

De la pratique à la structure des principes de l'aïkido

Synthèse de l'enseignement de Bernard Palmier
lors du stage du 22 septembre 2007

Les stages de Bernard Palmier occupent une place tout à fait particulière dans le paysage de nos stages. Lors de sa dernière intervention au mois de septembre, Bernard nous a rappelé une fois de plus que le travail des techniques n'est pas une fin en soi. Les *kihon* qui sont les principes structurants de l'aïkido sont mis en situation pour former des *kihon waza* comme *ikkyo* sur shomen uchi par exemple. Les *kihon waza* nous offrent donc des contextes, des situations pour expérimenter les principes de l'aïkido. Ce message nous avait déjà été délivré par Bernard Palmier lors de son précédent stage. Le stage de septembre est venu compléter ce discours en nous faisant découvrir que chaque principe peut à son tour être décomposé pour nous offrir de nouvelles distinctions. Le cheminement va donc du plus concret, la technique, aux principes organisés selon une structure arborescente. C'est ce que je vais essayer de vous évoquer en quelques lignes.

Bernard Palmier a construit son stage autour de deux concepts : les trois phases de toute technique et la fluidité.

La construction des techniques en 3 phases

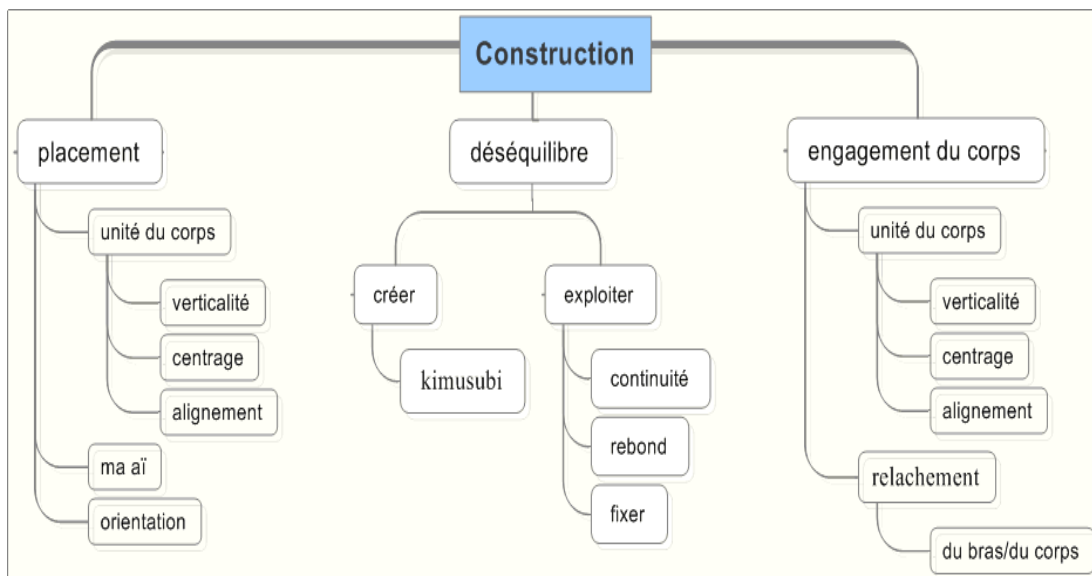


Figure 1

La figure 1 illustre la première structure qui découpe les mouvements en 3 phases distinctes : le placement, le déséquilibre et l'engagement du corps. Chacune de ces phases est à son tour décomposée en une hiérarchie de distinctions. Considérons le placement. Le placement sera bon si *tori* est centré, aligné, dans un *ma ai* correct et correctement orienté vers le partenaire. Cette orientation qui est marquée par une prise d'angle correcte génère une pression sur le *uke*. Notez qu'il n'est pas nécessaire de se déplacer pour bien se placer. Dans le *kihon waza aihammi katate dori – kotegaeshi*, le placement est exercé en se dégageant de la saisie par la rotation du poignet. La phase du placement crée ainsi les conditions favorables pour passer à la phase suivante: le déséquilibre.

Un élément essentiel de cette phase est la notion de *kimusubi* qui consiste à garder le contact avec le partenaire. Le *tori* va d'abord créer le déséquilibre puis devra l'exploiter. L'exploitation du déséquilibre est essentielle et peut se faire de 3 manières :

- dans la continuité : c'est le cas de *kokyu nage*
- dans le rebond : c'est le cas d'*ikkyo* ou d'*irimi nage*
- en fixant le partenaire : c'est le cas de *kaiten nage* où la tête du partenaire est fixée afin de ne pas le laisser remonter.

