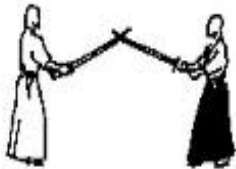


L'enseignement des armes Aïkiken et Aïkijo à UGINE

Mercredi de 20H15 à 22 H

Avec Daniel Di Giangrégorio 3em Dan B.F.

*la visualisation d'un mouvement avec les armes donne une conception plus claire du mouvement à effectuer à mains nues. Les techniques d'**Aïkiken** et **Aïkijo** ont eu une grande importance dans l'élaboration de l'aïkido par Maître Ueshiba.*



Aiki Ken



Aiki Jo



- Jo contre jo ;
- Jo contre mains nues / mains nues contre jo, pratique appelée « jo nage »
- Bokken (*sabre*) contre bokken, pratique appelée « ken tai ken » ;
- Bokken contre mains nues / mains nues contre bokken, pratique appelée « tachi dori » ;
- Bokken contre jo / sabre contre bâton, pratique appelée « ken tai jo » ;
- Tanto (*couteau*) contre mains nues, pratique appelée « tanto dori » ;

合氣劍



L'Aïkiken et l'Aïkijo furent développés par Morihei Ueshiba dans son dojo d'Iwama en même temps que l'Aïkijo. On dit souvent qu'il s'est inspiré du travail de l'école de sabre Kashima Shintō Ryu. Mais la technique de sabre qu'il a développée est différente des écoles traditionnelles...

O Sensei n'ayant jamais enseigné directement la pratique des armes, la transmission de ces techniques s'est fait par les plus gradés de ses Uchi Deschi. L'essentiel du programme d'apprentissage d'Aïkiken fut codifié par [Morihiro Saito](#), un de ses élèves les plus dévoués et qui hérita de la charge d'enseignement au dojo d'Iwama.

合, **ai**: union, harmonie.
氣, **ki**: énergie.
劍, **ken**: sabre.
Littéralement:
harmonisation des
énergies au sabre.

Il semblerait que l'aïkiken (la technique de sabre de l'aïkido) soit en grande partie issu de l'école kashima shintoo ryu, école de sabre que le fondateur avait étudié. L'aïkiken tient la place d'honneur dans les armes de l'aïkido. De nombreuses techniques à mains nues, comme kotegaeshi, sont directement issu de l'aïkiken. Il semble d'ailleurs difficile de vraiment comprendre ces techniques sans bien connaître l'aïkiken.

L'aïkiken est une technique de sabre à part entière. Cependant, sa méconnaissance (pour des raisons historiques, le fondateur ne l'ayant enseigné qu'à quelques élèves haut gradés) mène beaucoup de pratiquant à penser l'inverse, ces derniers n'en connaissant que quelques rudiments. Cette méconnaissance est également à l'origine de l'usage d'autres techniques de sabre, tout aussi respectables, mais n'ayant pas de liens avec l'aïkido.

Si c'est au fondateur que revient le mérite de l'élaboration de l'aïkiken, c'est à Morihiro Saito, son plus proche élève, que revient celui de la structuration de son enseignement. En effet, Morihei Ueshiba avait transmis l'aïkiken à Saito sensei de manière traditionnelle, dans une pratique à deux, maître à disciple. Ce type d'enseignement n'étant pas adapté à un enseignement à des groupes entiers d'élèves, Morihiro Saito a élaboré tout un programme comprenant des frappes à exécuter seul (suburi), des exercices d'harmonisation (awase), des "séquences de combat" contenant les techniques (kumitachi), etc... C'est ce programme qui fait aujourd'hui référence.

Qu'est ce qui différencie l'aïkiken des autres techniques de sabres plus traditionnelles ? Sans rentrer dans les détails, retenons en deux. Tout d'abord il n'y a en aïkiken jamais de blocage d'aucune sorte. Ne pas entrer en conflit avec la force de l'adversaire est un principe de base de l'aïkido, et il s'applique donc également à l'aïkiken. Le coup porté par un adversaire est neutralisé par un contrôle du centre de gravité ce dernier. "Go no awase" en est le meilleur exemple. Une autre différence majeure est l'utilisation de la position "hanmi" pour les pieds, position qui permet des déplacements plus rapides dans toutes les directions, ainsi que le contrôle du centre de l'adversaire.

La pratique de l'aïkiken a des vertus sur la pratique de l'aïkido dans son ensemble. Elle apporte notamment un plus grand sens de la précision, de la justesse et de la concision tout à la fois. D'une manière générale, on constate souvent de plus belles formes dans l'exécution des techniques d'aïkido chez les personnes pratiquant l'aïkiken.

Le **bokken** est un sabre d'entraînement en bois qui remplace le vrai katana. Le sabre utilisé est donc différent du shinai en lames de bambou utilisé en kendo ou du iaïto utilisé en iaïdo. On utilise généralement du chêne pour obtenir un poids proche de celui du katana et une résistance suffisante pour travailler avec un partenaire.

