

L'Aïkido

L'Aïkido

L'aïkido (合気道, *aikidō*) est un art martial japonais (budo), fondé par **Morihei Ueshiba** entre 1930 et 1969. L'aïkido a été officiellement reconnu par le gouvernement japonais en 1940 sous le nom d'**aikibudo**. Il est basé sur des écoles d'arts martiaux anciennes, essentiellement le ju-jitsu de l'école daitō ryū, l'escrime ou **kenjutsu** et l'**aikijutsu**. L'aïkido est né de la rencontre entre ces techniques de combat et une réflexion métaphysique de **Morihei Ueshiba** sur le sens de la pratique martiale à l'ère moderne.

L'aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant.

L'aïkido peut être considéré comme la concrétisation du concept de légitime défense : une réaction proportionnée et immédiate à une agression. En fait, dans l'esprit de l'aïkido, il n'y a pas de combat, puisque celui-ci se termine au moment même où il commence. Conformément à cette logique, il n'existe pas de compétition d'aïkido excepté dans le style **Shodokan** fondé par **Kenji Tomiki** (et de ce fait appelé aussi **Tomiki ryu**, École Tomiki).

Pratique de 'aïkido

L'aïkido est pratiqué par des femmes et des hommes de toutes tailles et âges. Le but de la pratique est de s'améliorer, de progresser (**techniquement, physiquement et mentalement**) dans la bonne humeur (**Morihei Ueshiba** insistait beaucoup sur ce point). Ne sont montrées que des techniques respectant le partenaire. Particulièrement complexe, son utilisation en combat réel nécessite un haut niveau de pratique. De plus si les techniques restaient basées sur l'académisme classique, elles étaient adaptées à un style combatif. L'aïkido n'est donc pas un moyen pour apprendre à se battre mais permet de se préparer autant physiquement (souplesse, rapidité, musculature), mentalement (rester calme en toutes circonstances) que techniquement (respecter la distance de sécurité, trouver l'ouverture, se placer, gérer plusieurs attaques simultanées) à l'éventualité d'attaques de toutes sortes (et pas seulement des attaques codifiées).

Il existe différents styles d'aïkido répondant à différentes aspirations. Le style le plus répandu est celui initié par le propre fils du fondateur, **Kisshomaru Ueshiba**, style connu sous le nom d'**Aikikai**. Cependant, pour comprendre l'existence d'écoles différentes, il faut prendre en compte le fait que le fondateur de l'aïkido a créé cet art martial et l'a développé tout au long de sa vie. ***L'évolution des techniques s'est faite jusqu'à la mort de Morihei Ueshiba qui eut de nombreux émules, des disciples qui ont donc propagé la technique d'un aikido en perpétuelle évolution.*** Le fils du fondateur qui ne reçut que temporairement l'enseignement que son père ne cessa d'offrir à d'autres, ne pratique donc pas nécessairement la même technique que ces autres disciples. Il en est ainsi des autres maîtres, ce qui explique les différentes écoles. Ce n'est surtout pas un sport, mais une façon d'appréhender l'homme. Même s'il fut un soldat patriotique et brillant, le fondateur de l'aïkido fut également un pacifiste convaincu, bien qu'il existe quelques controverses.

Le terme aikido

Le terme aikido (*aikidō* en japonais) est composé de trois **kanjis** (lus en lecture chinoise) signifiant :

- 合 *ai* : du verbe *au*, concorder ; harmonie
- 気 *ki* : énergie
- 道 *dō* : la voie.

Aïkido peut donc se traduire par « la voie de la concordance des énergies ».

En effet, le terme « concordance » est plus près du sens japonais original de l'**aiki** comme étant une action de rencontre (explicité dans la composition du **kanji**) que le terme « harmonisation ». L'« harmonie » peut être le résultat souhaité de la pratique de l'aïkido, mais on ne fait pas d'aïkido sans faire concorder les énergies.

☯ Le terme aikidoka

Aikidoka (合気道家, **aikidōka**) est la dénomination que reçoivent les pratiquants de l'**aikido**. S'il suffit, en dehors du **Japon**, d'être un pratiquant pour être appelé ainsi, le terme exact est en réalité **aikishugyosha**, autrement dit, étudiants de l'aikido.

Au **Japon**, le terme implique un professionnel qui se voue uniquement à cet art. Ailleurs, l'usage a cependant conservé une appellation similaire avec les autres arts martiaux japonais, comme par exemple les judokas et les karatékas.

