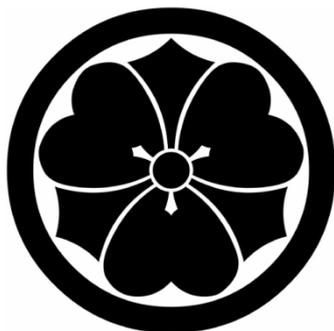




Kishinkai Aikido Rives-Charnècles

www.kishinkai38.fr



喜振会

Livret du débutant



Rives-Charnècles

Bonjour !

Si tu lis les premières lignes de ce livret débutant, c'est certainement que tu nous as rejoints au sein du club Kishinkai Aikido Rives-Charnècles. Débutant ou pratiquant avec déjà une expérience de notre discipline, bienvenue !

Dans ce livret, tu trouveras des informations utiles pour vivre tes premiers instants de pratique avec nous. Nous espérons que tu trouveras ici la réponse aux principales questions que tu pourrais te poser, mais n'hésite pas à venir discuter avec les anciens ou l'enseignant.

En lisant ces quelques pages, garde toujours à l'esprit que l'essentiel de l'apprentissage se passe sur le tatami, par la pratique et le ressenti des techniques. Les mots peuvent parfois être trompeurs, car mal utilisés ou mal compris.

Ce livret abordera les thèmes suivant :

- [Qu'est-ce l'Aikido ? Pourquoi le Kishinkai Aikido ?](#)
- [Le contexte de travail et les principes](#)
- [Le travail des armes](#)
- [Les grades et le hakama](#)
- [L'étiquette](#)
- [Lexique par thème](#)



Qu'est-ce que l'Aikido ? Pourquoi le Kishinkai Aikido ?

Le terme d'aikido est habituellement traduit par la voie (do) de l'harmonie, de l'union (ai) des énergies (ki). Derrière cette traduction littérale se cache une discipline riche et vaste qu'il est bien délicat de décrire précisément. Si l'on devait s'y essayer, cela donnerait : l'aikido est un art martial japonais dans lequel le pratiquant cherche à projeter ou immobiliser un partenaire/adversaire en utilisant son mouvement et le relâchement plutôt que la force brute. Pour cela, le pratiquant étudie la création et le maintien d'un déséquilibre, des clés articulaires et des techniques de frappes.

L'aikido est classé dans la catégorie des voies martiales contemporaine (shin budo). En effet, sa création par O-Sensei Morihei Ueshiba ne remonte qu'au XX^{ème} siècle. Si son apparition est récente, ses racines sont issues des traditions guerrières nippones. En effet, le fondateur de l'aikido s'est inspiré d'arts martiaux anciens qu'il a étudiés, tels que le Daito Ryu de Sokaku Takeda, le Hozoin-ryu ou le Shinkage-ryu.

La pratique d'O-Sensei s'est modifiée au fil du temps, avec l'évolution de sa pensée et de sa philosophie de vie, fortement inspirée par le chef spirituel Onisaburo Deguchi de la secte Omoto-kyo. Ainsi, selon l'époque à laquelle les élèves ont fréquenté O-Sensei Ueshiba, la vision de la discipline qui leur a été transmise a été très différente. Cette hétérogénéité a été encore accentuée par la sensibilité propre de chacun des élèves à certains aspects de la pratique. La conséquence en est une incroyable richesse et diversité de pratique selon les lignées d'élèves du fondateur.

Une de ces lignées est celle de l'un de ses plus remarquables élèves, Maître Nobuyoshi Tamura. Arrivé en France en 1964, il a très fortement contribué à développer l'aikido dans notre pays avec sa pratique vive et incisive, et ce jusqu'à sa mort en juillet 2010.



Tamura-sensei avec Léo Tamaki

La transmission se poursuit avec les élèves de Maître Tamura, et notamment avec Léo Tamaki en ce qui nous concerne. Ce dernier est également élève d'autres grands maîtres Japonais : Tetsuzan Kuroda du [Shinbukan Kuroda dojo](#), Akira Hino du Hino Budo Institute et Yoshinori Kono.



