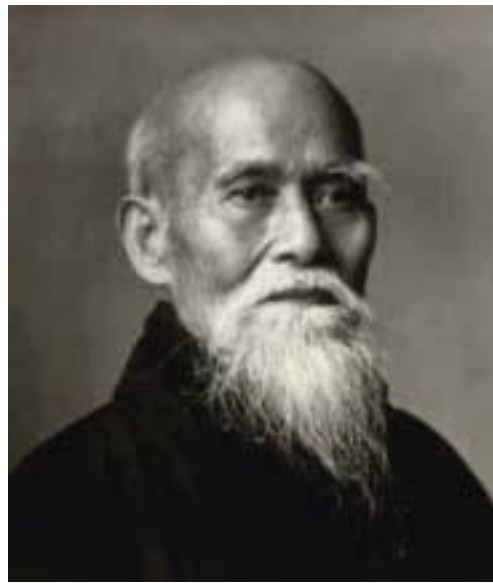




Aïkido



Aide mémoire



Préface

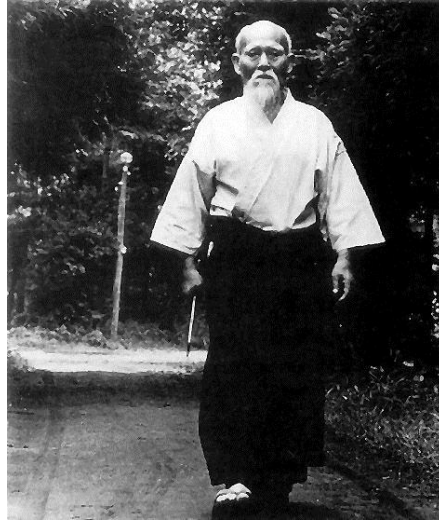
Ce recueil d'informations et de dessins a été élaboré dans le seul but de permettre au débutant de se familiariser hors tatami avec des notions qu'il a découvertes lors de la pratique dans un dojo. Ce cahier n'est en aucun cas un manuel d'instruction pour apprendre l'aïkido car seule la pratique permet de comprendre et d'assimiler cette passionnante discipline des arts martiaux. La liste des techniques et autres descriptions n'est de loin pas exhaustive et pourra être complétée au gré du temps.

Je remercie toutes les personnes qui ont mis à disposition les données composant ce recueil, notamment ceux qui, gracieusement et parfois impersonnellement, diffusent leurs connaissances sur Internet.

Patrick Wulliens

WUP / octobre 2000

Historique



O SENSEI MORIHEI UESHIBA
1883-1969
FONDATEUR DE L'AÏKIDO

Né le 14 décembre 1883, Morihei Ueshiba était de faible constitution, souvent malade et très nerveux. Dès son plus jeune âge, il fut fortement attiré par la religion. Ses parents l'encouragèrent à poursuivre des activités physiques telles que le sumo et la natation afin d'équilibrer cette tendance. A vingt ans il se rend à Tokyo et passe ses soirées à étudier les anciennes techniques de Ju Jitsu, en particulier celles de l'école Kito, sous la direction du Maître Tozawa. Parallèlement, il pratique le Ken-Jutsu (sabre) dans un dojo de Shinkage Ryu (école Shinkage).

Après être tombé malade, il décide de se forger un corps neuf et solide. Il s'astreint à un entraînement dur et progressif basé sur la condition physique et la force pure. Bien que de petite taille (1,54 m), il était beaucoup plus fort que la moyenne. Mais, la seule force physique ne le satisfaisant pas, il se rendit à Sakai, afin d'y étudier le sabre de l'école Yagyū sous la conduite de Maître Nakai.

En 1903, Maître Ueshiba s'engage dans l'armée. Très vite, il devint le premier en tous genres d'exercices et plus particulièrement en Juken Jutsu (combat à la baïonnette).

En février 1915, au cours d'un voyage il rencontre le grand Maître de l'école Daito : Sokaku Takeda. Ce dernier décida de lui enseigner les techniques secrètes de Daitoryū. Dès son retour il ouvre un dojo et invite le Maître Takeda. Il lui construit une maison et s'occupe totalement de lui.