Historique de l'aikido

☯ Généralités

Comme la plupart des **budō** modernes (**judo**, **karaté**, **kendo**...), l'aikido est l'héritier des arts martiaux développés durant les périodes de guerre, qui furent modifiés lors des périodes de paix (**ère Tokugawa**) et la disparition de la classe des **samouraïs** (**restauration de Meiji**).

Morihei Ueshiba était un fervent pratiquant **shintō**, et il avait par ailleurs une expérience réelle de la guerre : il participa à la **Guerre russo-japonaise**, et nombre de ses élèves moururent durant la **Seconde Guerre mondiale**. Son parcours, emblématique d'une authentique réalisation spirituelle, le conduisit à recevoir la révélation de nouvelles techniques martiales, et à devoir nous transmettre l'« art de paix », dont le but serait d'améliorer l'Homme, d'un point de vue physique mais surtout comportemental (tolérance et paix) et spirituel.

☯ Historique

Né le 14 décembre 1883, il 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 ses activités physiques, tels que le **Sumo** et la **natation** pour équilibrer cette tendance. A vingt ans, il se rendit 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-Justsu** (sabre) dans un dojo de **Shinkage Ryu** (Ecole 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 (1m54) il était beaucoup plus fort que la moyenne. Mais la seule force physique ne le satisfaisant pas, il se rend à Sakai afin d'y étudier le **sabre de l'école Yagyu** 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 **Daitoryu**. 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 Degushi**. 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. Très peiné par la disparition de son père survenue le 2 janvier 1920, Maître Ueshiba passa quelques mois à méditer puis il décida de s'installer à **Ayabe**, dans le temple **d'Omoto-Kyo**, afin d'étudier sous la direction de **Wanisaburo Degushi**. 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 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 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.

C'est de toutes ces rencontres et expériences philosophiques que naîtra l'Aïkido en 1925.

Dès 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 **Kubokan**. 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 (Aiki Jinja)

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'**Aikikai**. L'aïkido fut le premier art martial qui reçut l'autorisation de reprendre la pratique en raison de sa tendance pacifique. Dès lors, le nombre d'élève ne fit qu'augmenter, et c'est à cette époque que naquit vraiment la forme moderne de l'Aïkido.

Dans les années 50 et 60, Maître Ueshiba, laissera de plus en plus le soin de l'enseignement à ses meilleurs disciples qui créèrent de nombreux dojos de par le Japon ou émigrèrent à l'étranger, ainsi qu'a son fils **Kisshomaru Ueshiba** qui, en 1967, devint directeur Général de la Fondation Aikikai. Lorsque le vénérable.

Maître s'éteignit le 26 avril 1969, l'Aïkido, s'était répandu à travers le monde et était pratiqué par des centaines de milliers de personnes sur les cinq continents.

La pratique à mains nues

Le fondateur de l'aïkido ne voulait pas entendre parler de compétition. L'accent est mis sur le développement complet de l'individu. Pendant les cours, les élèves observent l'enseignant faire la démonstration d'une technique et travaillent ensuite avec un partenaire pour la répliquer. Ils améliorent ainsi leur technique et leur compréhension de l'art. Le mouvement, le positionnement, la précision et le rythme sont tous des aspects importants dans l'exécution des techniques. Les élèves gagnent également en souplesse et en adaptation en les appliquant.

Les aikidokas s'entraînent par deux. L'« attaquant » (**uke**, littéralement « celui qui accepte, qui chute », également appelé **aite**, littéralement « celui qui prête sa main ») déclenche une attaque contre le « défenseur » (**tori** « [celui] qui saisit », également appelé **shi** et parfois **nage** « [celui] qui projette » ou encore **shite** « celui qui exécute »), qui la neutralise avec une technique d'aïkido.

En général, la technique est étudiée de la manière suivante : le professeur montre le mouvement, puis le partenaire **uke** attaque **tori** quatre fois (deux fois de chaque côté : droite et gauche alternativement), puis les partenaires échangent les rôles pour 4 nouvelles attaques et ainsi de suite. Lorsque plusieurs mouvements ont été vus à partir d'une même attaque, le professeur peut faire travailler en « technique libre » (**jiyū waza**) : les rôles **uke** et **tori** ne changent pas, **uke** se relève après chaque mouvement et réattaque immédiatement **tori** qui applique la technique qu'il veut ; le placement et le mouvement du corps ainsi que l'endurance (cardio-vasculaire) sont alors travaillés. Parfois, **tori** est assailli par plusieurs **uke**, afin de travailler la réponse à une attaque de groupe (ce travail se nomme **randori** bien qu'il soit différent du combat libre pratiqué au **judo**).

