

Un commentaire sur le travail d'armes

Cet article de **Shibata Sensei** est paru dans la revue "**Sansho**" (permission **Birankai International**)



Je voudrais exprimer mon point de vue sur le travail des armes en Aikido dans le sens de sa relation avec le taï jitsu (Aikido à mains nues). Je pense que la pratique d'armes en Aikido est liée de très près à la pratique à mains nues. Quand j'analyse les mouvements du corps, je vois beaucoup de points communs entre taï jitsu et travail d'armes.

Je suis persuadé que les mouvements d'Aikido viennent des mouvements de la pratique du sabre. En tout premier, lorsque l'on tient un sabre (ou un bokken), on resserre nos petits doigts, on rapproche les coudes jusqu'au contact des bras avec le corps, et on garde coudes et épaules détendus.

Quand on ouvre ses mains après avoir gardé cette attitude du sabre, la main devient immédiatement shuto (la main ouverte en forme de sabre).

Cet usage de la main est important en Aikido. L'extrémité des doigts peut être considérée comme la pointe du sabre. La pointe doit être vivante (et non pas inactive). En contraste, quand nous saisissons notre partenaire en taï jitsu, nous devons le saisir comme nous tiendrions un sabre, c'est à dire en utilisant les petits doigts. On dit souvent qu'il faut étendre notre ki par le bout des doigts. On peut dire la même chose à propos du bokken et du jo. Le ki doit s'écouler à travers l'extrémité de l'arme. Le bout des doigts et le bout des armes sont la porte de la puissance.

Au Japon, particulièrement quand on pratique les arts martiaux, on nous dit de couper avec les hanches, de tenir avec les hanches, et de marcher avec les hanches. Les hanches sont le centre du corps. L'abdomen doit être relâché et les hanches droites. Quand on tient le sabre en chudan kamae (garde médiane), on le tient avec ses mains, cependant, son poids est transféré et ressenti dans l'abdomen et les hanches. Le sabre doit être relié à vos hanches. Les genoux doivent être relâchés (débloqués), et vous devez déplacer vos pieds en suriashi (en glissant). Suriashi peut être mieux intériorisé dans la pratique d'armes. Bien qu'il soit facile d'oublier le travail de pieds dans le taï jitsu, la pratique des armes nous rappelle l'importance de suriashi.

D'une certaine façon, la pratique des armes se reporte directement sur la pratique à mains nues. Une coupe verticale au sabre ramène directement à shomenuchi à main nue. La coupe kesa devient yokomenuchi. Les mouvements du corps et les déplacements au bokken et au jo sont les mêmes que ceux du taï jitsu. La vigueur de l'entraînement peut aussi être comprise par la pratique des armes. J'étudie encore les armes. Je m'entraîne pour que je puisse accroître ma puissance (qui est concentrée dans mon corps), et que je l'exprime à la pointe de mon arme. Je crois que quand nous avons la sensation que le bokken ou le jo deviennent une part de nous-même, alors nous pouvons utiliser nos mains comme un bokken ou un jo.