En novembre 1919, il rencontre un grand Maître mystique doué de rares pouvoirs spirituels : Wanisaburo Deguchi. Pour lui cette rencontre fut capitale, car il avait conscience que s'il maîtrisait la force et la technique, son énergie spirituelle restait fragile et chancelante, à la moindre épreuve psychologique.

Son père mourut le 2 janvier 1920 et ce n'est que le 4, deux jours plus tard, qu'il arrive à Tanabe.

Très peiné par la disparition de son père, Maître Ueshiba passa quelques mois à méditer, puis il décida de s'installer à Ayabe, dans le temple de l'Omoto-Kyo, afin d'étudier sous la direction de Wanisaburo Deguchi. Ce dernier, pacifiste convaincu, quitte le Japon le 13 février 1924, avec quelques disciples dont Maître Morihei Ueshiba avec l'intention de bâtir en Mongolie, où s'affrontaient les armées chinoises et japonaises, un Royaume de la Paix. Ils échouèrent dans leur

tentative et furent prisonniers des armées chinoises pendant plusieurs mois.

De retour au Japon, Maître Ueshiba reprit avec encore plus d'intensité qu'auparavant ses recherches sur le Budo et sa vie d'ascétisme.

C'est à cette époque qu'il comprit que le vrai Budo n'est pas de vaincre un adversaire par la force, mais de garder la paix en ce monde, d'accepter et de favoriser l'épanouissement de tous les êtres. Si la recherche spirituelle est présente dans tous les arts martiaux japonais, jamais personne ne l'avait approfondie jusqu'à englober en son sein l'amour de l'humanité.

En 1926, le nom de Ueshiba commençait à être connu et d'éminents Budokas ainsi que d'importantes personnalités du monde politique ou militaire lui rendirent visite.

Il s'installa en avril 1931 à Wakamatsu-cho, un quartier de Tokyo dans un dojo nouvellement construit qui prit le nom de Kobukan.

Pendant les années de guerre, Maître Ueshiba se retira à Iwama, à 120 kilomètres de Tokyo, où se trouve actuellement le sanctuaire de l'Aïkido (Aïki Junja).

En 1946, les Américains ayant interdit la pratique de tous les arts martiaux au Japon, le dojo de Tokyo fut fermé, jusqu'en 1948, date à laquelle il prit le nom d'Aïkikai. L'Aïkido fut le premier art martial qui reçut l'autorisation de reprendre la pratique en raison de sa tendance pacifiste.

Dès lors, le nombre des élèves ne fit qu'augmenter et c'est à cette époque que naquit vraiment la forme moderne de l'Aïkido.

Dès les années 50, Maître Ueshiba, âgé de 67 ans, laissera de plus en plus le soin de l'enseignement à son fils et à ses meilleurs disciples, dont certains émigreront à l'étranger, répandant ainsi l'Aïkido à travers le monde.

Lorsque le vénérable Maître mourut le 26 avril 1969, l'Aïkido était pratiqué par des centaines de milliers de personnes sur les cinq continents.

Extraits du livre "Progression technique" de la F.F.A.A.A.

L'étiquette sur le tatami

L'observance appropriée de l'étiquette est autant une partie de votre formation que l'apprentissage des techniques.

Très souvent l'observation de l'étiquette appropriée exige que l'on mette de côté sa fierté ou son confort. Les normes de l'étiquette peuvent varier légèrement d'un dojo ou d'une école à l'autre, mais les directives suivantes sont presque universelles. Considérez ces différents points de l'étiquette sérieusement :