Composant d'un mouvement

Les mouvements d'aïkido partent de l'attaque d'un des deux partenaires, attaque déclenchée de sa propre initiative par ce partenaire (**uke**) ou suscitée par le pratiquant qui va appliquer la technique (**tori**). Cette attaque peut consister en un coup, une saisie ou une combinaison des deux. Coups et saisies visent en général la partie supérieure du corps.

Il y a ensuite trois ou quatre parties qui se retrouvent toujours à la genèse d'une technique d'aïkido même si des variations peuvent être observées d'un style à un autre :

- **l'absorption** : au moment où l'énergie de l'attaque de **uke** se libère (l'attaque part) **tori** bouge pour modifier la cible ou la trajectoire de l'attaque. C'est dans cette phase que **tori** s'approprie l'attaque de **uke** au lieu de la subir.

- **L'entrée : *tori*** s'esquive par un pivot, avançant sur son côté, etc. Les possibilités sont nombreuses. Il peut également attaquer pour obliger ***uke*** à une réaction de défense et exploiter cette dernière par la suite.
- **Le déséquilibre** : par ses déplacements et mouvements ***tori*** dirige, entretient et amplifie le déséquilibre en utilisant l'**énergie cinétique** et la **force** de celui-ci.
- **L'immobilisation ou la projection : *tori*** projette ou immobilise ***uke***. L'immobilisation s'obtient à l'aide d'une clef (au bras, au poignet...). La projection s'obtient à l'aide de différents contrôles au niveau du corps de ***uke*** (tête, coude, poignet...) privant ou dissuadant ce dernier de toute autre issue que la chute au sol.

☯ Richesse des combinaisons de mouvements

« Il y a environ **3 000 techniques** de base et chacune d'entre elles a **16 variantes**... ainsi il en existe quelques dizaines de milliers. Et selon la situation, vous en créez de nouvelles. »

Omote et ura - 表裏

La plupart des techniques peuvent être réalisées selon deux variantes. Le terme ***omote*** désigne les techniques exécutées en entrant face à l'adversaire et ***ura*** celles exécutées en entrant derrière l'adversaire. Elles correspondent à des possibilités différentes selon l'attaque du partenaire et également à un état d'esprit particulier.

Les techniques ***omote*** augmentent donc le risque car elles exigent d'entrer dans l'attaque de l'adversaire. Leur réussite requièrent souvent de porter, généralement de manière symbolique, un ***atemi*** (un coup) pour déséquilibrer l'adversaire, le surprendre, le forcer à réagir.

Irimi et tenkan - 入身転換

C'est le mouvement des hanches (***koshi***) de ***tori*** qui constitue le principal moteur des techniques, que ce soit pour s'approcher (***irimi***, « entrer ») ou pour tourner (***tenkan***). En effet, c'est au niveau des hanches que se situe le centre de gravité d'une personne se trouvant dans une position stable. Le reste du corps (torse, bras) ne sert qu'à relier les hanches de ***uke*** à celles de ***tori*** pour leur transmettre le mouvement et provoquer la chute. Dans la symbolique japonaise, c'est le ***seika tanden*** (le « centre des énergies », situé dans le ventre ***hara***, donc associé aux hanches) de ***tori*** qui est le centre du mouvement.

Tous les mouvements ont donc une combinaison ***irimi-tenkan***. La rotation (***tenkan***) est parfois appelée ***tai sabaki*** (rotation du corps) ou ***koshi sabaki*** (rotation des hanches, puisque le mouvement du corps est en fait le mouvement des hanches).

Les techniques peuvent utiliser entre autres :

- uniquement le principe ***irimi*** : ***tori*** se rapproche de ***uke*** ce qui lui permet d'esquiver l'attaque (l'attaque passe « derrière » ***tori***) et de le déséquilibrer (de « prendre son centre ») ; ce sont les techniques les plus directes, mais aussi les plus compliquées à mettre en œuvre, le principal défaut des débutants étant leur tendance naturelle à entrer en utilisant la force ;
- uniquement le principe ***tenkan*** : le corps s'efface, laissant passer l'attaque, et ***tori*** guide ***uke*** ; ***uke*** suit une trajectoire circulaire dont le centre est ***tori*** ;
- une combinaison ***irimi-tenkan*** : ***tori*** entre puis pivote ;
- une combinaison ***tenkan-irimi*** : ***tori*** pivote, puis entre pour prendre le centre de ***uke***.