Rives-Charnècles



*Tetsuzan Kuroda-soke,
Shinbukan Kuroda dojo*



*Akira Hino-sensei,
Hino Budo Institutue*



Yoshinori Kono-sensei

Avec la pratique auprès de ces quatre maîtres et son bagage dans divers sports de combat, Léo Tamaki développe sa propre vision de l'aikido. C'est ainsi qu'il crée l'école Kishinkai en 2014, avec l'aide d'Issei Tamaki, Julien Coup et Tanguy Le Vourc'h. Composé de trois kanjis - 喜 : se réjouir, 振 : approfondir et 会 : le groupe, l'école – le nom Kishinkai signifie donc l'école dans laquelle les adeptes approfondissent la voie dans la joie. Nous espérons donc qu'avec nous tu prendras plaisir à développer ta technique, améliorer tes sensations et forger ton corps et ton esprit.

Pourquoi parler d'école ? Parce que le Kishinkai n'est pas une fédération, dans lequel plus ou moins tous les courants sont acceptés tant qu'il existe un dénominateur commun, et parce qu'il ne s'agit pas d'une koryu (école ancienne), où seule la façon de faire du maître est correcte. Au Kishinkai, chacun est libre de faire sa propre recherche, mais à partir de principes fondamentaux communs, d'une éthique partagée et d'une même direction de travail. Celle-ci pourrait être définie brièvement par la recherche de **l'efficacité martiale basée sur la modification de l'utilisation du corps**. De cette efficacité martiale découle la possibilité de faire le choix entre **bienveillance/compassion** et destruction. En cela, la pratique de l'art martial accompagne le pratiquant à devenir une meilleure personne. Il existe de nombreuses façons de développer sa personnalité et d'atteindre la « sagesse » : l'art, la méditation, etc. Pour celui qui fait le choix d'une voie martiale, nous pensons que l'étape de recherche d'efficacité est inévitable avant d'atteindre le chemin de l'ascension spirituelle.



Rives-Charnècles

Le contexte de travail et principes

Tous ceux qui ont eu la possibilité de suivre l'enseignement de l'aikido dans divers dojos ont pu constater des divergences : ce qui est considéré comme faux à un endroit peut être accepté dans un autre, et inversement. En dehors des quelques cas d'un manque de compétences, il s'agit bien souvent d'un problème de définition de contexte du travail. Il induit également très souvent les principes qui sous-tendent la pratique. Il ne s'agit pas de hiérarchiser la valeur de telle ou telle pratique, simplement d'avoir les idées claires.

Avant d'aller plus loin, prenons le temps d'expliquer quelques mots de vocabulaire qui aideront à la compréhension. En aikido, nous pratiquons entre partenaires (aite). Généralement, l'un des deux va attaquer l'autre, qui réalisera alors une technique pour se défendre à l'aide d'une projection ou d'une immobilisation. Celui qui réalise la technique est appelé **tori**. L'autre porte alors le nom d'**uke**, qui vient du verbe japonais *ukeru* qui signifie recevoir. En effet, uke ne va pas subir complètement la technique mais il va la recevoir avec une chute, donc la recevoir avec son corps il fait un **ukemi** (mi = corps).

Là où certains courants visent par exemple le développement de la connexion entre partenaires, au Kishinkai nous choisissons de conserver l'aspect martial de la discipline. Pour travailler cet aspect, la pratique se déroule dans un contexte de « combat de survie »¹. Autrement dit, l'entraînement ne se fait pas sur la base du combat rituel, comme généralement dans les sports de combat (*katukogi*), dans lesquels on donne et on accepte de recevoir (même si souvent les adeptes de ces sports préfèrent donner). Ce contexte de travail vient de l'origine des arts martiaux, à savoir le champ de bataille, où il s'agissait de tuer ou d'être tué.

Concrètement comment cela se traduit-il ? Sur le tatami, nous nous entraînons en considérant que le partenaire peut être armé – généralement d'une lame – et donc que s'il nous touche, il nous coupe. Le grand principe de notre pratique qui en découle est la recherche de **mobilité**, là où d'autres recherchent la puissance. Prenons un exemple : foncez dans un saule. A priori, vous ne lui avez pas fait grand-chose et vous avez peut-être mal à l'épaule. L'arbre a une bonne structure, il est très stable, très enraciné. Maintenant, allez chercher une scie ou une hache. Immobile, l'arbre ne va pas pouvoir faire grand-chose. En clair, dans le contexte de travail d'un partenaire armé, la génération de puissance et la stabilité sont trop lentes pour être efficaces. Si tori doit réaliser ses techniques en considérant qu'uke peut être armé, l'inverse est également vrai. Pour cette raison, uke ne viendra jamais attaquer (frappe, saisie) en s'alourdissant ou en s'exposant trop fortement.