- Quand vous entrez dans le dojo ou que vous le quittez, il est nécessaire de vous incliner dans la direction du portrait d'O'Sensei, du kamiza ou de l'entrée du dojo. Vous devez également vous incliner en entrant ou en quittant le tatami.
- Arrivez à l'heure pour le cours. Les pratiquants devraient être alignés et assis en seiza approximativement 3 à 5 minutes avant le début officiel du cours. Si vous arrivez en retard, mettez-vous tranquillement en seiza sur le bord du tatami jusqu'à ce que le professeur vous accorde la permission de vous joindre au cours.
- Si vous devez quitter le tatami ou le dojo pour n'importe quelle raison pendant le cours, approchez-vous du professeur et demandez-lui la permission.
- Evitez de vous asseoir sur le tatami en tournant le dos au portrait d'O'Sensei. En outre, évitez de vous appuyer contre les murs ou de vous asseoir avec les jambes allongées. (Asseyez-vous en seiza ou les jambes croisées.)
- Enlevez montres, bagues et autres bijoux avant de pratiquer car ils pourraient s'accrocher dans les cheveux de votre partenaire, le blesser ou endommager ses vêtements.
- Essayez de parler un minimum pendant le cours. Toute conversation sur le tatami devrait être limitée à une seule matière : l'Aïkido. Il est particulièrement impoli de parler pendant que le professeur s'adresse aux pratiquants.
- Si vous avez des problèmes avec une technique, n'appellez pas le professeur à travers la salle pour une aide. D'abord, essayez de comprendre la technique en observant les autres. Si vous avez toujours un problème, approchez le professeur au moment opportun et sollicitez son aide.
- Exécutez les consignes du professeur sans perte de temps. Ne laissez pas tout le reste du cours vous attendre !
- Ne pratiquez pas avec brutalité ni force inutile pendant le cours.
- Maintenez votre keikogi propre et en bon état.
- Changez vos vêtements seulement dans des endroits appropriés (pas sur le tatami !).
- Rappelez-vous que vous êtes dans un cours pour apprendre, et non pas pour gratifier votre ego. Une attitude de réceptivité et d'humilité est donc conseillée.
- On considère habituellement comme poli de s'incliner lorsque vous recevez l'aide ou la correction du professeur.
- Pendant le cours, si le professeur aide un groupe à proximité, il est souhaitable de suspendre votre propre formation de sorte que le professeur ait la place nécessaire pour démontrer.

Techniques principales: Glossaire

| Les 5 principes de bases (immobilisations) | |
|--|--|
| Ikkyo (1er principe) | Immobilisation avec saisie du bras |
| Nikyo (2ème principe) | Immobilisation avec torsion du poignet |
| Sankyo (3ème principe) | Immobilisation avec torsion du poignet |
| Yonkyo (4ème principe) | Immobilisation avec pression de l'avant-bras |
| Gokyo (5ème principe) | Immobilisation avec saisie et torsion du poignet |
| Projections | |
| Irimi nage | Projection en entrant |
| Juji garami | Projection bras entrelacés |
| Kaiten nage | Projection en roue |
| Kokyu nage | Projection "en aspiration" |
| Koshi nage | Projection hanchée |
| Kote gaeshi | Projection en vrillant le poignet |
| Shiho nage | Projections dans les 4 directions |
| Sumi otoshi | Projection "en coin" |
| Tenchi nage | Projection "ciel-terre" |
| Saisies | |
| Katate dori | Saisie d'un poignet en position contraire |
| Aihammi katate dori | Saisie d'un poignet en position symétrique |
| Kata dori | Saisie de l'épaule |
| Muna dori | Saisie à la poitrine (revers) |
| Hiji dori | Saisie du coude |
| Sode dori | Saisie par l'intérieur du coude |
| Ryo kata dori | Saisie des deux épaules |
| Ryote dori | Saisie des deux poignets |
| Ryo hiji dori | Saisie des deux coudes |
| Ushiro ryote dori | Saisie arrière des deux poignets |
| Ushiro ryo kata dori | Saisie arrière des deux épaules |
| Ushiro kubi shime | Saisie arrière d'un poignet avec étranglement |
| Frappes manuelles | |
| Shomen uchi | Coup au sommet de la tête |
| Yokomen uchi | Coup sur le côté de la tête |
| Chudan tsuki | Coup de poing au niveau de l'abdomen |
| Jodan tsuki | Coup de poing au visage |
| Coups de pied | |
| Mae geri | Coup de pied frontal |
| Yoko geri | Coup de pied latéral |
| Mawashi geri | Coup de pied tournant |
| Divers | |
| Kata dori men uchi | Saisie d'une épaule et coup au visage |

La plupart de ces techniques peuvent se faire de manière positive (**omote**) ou négative (**ura**).

Les partenaires peuvent être tous les deux debout (**tachi waza**), l'un debout et l'autre à genoux (**hammi handachi waza**) ou tous les deux à genoux (**suwari waza**).