☯ Techniques debout et à genoux

Les Japonais vivaient beaucoup assis à même le sol . Ils ont donc développé des techniques pour pouvoir faire face à une attaque alors qu'ils étaient assis. Les mouvements peuvent se faire lorsque les deux partenaires sont debout (**tachi waza**, 立技), lorsque les deux partenaires sont assis (**suwari waza**, 座技), ou bien lorsque **uke** (l'attaquant) est debout et **tori** (le défenseur) est assis (**hanmihandachi waza**, 半身半立技).

Travail à genoux : suwariwaza - 座技

Le travail à genoux permet

- de renforcer naturellement la souplesse et la force des jambes ;
- de travailler le mouvement (un principe de base est de ne pas compenser la faiblesse technique par la force) ;
- d'expérimenter des rapports de taille et de force différents de ceux rencontrés debout ;
- de s'obliger à garder le haut du corps à la verticale ;
- d'obliger le travail avec les hanches plutôt qu'avec les jambes.

Mais il peut présenter un risque d'aggraver des problèmes de genou, voire d'en créer s'il est mal pratiqué.

Hanmi handachi – wasa - 半身半立技

Dans ce travail, **uke**, debout, attaque un **tori** à genoux.

Ce travail cumule les difficultés inhérentes au travail à genoux et le fait que la position debout donne un avantage à **uke** en termes de puissance et de capacité de déplacement. Ce travail oblige ainsi à une grande précision dans l'obtention du déséquilibre pour **tori**.

Rôle de l'attaquant (uke)

L'aïkido insiste sur le fait que, alors que **tori** exécute la technique d'aïkido et sort théoriquement « vainqueur » de chaque rencontre, **uke** gagne aussi en expérience en suivant correctement la technique, en étant de façon répétitive « projeté » ou amené au sol et subissant une clef.

Use doit rester actif en permanence et toujours garder une attitude martiale, comme s'il cherchait en permanence une faille pour frapper, bloquer, ou retourner la situation ; il existe d'ailleurs des techniques de contre (**kaeshi waza**), **uke** ne pouvant retourner la situation que s'il a une attitude « parfaite ». La tentative d'échapper à l'action de **tori** est par ailleurs le moteur de certains mouvements, comme **irimi nage** : **uke** est amené vers le sol en pivotant, et lorsqu'il essaie de se rétablir, **tori** utilise ce mouvement pour le projeter en arrière, s'il n'essayait pas de se rétablir, **uke** serait en bien plus mauvaise posture puisque dans l'impossibilité de parer un **atemi**.

Grâce à son travail en tant qu'**uke**, un pratiquant apprend indirectement les sensations de **tori**. Même s'il existe une certaine codification du travail d'**uke**, **tori** doit être en mesure de pratiquer l'aïkido avec des non aikidokas.

Richesse des combinaisons - takemusu aiki - 武産合気

Takemusu aiki (武産合気) est une expression japonaise utilisée en aikido. C'est également le titre d'un livre rapportant les paroles du fondateur de l'aïkido, **Morihei Ueshiba**, retranscrites par **Hideo Takahashi** du **Byakko Shinkokai** en 1976. Ouvrage traduit en français depuis mars 2006 par les Editions du Cénacle de France.

« Cette expression signifie de manière littérale « force d'harmonie valeureuse et créatrice ».

Take (武) a pour premier sens « martial », mais pour **Morihei Ueshiba**, le créateur de l'aïkido (un profond croyant et pratiquant du **shintôisme**), il est synonyme de **divin**. Pour lui, les **valeurs martiales** : le courage, la sagesse, l'empathie, l'honnêteté, droiture (voir **Bushido**) sont d'inspiration divine.

Musu (産) est l'abréviation de **musubi** qui désigne les **liens entre les êtres**. Par extension, cela désigne le mariage, la procréation, la naissance, la création, la concrétisation.

Ai (合) désigne l'**harmonie**, l'**union**, et le **ki** (気) est l'**énergie vitale** qui emplit l'univers, relie les être entre eux et permet la vie, le mouvement.

☯ Interprétation

Comme souvent pour les paroles de Ueshiba, cette expression peut se **comprendre à plusieurs niveaux**.

Le premier niveau est celui de la pratique de l'aïkido. L'étude de l'aïkido contient un nombre limité de mouvements (**une quinzaine**) contre un nombre limité de situations (**debout, à genou**) et d'attaques, mais la **combinaison des situations, attaques et mouvement donne un nombre incroyablement grand de formes différentes**. **Takemusu aiki** désigne donc la richesse créatrice de l'aïkido, la richesse des situations engendrées par un nombre restreint de principes.