La dernière phase, l'engagement du corps peut être initiée alors que le partenaire a été déséquilibré et maintenu dans cet état. Cette phase nécessite l'engagement du corps dans sa globalité (unité du corps) et une bonne gestion de la dualité extension/relâchement qui est particulièrement bien illustrée dans le *kihon waza shomen uchi- ikkyo*. Ce travail du relâchement au niveau du bras permet d'engager le corps. Un bras qui resterait tendu formerait un obstacle à l'engagement du corps et le *tori* pourrait être tenté de vouloir « passer en force ».

La fluidité

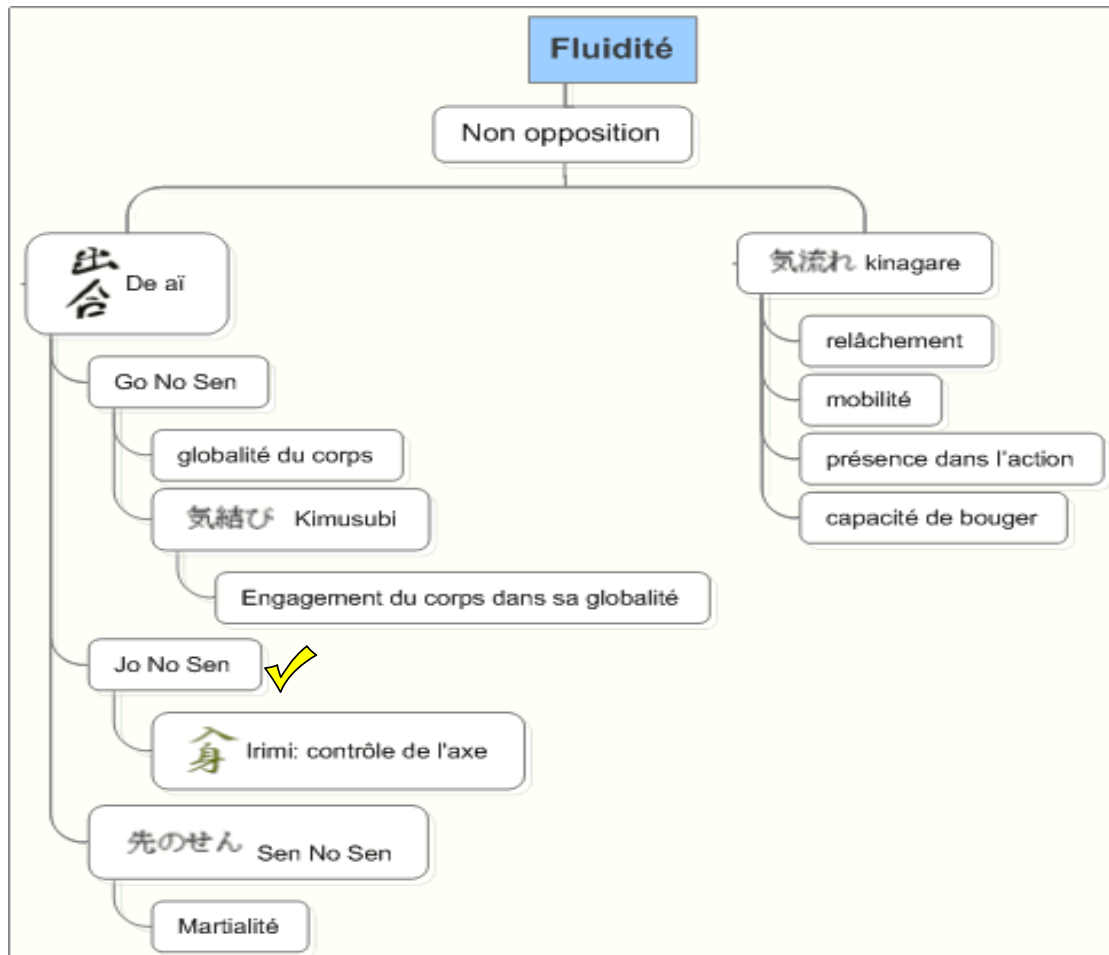


Figure2

Pour qu'il y ait fluidité il faut qu'il y ait non-opposition. Chaque fois qu'il y a blocage, il y a affrontement. On peut donc distinguer 2 éléments essentiels pour appréhender ce qu'est la fluidité dans la pratique : le *de ai* et *kinagare* (figure 2).