Technique en images: Formes d'application



Tachi waza : uke et tori debout



Hammi handachi waza (Uke est debout)



Suwari waza : uke et tori à genoux

Technique en images: Saisies



Katate dori (Gyaku hammi)



Aï hammi katate dori



Ryote dori



Katate ryote dori



Kata dori



Ryokata dori



Kata dori men uchi



Muna dori

Saisies arrières: ushirowaza



Ushiro ryote dori



Ushiro ryokata dori



Ushiro hidji dori



Ushiro katate dori kubishime

Technique en images: Frappes



Shomen



Yokomen uchi



Chudan tsuki



Jodan tsuki



Mae geri

Technique en images: 5 principes de base



Ikkyo



Nikyo



Sankyo



Yonkyo



Gokyo

Technique en images: Immobilisations (variantes)



Ude garami



Hidji kime osae

Technique en images: Projections



Irimi nage



Kokyu nage



Shiho nage



Kote gaeshi



Kaiten nage



Tenchi nage



Ude kime nage



Sokumen irimi nage



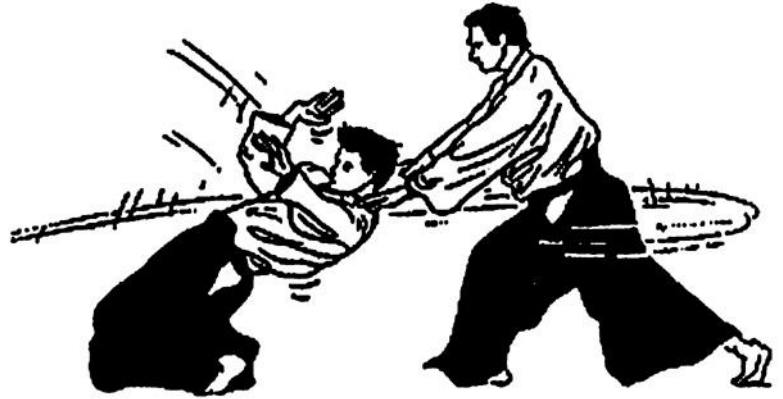
Sumi otoshi



Koshi nage



Juji garami



Kiri otoshi



Aikiotoshi



Kokyu ho

Technique en images: Chutes



Mae ukemi : chute en avant

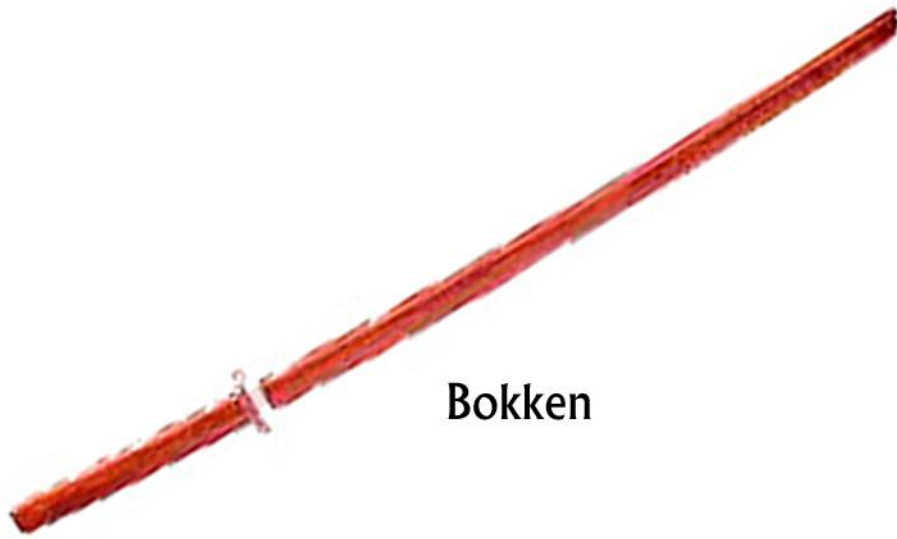


Ushiro ukemi : chute en arrière



Yoko ukemi : chute sur le côté

Les armes



Bokken



Tanto

Jo



Tanto dori : Travail à mains nues contre couteau (tanto).

Jo dori : Travail à main nues contre bâton (jo).

Tachi dori : travail à mains nues contre sabre (bokken).

Kumi tachi : les deux partenaires sont munis d'un bokken.

Kumijo : les deux partenaires sont munis d'un jo.