Le **jo** est un bâton de 1,28m. Son diamètre dépend de la préférence de chacun. Il doit être cependant assez résistant pour protéger efficacement. Il est également en chêne, et son diamètre est approximativement de 25mm.

Le **tanto** est un couteau dont la lame mesure une vingtaine de centimètres. Il est généralement en bois pour l'entraînement. Le tanto est essentiellement utilisé pour l'étude des désarmements.

Les techniques d'armes spécifiques sont donc l'aïki-ken et l'aïki-jo. Plusieurs formes de travail existent. Les plus fondamentales sont les suivantes :
les 20 suburi de jo et 7 suburi de ken- les 5 kumi-tachi - les 10 kumi-jo

L'aïkijo est certainement la technique d'arme la plus appréciée des débutants. Elle est en effet beaucoup plus gratifiante que l'aïkiken, les mouvements étant plus amples, plus nombreux, et exigeant au début moins de rigueur que le sabre. Bref, on arrive vite à un résultat apportant beaucoup de satisfaction. L'aïkijo n'est pas une technique de bâton à proprement parler. L'aïkijo rassemble de nombreuses techniques d'armes différentes que le fondateur avait étudié puis "compilées" dans ce que l'on appelle aujourd'hui "aïkijo". L'aïkijo comprend ainsi principalement des techniques de bâton, de sabre, de lance et de fauchard. Étudier l'aïkijo n'est donc pas étudier le maniement du bâton mais le maniement d'un ensemble d'armes. Tout comme pour l'aïkiken, si c'est au fondateur que revient le mérite de l'élaboration de l'aïkijo, c'est à Morihiro Saito, son plus proche élève, que revient en grande partie celui de la structuration de son enseignement. L'aïkijo a été transmis à Saito sensei de manière traditionnelle, dans une pratique à deux de maître à disciple. Ce type d'enseignement n'étant pas adapté à un enseignement à des groupes entiers d'élèves, Morihiro Saito l'a modifié pour le permettre.



L'usage et l'intérêt des armes aujourd'hui en AïKIDO.....

la visualisation d'un mouvement avec les armes donne une conception plus claire du mouvement à effectuer à mains nues. Les techniques d'Aïkiken et Aïkijo ont eu une grande importance dans l'élaboration de l'aïkido par Maître Ueshiba.

En aikido il ne s'agit pas d'apprendre à utiliser une arme pour combattre. L'utilisation des armes est essentiellement didactique. La longueur supplémentaire que procure une arme démultiplie les éventuelles erreurs qui sont donc mieux visualisées. Il est alors plus facile de trouver ce qu'il faut corriger.

L'amplification du mouvement dû à l'arme influe sur la position des mains. Une mauvaise tenue est aussitôt ressentie. La pratique avec une arme permet aussi de travailler à des distances variées et oblige à contrôler sa posture (Shisei)



Le JO

Technique du bâton court (Jo, 1m28) inventée au XVIIe siècle par Muso Gonnosuke. Trouvant que le bâton long (Bo) n'était pas adapté pour vaincre un adversaire armé du sabre, il élaborait une technique différente. La légende raconte qu'il put ainsi vaincre Miyamoto Musashi, infligeant à ce dernier la seule défaite de sa vie. Il créa alors l'école Shindo Muso-ryu. Le Jo-jutsu ne vise pas à tuer l'adversaire, mais seulement à le mettre hors d'état de nuire. La technique du Jo-jutsu fut portée à son maximum d'efficacité par le Shindo Muso-ryu, qui enseignait 64 mouvements de base. L'école du Katori Shinto-ryu enseigne quant à elle douze techniques de maniement du Jo. Ces douze mouvements de base furent codifiés en 1955 et le Jo-jutsu devint alors le Jodo, "la Voie du bâton court". Dans l'entraînement comme dans les combats, les combattants, vêtus d'un Hakama et d'un Haori, ne portent aucune protection. Le pratiquant de cet art se nomme Shijo. La police japonaise fait un grand usage du bâton court contre les manifestants.

Tout comme le Bokken et le Tanto, le Jo (bâton) est un outil pédagogique permettant d'appréhender les notions de distance et de placement. Il se pratique dans le cadre de l'Aïki-jo, soit individuellement sous forme d'enchaînements simples (kata) regroupant différentes manipulations de base du bâton et permettant d'exercer son habileté gestuelle, soit avec un ou des partenaires dans des phases de simulation de combat (kumi-jo). Le bâton peut également être utilisé comme arme contre un partenaire à mains nues (jo-nage) ou au contraire comme moyen d'esquive sur une attaque à mains nues (jo-dori).