Une efficacité qui reposerait sur une suprématie des conditions physiques serait limitée dans le temps, ce qui est mieux que rien, mais insuffisant en se replaçant dans le contexte de samurais combattant jusqu'à leurs 50 ans. Au Kishinkai, nous considérons donc qu'uke est

¹ J'espère que tu n'as pas pris peur à la lecture de cette expression. Comme tu le verras, nous n'avons pas les yeux injectés de sang et les narines gonflés lors de la pratique. Finalement, l'intégration de ce contexte se fait progressivement.

Rives-Charnècles

plus grand, plus fort et plus rapide. Pour renverser cette situation très désavantageuse, tori développe d'autres qualités, d'autres capacités. On touche ici au cœur de la pratique du Kishinkai. Parmi ces capacités qui peuvent s'accroître indéfiniment, il y a celle de **percevoir l'intention** d'uke. Il devient ainsi possible d'agir au moment juste, sans avoir recours à une grande vitesse d'exécution. Pour créer un déséquilibre sans donner de point d'appui à uke, nous misons sur le **relâchement**. Il permet également d'être à **l'écoute** (corporelle) de l'action et de sentir ainsi toutes les actions ou techniques qu'essaie d'entreprendre uke. Ces trois principes sont au service de deux principes plus généraux : **awase et musubi**. Le premier signifie la capacité à s'harmoniser à la forme extérieure du mouvement du partenaire. Le second signifie d'être capable de se lier à l'intention, au fond, du mouvement. Grâce à ces deux points, il devient possible de venir prendre le contrôle de l'action sans qu'uke ne s'en aperçoive. Il s'agit de réussir à « disparaître », à retarder le moment où uke aura conscience du changement. Pour atteindre cette invisibilité, deux éléments sont primordiaux : la **vitesse constante** et **l'absence de contraintes**. Ce dernier point peut paraître contre-intuitif, notamment pour ceux qui ont visionné des vidéos de self-défense. Pourtant, dans un contexte de survie, avec l'adrénaline et l'instinct de survie, ou sous l'effet de toute substance désinhibante, il est illusoire de penser contrôler quelqu'un par la douleur. De plus, en dehors de cet intérêt martial, il est également beaucoup plus agréable d'être amené à la chute par un déséquilibre que par une douleur. Nous espérons que vous prendrez autant de plaisir que nous à être amené au sol et à vous demander pourquoi et comment vous en êtes arrivés là.



Rives-Charnècles

Le travail des armes

Le travail aux armes comprend la pratique du sabre de bois (*bokuto*), du bâton (*jo*) et du couteau (*tanto*). Avec le Shinbukan comme source d'inspiration, la pratique des armes est logiquement essentielle pour nous. Elle permet de travailler les mêmes principes qu'à mains nues (utilisation du corps, lecture d'intention...) tout en modifiant les distances et en rendant mieux perceptible la notion de danger. De plus, cela ajoute un côté « ludique » avec le changement de contexte. Pour toutes ces raisons, environ un tiers des entrainements est consacrée à cette pratique.



Jeu d'armes (jo, bokuto, tanto) en sunuke de chez Budo-Export



Rives-Charnècles

Les grades et le hakama

En aikido, les grades sont répartis en **kyu** (de 6 à 1), qui correspondent aux ceintures de couleur des arts martiaux comme le judo et le karaté, et en **dan** (de 1 à 10). Celui qui détient un dan, un yudansha, est autorisé à porter la ceinture noire.

La question des grades fait couler beaucoup d'encre et de salive. À une extrémité de la table, il y a ceux qui soutiennent qu'il n'y a pas besoin d'une carotte pour avancer et qu'il faut être au-dessus de ces considérations matérialistes. À l'autre extrémité, nous trouvons ceux qui ne jurent que par les grades et qui ne pensent leurs entraînements et la vie du club qu'en fonction des grades qu'ils ont et vont passer. Vous, vous serez probablement entre les deux, et vous aurez raison autant que les autres. Chaque opinion est valable et défendable.

Nous pensons qu'il est important pour des débutants de passer des grades afin de concrétiser la progression. Nous sommes des occidentaux et les grades sont des « carottes » qui nous aident à avancer. Au sein d'un dojo cela crée une certaine dynamique, qui est positive si elle ne prend pas le dessus sur l'essentiel, à savoir le plaisir de la pratique et l'approfondissement des principes. Quoi qu'il en soit, il faut relativiser l'importance des grades : un kyu, un dan n'a jamais fait la valeur d'une personne ou d'un pratiquant.