Katana

Nouer la ceinture

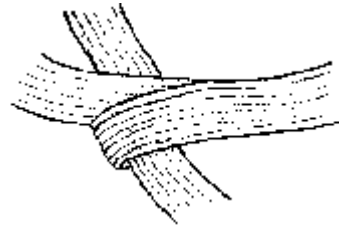
Nœud simple et efficace par Stéphane Benedetti ©



Double nœud plat



1. Faire deux tours et passer devant



2. Glisser le pan extérieur vers le haut



3. Rabattre ce pan vers le bas



4. Faire un tour avec l'autre pan



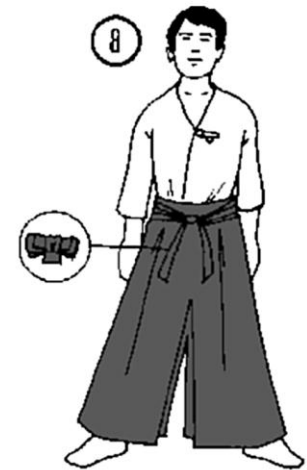
5. Remonter par devant



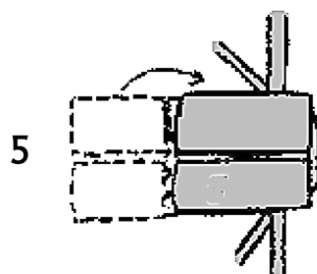
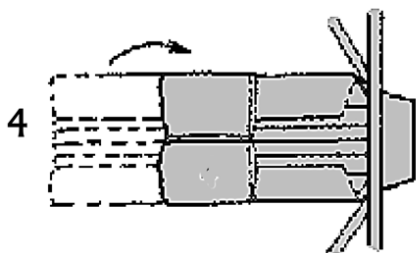
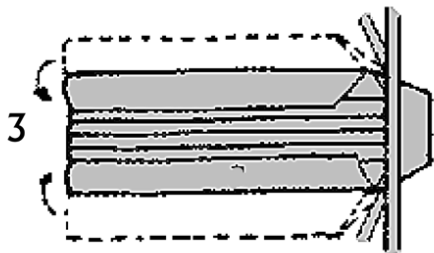
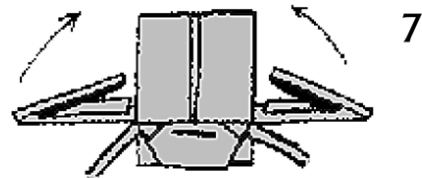
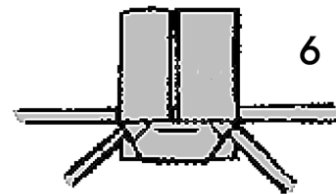
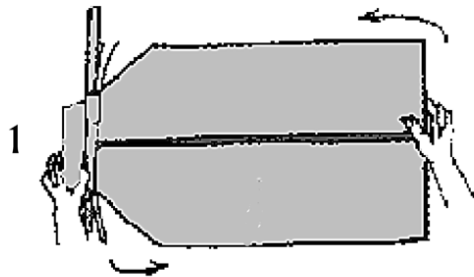
6. Repasser dans la boucle et serrer

