématique posée par ces situations impliquent la connaissance et l'acceptation de certains codes. On découvre ainsi que la véritable efficacité de notre Art réside dans notre aptitude à être placé au moment adéquat à l'endroit idéal avec l'intention d'harmonisation qui caractérise tant notre discipline.

Le projet commun

Il consiste en premier lieu à admettre la complémentarité d'uke et de tori lors de la réalisation du "Kihon". L'idée est de ne pas agir contre l'autre mais avec lui afin de vivre l'échange martial comme une situation "gagnant-gagnant".

Le cadre que pose ces quatre points nous invite à réfléchir sur deux notions...

L'attitude et le placement

Attitudes et placements sont intimement liés à l'étude de notre discipline car ils guident et influencent de manière considérable notre pratique. Ils se présentent comme des incontournables lors de la réalisation d'une technique qui se veut efficace à tous points de vue. De plus, ces deux notions apparaissent également comme des outils pédagogiques essentiels pour notre progression. En fait, la qualité de nos attitudes engendre

la pertinence de nos placements et permet de maintenir la vigilance durant l'action martiale.

L'attitude

Elle reste relativement complexe à définir car à mon avis elle ne repose pas uniquement sur des valeurs telles que le respect, la politesse, la solidarité, la ponctualité, l'assiduité ou l'hygiène. C'est la raison pour laquelle j'aimerais la présenter sous deux aspects qui sont, à mon sens, complémentaires : l'attitude mentale, et l'attitude posturale.

L'attitude mentale : Durant l'échange martial l'attitude mentale se caractérise par une disposition de l'esprit à agir ou à réagir de telle ou telle manière par rapport à une situation précise. Elle exerce une influence sur notre rapport au partenaire à travers la gestion de nos émotions, de notre respiration et de notre capacité de visualisation et de concentration. Elle anime la détermination durant l'action et peut nous permettre d'instaurer un équilibre entre ce que nous pensons et ce que nous faisons. L'attitude mentale entretient la vigilance avant, pendant et après l'échange martial. Elle est présente durant toutes les phases de l'échange entre uke et tori et soutient complètement l'idée de la recherche du placement idéal dans l'action.

Cependant l'attitude mentale, en tant qu'état d'esprit, peut aller bien plus loin comme le précisent les Toltèques (peuple qui vécut entre 900 et 1200 après J-C autour de leur capitale Tula près de Teotihuacan au Mexique). Ces derniers disposaient d'un code de fonctionnement qu'ils appelaient "les quatre accords Toltèques" (réf. Les quatre accords Toltèques, Don Miguel Ruiz). Ce code s'articulait autour des points suivants :

"Que votre parole soit impeccable."

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous-même ni pour médire sur autrui.

"Ne réagissez à rien de façon personnelle."

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité. >

de leur rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

"Ne faites aucune supposition."

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.

"Faites toujours de votre mieux."

Votre "mieux" change d'instant en instant, quelles que soient les circonstances. Faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.

L'attitude posturale : Uke et tori recherchent à travers l'attitude posturale une logique corporelle permettant la gestion optimale de leurs échanges martiaux. L'unité de corps, par exemple, permet d'apprécier l'attitude posturale à travers des éléments observables tels que les connexions mains/pieds, coudes/genoux, épaules/hanches.

Par ailleurs, l'attitude posturale favorise la vision ainsi que la perception de la direction, de la distance, des axes et des angles durant l'action. Ces éléments sont d'importants repères pédagogiques et techniques. Ils forment des principes géométriques de construction pour nos mouvements. Ils ont pour ambition de nous aider à trouver le placement optimal lors de la réalisation de nos échanges martiaux et déterminent la pureté de nos mouvements et l'efficacité de nos techniques. Ainsi, la justesse du positionnement de la tête installe la vision. Elle précède au placement des hanches dans la direction souhaitée et autorise l'anticipation du mouvement. Il faut noter que l'anticipation est davantage liée à l'organisation de notre attitude mentale et posturale qu'à une précipitation quelconque.

Distance

La distance s'analyse de la manière suivante :

La distance d'intention : Elle démarre avec la connexion visuelle entre les partenaires et se termine là où commence la distance de décision. Elle ne nous lie



La distance d'action manifeste la volonté d'accomplir ce qui a été décidé et exclut le doute ou l'hésitation.

pas directement à une obligation d'attaque et nous laisse libre de changer d'avis.

La distance de décision : Elle nous permet d'évaluer rapidement et clairement la situation ainsi que notre capacité à nous placer dans la distance d'action. La distance de décision nous indique la solution présentant le maximum d'avantages pour le minimum d'inconvénients.

La distance d'action : C'est l'espace où se réalise la technique martiale à proprement parler.

Cette distance manifeste la volonté d'accomplir ce qui a été décidé et exclut le doute ou l'hésitation. Elle nous enseigne qu'il n'y a pas de retour possible quand l'engagement final a été réalisé.

La distance d'urgence : Elle ne se conçoit pas vraiment en Aïkido. En

effet, se retrouver soudainement dans cette distance voudrait dire que les trois distances précédentes n'ont pas été perçues. De plus, cette distance appelle des actes basés sur des réflexes et effectués dans la précipitation ce qui n'est pas souhaitable.

Les axes

On peut distinguer entre autres l'axe de tori, l'axe d'uke, l'axe de la rencontre, l'axe de l'attaque et l'axe du mouvement.

La connaissance de ces axes donne la possibilité de recourir aux

"transferts d'axes" qui interviennent lors de la réalisation de certaines techniques. Le travail sur l'axe adéquat permet d'éviter des mouvements tirés ou poussés.

Les angles

La juste appréciation d'un angle et de la profondeur d'une entrée autorise le placement idéal sur l'axe du mouvement et permet de prendre place au centre de l'échange. Ce placement idéal combine un potentiel de sanction, c'est à dire une efficacité martiale, et un potentiel de clémence. Il devient l'axe autour duquel nous pouvons bouger librement et permet la résolution harmonieuse de la contrainte posée par l'attaque.

Il faut souligner que le placement idéal ne s'obtient pas à l'aide de blocages, d'actes réflexes, de "trucs" ni même en esquivant. D'ailleurs l'esquive, à la différence du placement, ne solutionne que temporairement la problématique posée par une attaque. D'où l'importance de penser ... Placement !

Pour conclure j'aimerais souligner que la précision de nos attitudes et de nos placements apporte un grand confort durant l'exécution technique. Attitudes et placements contribuent à affiner notre expérience martiale et nous enseignent, entre autre, que l'on mesure le degré de notre ignorance à travers la somme de nos certitudes. Notre expérience devient ainsi notre vérité. Mais attention comme le précise Confucius : "L'expérience est une lanterne que l'on porte dans le dos et qui n'éclaire jamais que le chemin parcouru !" ●

Bio-express

Né en 1966, Michel Erb débute l'Aïkido à l'âge de 15 ans. Il effectue son premier voyage au Japon en 1987, et ne cessera d'y retourner s'y ressourcer pour des séjours de quelques semaines ou quelques mois. Proche de Christian Tissier, c'est dans son enseignement qu'il puise son inspiration principale. Professionnel depuis 1994, il enseigne en France et à l'étranger tout au long de l'année. Vous pouvez le retrouver sur : www.michelerb.com.