Le *de ai* peut être traduit comme le mode rencontre. Il est parfois associé à la notion de timing qui évoque à son tour la notion de distance ou *ma ai*.

Le *de ai* évoque les 3 options d'initiatives que sont *go no sen*, *jo no sen* et *sen no sen* (on trouvera parfois dans la littérature *sensen no sen* qui se caractérise par une pratique de très haut niveau qui anticipe l'attaque alors que l'opposant est déjà psychologiquement complètement impliqué dans son attaque).

L'option *go no sen* se caractérise par un travail en pression sur le partenaire et est liée à la notion de *kimusubi* qui peut être traduite par « nœud des énergies ». Le timing est essentiel pour établir le contact dès la naissance de l'attaque. Le moindre retard génère de l'opposition. Le *kimusubi* est le principe qui permet l'harmonie du mouvement. Il nécessite un engagement du corps dans sa globalité. Étonnement c'est souvent un manque d'engagement qui créera une opposition.

L'option *jo no sen* quant à elle se caractérise par la notion de contrôle de l'axe. Ce contrôle est la véritable finalité de la notion d'*irimi* qui n'est pas, comme on pourrait le croire, que le simple fait de faire un pas en avant. En *jo no sen* le *tori* absorbe plus et provoque ainsi un engagement plus grand de la part de l'*uke*. Le contrôle de l'axe est d'autant plus critique que cet engagement est grand.

Dans la pratique du *de ai* en *sen no sen*, le *tori* va solliciter l'attaque. Ici c'est la martialité de la pratique qui prend toute sa dimension. La main qui va provoquer le *shomen* doit être menaçante en direction du partenaire. À défaut, le travail perd tout son sens. C'est ce que l'on peut découvrir par la pratique de *kata dori menuchi*. Cette attaque, faut-il encore le répéter, n'est pas une saisie suivie d'un *shomen*. Le contact serait par trop brutal. De plus, la saisie de l'épaule n'a pas beaucoup de sens si l'intention de l'*uke* était de placer un *shomen uchi*. En réalité l'attaque naît du geste que le *tori* porte vers l'*uke* et celui-ci réagit en saisissant l'épaule tout en parant le geste menaçant de *tori*. C'est l'essence même du travail en *sen no sen*. On le retrouve également dans les attaques en *ushiro* (*ushiro eri dori* par exemple) ou dans *katate ryote dori*.

La deuxième condition nécessaire pour une bonne fluidité est le *kinagare*. Le *kinagare* permet de canaliser l'énergie du partenaire dès la saisie ou le contact. Pour ce faire le pratiquant doit développer sa mobilité ainsi qu'une bonne qualité de contact dans le relâchement. Il est essentiel de garder la connexion et ce même s'il y a dégagement. Le *tori* se dégage mais reprend directement le contact dans la continuité. De tous les principes évoqués lors de ce stage le *kinagare* semble bien être au cœur de ce qui fait l'essence de l'aïkido : le maintien de la connexion avec le partenaire.

On ne le répétera jamais assez : chacun découvre dans l'aïkido ce qu'il est venu y chercher. L'originalité des stages de Bernard Palmier est de stimuler la réflexion autour de notre pratique. Cette démarche originale qui pourrait sembler en porte-à-faux avec la pratique habituelle vient combler un vide en offrant aux enseignants des pistes de réflexion qui les aideront à construire leurs cours. Les structures arborescentes étudiées lors de ce stage montrent une manière de transmettre l'aïkido construite en créant des situations qui vont tour à tour mettre en exergue l'un ou l'autre principe structurant de l'aïkido. L'enseignant doit être très clair sur ce qu'il veut développer. S'il conserve sa liberté de choix, la structuration de ses cours traduit dans le geste sa vision systémique de l'Aïkido. Je terminerai par cette superbe réflexion de Bernard : « L'important n'est pas de savoir bien faire mais plutôt de donner à vivre et à comprendre ce que l'on expérimente, ce sur quoi on met l'accent, ce qui oriente le travail et lui donne sens. »