Le Hakama

Mettre le Hakama



Plier le Hakama



Lexique

Termes japonais utilisés en aikido

AI: harmonie, rencontre
ASHI: pied, jambe
ASHI BARAI: balayage (des jambes)
ATEMI: coup porté théoriquement à des endroits vitaux du corps humain.
AYUMI ASHI: déplacement en pas de marche normale: une jambe après l'autre
BO: bâton
BOJUTSU: art ou bien technique du bâton
BOKKEN: sabre de bois
BUDO: voie de la guerre, art martial
BUSHIDO: code d'honneur des samouraï
CHUDAN: niveau moyen, CHUDAN TSUKI: coup de poing hauteur abdomen-plexus
DAN: degré, grade
DO: voie
DOJO: lieu où l'on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux
DOZO: signifie «je vous en prie»
DOSHU: littéralement, le Maître de la voie, représentant suprême (technique et spirituel) de l'art.
ERI: col
GEDAN: niveau bas
GO NO GEIKO: entraînement fort
HAKAMA: jupe culotte traditionnelle portée dans tous les budo classiques
HAMMI: région de l'abdomen, centre vital de l'homme
HENKA: changement (de posture sans bouger les pieds)
HIJI: coude
HIZA: genoux
IAIDO: voie du sabre (voie du sortir du sabre)
IRIMI: point fort de l'Aikido, c'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant
JO: bâton
JODAN: niveau haut.
JOSEKI: mur d'honneur d'un Dojo
JU: souplesse
JU NO GEIKO: entraînement souple
KAMAE: gare, posture
KAMIZA: siège supérieur, place d'honneur du dojo où se trouve généralement la photo de O SENSEI
KAITEN: rotation ,mouvement giratoire
KATA: formes imposées, ensemble de mouvements stylisés
KATAME WAZA: techniques de contrôle qui sollicitent en général les articulations
KATANA: sabre japonais
KAI: association, groupement ,école
KAKARI GEIKO: forme de travail en continue où le partenaire attaque sans arrêt
KEIKO: pratique, entraînement
KEIKOGI: tenue d'entraînement
KENDO: escrime japonaise qui se pratique avec des sabres de bambou
KESA GIRI: action de couper en biais et de haut en bas
KI: fluide vital , énergie cosmique
KIAI: cri, souffle ou bien impulsion
KIRI: de KIRU, couper (en composée, le K devient G)
KOBUDO: arts martiaux anciens
KOSHI: hanches
KOTE: poignet
KUMI TACHI: travail du sabre à deux
KUMIJO: travail du bâton à deux
KOKYU: respiration, force de respiration
KOKYU HO: exercice de KOKYU
KUBI: cou
KYU: grade que l'on décerne avant les DAN
MA-AI: distance
MAE: devant
MAE GERI: coup de pied direct de face

MAWASHI GERI: coup de pied circulaire
MUNE: poitrine **MUNE DORI:** saisie du revers
NAGE WAZA: techniques de projection
OMOTE: positif, devant
ONEGAISHIMASU: phrase que l'on prononce lorsque l'on salue quelqu'un et qui signifie «s'il vous plaît»
OSAE WAZA: technique de contrôle
RANDORI: travail libre et continu
REI: salut
RITSU REI: salut debout
RYU: école (dans les arts martiaux)
SANKAKUTAI: position de garde, les pieds à angle droit (les lignes talon-orteils forment un triangle)
SEIZA: position à genoux
SENSEI: professeur, enseignant, ou toute personne que l'on respecte beaucoup
SHIHAN: professeur de très haut grade. Grand Maître
SHINAI: sabre composé de 4 lamelles de bambou utilisé en Kendo
SHISEI: attitude, posture correcte
SHIZENTAI: position naturelle de base
SHODAN: premier DAN
SHOMEN: de face
SODE: manche
SOKUMEN: de biais
SOTO: extérieur
SUBURI: exercice de frappe au sabre que l'on répète seul et inlassablement
TAI: le corps
TAI JUTSU: techniques de combats à mains nues
TAI SABAKI: déplacement circulaire avec un pas vers l'avant et un TENKAN
TAISO: exercice de base de l'Aïkido. Educatif et échauffement
TANTO DORI: techniques contre couteau
TATAMI: natte épaisse de paille que l'on trouve dans les maisons japonaises
TE: main
TEGATANA: tranchant de la main
TEKUBI: poignet
TENKAN: déplacement que l'on effectue autour d'un pivot (un pied qui ne bouge pas)
TSUGI ASHI: déplacement en glissant les pieds sans passer une jambe
TSUKI: coup direct et de face (poing, sabre ou bâton)
UCHI: intérieur
UDE: bras
UKE: celui qui attaque et qui chute
UKEMI: chute
URA: négatif, extérieur, revers, partie cachée
USHIRO: arrière
WAKA SENSEI: fils du Maître, (ne s'emploie que lorsque le Maître est encore vivant)
YOKO: côté
YOKOMEN: latéral
YUDANSHA: pratiquant gradé
ZANSHIN: position marquée de contrôle et de domination après avoir exécuté une technique
ZAREI: salut à genoux

Compter en japonais

| | |
|------------------|----------------------|
| 1 = ichi | 6 = roku |
| 2 = ni | 7 = shichi (ou nana) |
| 3 = san | 8 = hachi |
| 4 = yon (ou shi) | 9 = kyu |
| 5 = go | 10 = jyu |