C'est une arme simple, primitive. Sa manipulation est liée à sa structure: un corps cylindrique et deux extrémités. Elle est apparentée à celle du Yari (lance) et du Naginata (fauchard). On trouve donc des mouvements d'estoc (piquer avec la pointe de la lance), de grands mouvements circulaires de taille (couper avec la lame du fauchard), des frappes, des fauchages et des blocages avec la hampe de l'arme.

Une autre particularité du Jo est sa parfaite symétrie. Sa section est circulaire: il n'est donc pas nécessaire de l'orienter pour frapper, contrairement à une coupe avec une lame qui doit avoir un angle d'attaque très précis. Ses deux extrémités sont équivalentes: une simple bascule de 180° permet d'avoir la même efficacité dans un coup d'estoc (tsuki).

Enfin de cette symétrie émerge le principal intérêt de l'Aïki-jo: le placement des mains qui glissent continuellement sur la longueur du bâton en parfaite opposition et complémentarité pour pousser ou faire tourner l'arme.

Cette pratique développe la coordination et le centrage de la gestuelle propre à l'Aïkido, origine d'une véritable efficacité.

- jōdori : uke engage une attaque avec le Jō, et tori exécute une technique à mains nues.
- katas : réalisés seuls, ils représentent des situations de combats contre un adversaire virtuel. L'étude des katas peut être suivie d'une pratique awase.
- awase : travail entre uke et tori, représentant des situations d'affrontement. L'étude peut se faire Jō tai Jō (Jō contre Jō) ou Ken tai Jō (Boken contre Jō, le Boken étant généralement utilisé par uke pour procéder à l'attaque).
- kumijō : ce sont des katas, réalisés Jō tai Jō (Jō contre Jō).



Le BOKKEN

Le Ken est le sabre, l'arme du Samouraï, le reflet de son âme, le garde de son corps. En aucun cas, le Samouraï ne se sépare de son Ken.

Dans la pratique, l'aïkidoka utilise une arme de bois, le Bokken, qui est l'image du sabre. O'senseï a beaucoup travaillé pour intégrer l'art du sabre dans l'Aïkido. Son fils Kisshomaru UESHIBA a écrit dans "L'esprit de l'Aïkido": la voie de l'Aïki et la voie de l'épée sont intimement liées au niveau des principes de base des mouvements et des méthodes.

En apparence, elles sont radicalement différentes dans la mesure où l'Aïkido se pratique à mains nues, tandis que l'art de l'épée utilise une arme, mais, si l'on dépasse la surface des choses, de nombreux points communs peuvent être notés. La pratique du Ken en kumi tachi apprend énormément, tant sur le placement que sur la position des mains.

Ainsi, de nombreux professeurs utilisent des exercices de Ken pour illustrer des techniques à mains nues. La pratique en tachi dori apprend à gérer une distance plus grande qu'avec un Tanto, une attaque nettement plus dangereuse qui demande une vigilance accrue de la part des deux partenaires.

Le **Boken** (de bo : bois et ken : sabre), également appelé Bokuto ou Ken dans le langage courant, était utilisé depuis plusieurs siècles pour l'entraînement à l'escrime japonaise : le Kendo « La Voie du Sabre ».

On dit souvent que Morihei Ueshiba s'est inspiré du travail de l'école de sabre Kashima Shintō Ryu, dont il conservera le style de Boken : « plat », sans courbure. Dans la pratique de l'Aïkido, le Boken s'utilise généralement sans tsuba (garde), toutefois la saisie est presque identique (sur un sabre, la tsuba est située entre la « lame » et la tsuka (poignée) et protège la main droite).

O' Sensei intégra l'usage du Boken dans les techniques de l'Aïkido, à la fois comme outil pédagogique pour expliquer le sens des techniques, mais aussi comme pratique à part entière :

- kendori : uke engage une attaque avec le boken, et tori exécute une technique à mains nues ; on peut retrouver dans cette pratique, toutes les techniques à mains nues de l'Aïkido.
- suburi : mouvements de base, pratiqués seuls, qui permettent l'entraînement aux techniques de coupe et de déplacement, utilisés également pour l'échauffement.
- awase : travail d'harmonisation entre uke et tori, représentant des situations d'affrontement, plus ou moins codifiées, mais l'attaque menée par uke n'est pas nécessairement définie. L'étude peut se faire Ken tai Ken (Boken contre Boken) ou Ken tai Jō (Boken contre Jō)
- kumitachi : ce sont des katas (situation où les techniques utilisées par uke et tori sont codifiées), représentant des situations de combat, Boken contre Boken.



Le **Tantō** est le couteau japonais à lame courbe. En Aïkido, on utilise une réplique en bois, sans tsuba : tori exécute une technique de défense à partir d'une attaque menée par uke avec un tantō.

L'intérêt majeur est d'exécuter une technique identique à la technique à mains nues, en intégrant le danger virtuel représenté par la lame pour le tori, mais également pour le uke contre lequel on retourne généralement l'arme.