Une question connexe à celle des grades est celle sur le niveau pour porter un **hakama**, le pantalon jupe du pratiquant. Initialement, il était interdit de s'entraîner sans le porter. C'était un peu comme si un boxer allait s'entraîner sans son short. Cependant, suite aux difficultés financières des étudiants japonais après la seconde guerre mondiale, il a été autorisé à ne faire l'investissement qu'à partir de la seconde année de pratique. De fil en aiguille, nous sommes arrivés à la situation actuelle où le port du hakama est relié au niveau du pratiquant. (Source : entretien avec Tamura sensei (9)- hakama, www.leotamaki.com).

Au dojo, nous considérons qu'au regard de la somme que représente l'achat du hakama, le pratiquant peut le porter à partir de sa deuxième année de pratique. Il a ainsi le temps de s'assurer de sa motivation à poursuivre la pratique du Kishinkai Aikido et de faire les économies nécessaires.



Rives-Charnècles

L'étiquette

S'il existe un sujet qui fait couler plus d'encre que celui des grades, c'est certainement l'étiquette (**reishiki**), ou dit plus simplement les règles à respecter. L'aikido étant un art martial japonais, des règles de conduites liées à la culture japonaise sont arrivées avec.

Selon les dojos, ces règles sont plus ou moins nombreuses et strictes. Le plus simple reste d'observer le comportement des autres, de ne pas hésiter à poser de question et de ne pas se vexer si un ancien vient nous faire remarquer poliment une erreur. Quoi qu'il en soit, inutile de paniquer à l'idée de mal faire, la plupart des règles sont simplement des règles de sécurité (pour vous et les autres pratiquants) et des règles de politesse, de respect.

Pour vous aider à démarrer, nous avons listé ici quelques-unes des règles qui nous semblent essentielles.

1. Au Japon, le respect est un principe capital. Il se manifeste notamment par le salut, qui est donc un acte important pratiqué à de nombreuses occasions.
 - En entrant et en sortant du tatami, le pratiquant salue en direction le portrait du fondateur, de préférence en seiza.
 - Un salut commun est également réalisé au début et à la fin de chaque cours.
 - Une fois que l'enseignant a fini de montrer le travail à réaliser, les élèves le saluent et les deux partenaires se saluent entre eux. Ils referont de même lorsque le travail sera interrompu.
 - Souvent, nous préférons travailler avec les gens que nous apprécions. Il est pourtant nécessaire de travailler avec tout le monde, pour s'habituer à travailler avec des gabarits, des sensibilités différentes. Précision sans doute inutile, mais il est très impoli de ne pas travailler avec quelqu'un qui vous a salué.
2. Nous ne sommes pas dans un sanctuaire, il n'est donc pas interdit de parler. Au contraire, faire un retour oral au partenaire sur le ressenti de la technique est une bonne chose. Attention cependant à ne pas trop parler. L'essentiel de l'apprentissage passe par la répétition et le travail corporel.
3. Le pratiquant qui arrive en retard attend sur le bord du tatami que l'enseignant lui accorde le droit de venir s'entraîner. Il est possible de partir en avance si besoin, mais il convient de prévenir l'enseignant avant ou pendant la séance.
4. Par sécurité, il est demandé à tous les pratiquants de ne porter aucun objet susceptible de les blesser ou de blesser les autres personnes : bracelets, bagues, boucles d'oreilles...De même, les pratiquant(e)s aux cheveux longs sont prié(e)s de les attacher.
5. La façon habituelle de s'asseoir est la position seiza. En cas de douleur ou de blessure, il est possible de se mettre en agura (tailleur).
6. Pour le bien des autres pratiquants, chacun veillera à son hygiène personnelle et à la propreté de sa tenue.
7. Dans la mesure du possible, il faut tourner le dos le moins possible au kamiza pendant la pratique.



Rives-Charnècles

8. Les armes sont posés si possible au shimoza (côté opposé au kamiza) les lames tournées vers l'extérieur. En aucun cas, les lames et les pointes ne doivent être orientées vers le kamiza.



Rives-Charnècles

Lexique par thème

1. Les attaques

1.1. Les saisies

1.1.1. Avant

Gyaku hanmi katate dori	Saisie du poignet en miroir
Ai hanmi katate dori	Saisie du poignet en garde croisée
Ryote dori	Saisie des deux poignets
Morote dori	Saisie à deux mains d'un poignet
Kata dori	Saisie de l'épaule
Ryokata dori	Saisie des deux épaules
Muna dori	Saisie du revers
Sode dori	Saisie de la manche

1.1.2. Arrière

Ushiro ryokata dori	Saisie arrière des deux épaules
Ushiro ryote dori	Saisie arrière des deux poignets
Ushiro ryohiji dori	Saisie arrière des deux coudes
Ushiro eri dori	Saisie arrière du col
Ushiro katate dori kubishime	Saisie arrière du poignet avec étranglement

1.2. Les frappes

Chudan Tsuki	Coup de poing à hauteur de l'abdomen
Jodan Tsuki	Coup de poing à hauteur de la tête
Shomen uchi	Frappe du tranchant de la main de haut en bas
Yokomen uchi	Frappe du tranchant de la main en diagonale
Uramen uchi	Frappe du tranchant de la main en diagonale inverse
Men uchi	Pique à la gorge
Mae geri	Coup de pied vers l'avant



Rives-Charnècles

2. Les techniques

Un aperçu des techniques peut être observé sur les vidéos des démonstrations. Le [tableur](#) disponible sur le site classe les techniques et renvoie directement sur les vidéos.

2.1. À mains nues

Omote/ura	Forme positive/négative
Atémi	Frappe (dissuasive, contrôle...)
Ikkyo	Premier principe
Nikyo	Second principe
Sankyo	Troisième principe
Yonkyo	Quatrième principe
Gokyo	Cinquième principe
Aiki nage	Projection en utilisant le principe aiki
Aiki otoshi	
Hiji kime osae	Immobilisation à partir du coude
Irimi nage	Projection en entrant avec le corps
Juji garami	Projection en formant une croix
Kokyu ho	Méthode de développement du « souffle »
Kokyu nage	Projection en utilisant le « souffle »
Koshi nage	Projection à partir des hanches
Kote gaeshi	Projection par retournement de l'avant-bras
Shiho nage	Projection dans les 4 directions
Sokumen irimi nage	Version intérieure d'irimi nage
Soto kaiten nage	Projection en formant un cercle à partir de l'extérieur
Sumi otoshi	
Tenchi nage	Projection « terre-ciel »
Uchi kaiten nage	Projection en formant un cercle à partir de l'intérieur
Ude kime nage	Projection à partir du bras



Rives-Charnècles

2.2. Au bokuto

Maki otoshi	1er kihon, le sabre qui s'enroule
Nodo tsuki	2 ^{ème} kihon, le sabre qui pique à la gorge
Migi/hidari do barai	3 ^{ème} kihon, le sabre qui coupe horizontalement au ventre
Uke nagashi	4 ^{ème} kihon, le sabre qui reçoit et laisse s'écouler

3. Postures et garde

Reishiki	Étiquette
Seiza	Position à genoux
Shizentai	Position naturelle, de face
Hanmi	Garde exposant la moitié du corps
Hitoemi	Position exposant l'épaisseur d'un corps
Kamae	Garde
Seigan no kamae	Garde médiane
Gedan no kamae	Garde basse
Jodan no kamae	Garde haute
Waki no kamae	Garde avec sabre vers l'arrière
Hasso no kamae	Garde avec sabre à la verticale proche de la tête

4. Types de travail

Suwari waza	Travail à genoux
Hanmi handachi waza	Tori est à genoux, uke est debout
Tachi waza	Travail debout
Buki waza	Travail des armes
Ju waza	Travail souple
Jiyu waza	Travail libre
Taninzugake	Travail à plusieurs partenaires
Ju no geiko	Travail souple
Go no geiko	Travail dur



Rives-Charnècles

5. Armes et tenue

Bokuto, bokken	Sabre en bois
Jo	Bâton en bois
Tanto	Couteau en bois (litt. Sabre court)
Wakizachi	Sabre court
Keikogi, dogi	Tenue d'entraînement
Obi	Ceinture
Hakama	Pantalon jupe porté par les japonais
Zori	Sandales de paille

6. Principes

Awase	S'harmoniser avec la forme
Hitochoshi no ugoki	Le mouvement constant
Juntai	Le corps ordonné
Musubi	Se lier avec l'intention
Musoku no ho	La marche sans pousser dans le sol
Ukimi	Le corps flottant



Rives-Charnècles

Et voilà, vous arrivez à la fin de ce livret de débutant. Nous espérons que vous avez trouvé là une partie des réponses à vos questions et qu'il vous accompagnera tout au long de vos premières années de pratique.

À bientôt sur les tatamis !