Le second niveau est celui de la pratique des **arts martiaux** en général. Tous les arts martiaux ont les mêmes contraintes (efficacité maximale face à une attaque afin de survivre) et si les réponses sont différentes, les principes sont les mêmes : vigilance, gestion de la distance, équilibre, esquive, contrôle de l'adversaire... **Takemusu aiki** désigne donc l'unité des arts martiaux dans leurs principes, malgré des formes différentes.

Le troisième niveau est celui de la vie courante. Les principes des arts martiaux peuvent s'appliquer à tous les domaines, comme l'avaient déjà souligné en leur temps **Miyamoto Musashi** et **Yagyu Munenori**, pour la stratégie militaire et la conduite de toute action. Ainsi, lorsque l'on soulève une charge, la nécessité de garder le dos droit et de faire travailler les muscles des cuisses est la même que lorsque l'on veut maîtriser une attaque ; **Nobuyoshi Tamura**, qui avait été un des étudiants proches de Ueshiba (**uchi deshi**), racontait que le fondateur leur expliquait même comment balayer le **dōjō** (voir aussi *Le livre du ki* de **Koichi Tohei**). **Takemusu aiki** désigne donc l'universalité des principes utilisés dans les arts martiaux.

Enfin, l'expression a un sens **spirituel, mystique**. C'est l'inspiration divine qui permet l'harmonie au sein de chaque être et entre les êtres, et qui permet la création. **Takemusu aiki** est alors ce qui fait la différence entre l'aïkido, un art de la paix, et les arts de la guerre voués à la destruction.

Un exemple : ikkyō

ikkyō (premier principe) : levier articulaire permettant d'amener le partenaire au sol, **tori** contrôle le poignet et le coude, et effectue un mouvement de coupe de sabre

La technique fondamentale **ikkyō** - littéralement « **premier principe** » est une clef de bras (levier articulaire) permettant d'amener **uke** au sol en contrôlant le poignet et en faisant faire un arc de cercle au coude en direction de la tête. Tout le mouvement du corps de **tori** est identique à celui d'une coupe au sabre.

ikkyō peut se faire :

- sous la forme **omote** : **tori** avance en direction de **uke** (**irimi**, **tori** « entre » et vient « prendre le centre » de **uke**), et effectue un mouvement de coupe de sabre en direction de la tête de **uke** ; il passe devant **uke** pour l'amener au sol ;
- sous la forme **ura** : **tori** effectue un mouvement de coupe de sabre sur place puis pivote (**tai sabaki**, **tenkan**) ; **tori** se retrouve derrière **uke**, le déséquilibre et la rotation l'amènent au sol.
- **ikkyō** donc peut se décliner en

- **ai hanmi katate dori ikkyō omote** : **uke** saisit le poignet opposé, **tori** entre (**irimi**) en levant les mains et fait la forme **omote** ;

ikkyō : formes **omote** (devant) et **ura** (derrière)

- **ai hanmi katate dori ikkyō ura** : **idem** mais forme **ura** ;
- **gyaku hanmi katate dori ikkyō omote** : **uke** saisit le poignet lui faisant face, **tori** entre (**irimi**) en portant un **atemi**, saisit le poignet de **uke** avec sa main libre puis fait la forme **omote** ;
- **kata dori men uchi ikkyō omote** : **uke** saisit l'épaule de **tori**, **tori** frappe **uke** à la tête en « piquant » avec les doigts, **uke** recule le buste et bloque la frappe ; **tori** profite de ce déséquilibre pour pivoter (**tenkan**), entraînant ainsi **uke**, et fait la forme **omote** ;

- **suwari waza shomen uchi ikkyō omote** : les deux partenaires sont à genou, **uke** porte une attaque à la tête, **tori** reçoit (pare) avec son bras et effectue **ikkyō** sur le bras d'attaque ;

La pratique des armes

Travail au bâton contre mains nues : le pratiquant de gauche neutralise une attaque au bâton du pratiquant de droite et l'amène à une chute.

En plus des techniques à main nues, l'aïkido comporte l'étude du maniement d'armes en bois : le sabre ou **bokken**, le bâton ou **jō**, le couteau ou **tantō**, et de façon plus anecdotique le **juken** (baïonnette), arme dans laquelle excellait le fondateur et qui lui avait valu d'en être formateur à l'armée.

Le fondateur a réuni dans le **jō** des techniques de lance, de sabre et de **naginata** (fauchard). La technique de sabre qu'il a développée est singulièrement différente de celle des écoles traditionnelles. C'est surtout à l'étude de cette dernière que le fondateur consacra son énergie en ce qui concerne les armes.

La place des armes dans l'aïkido est l'objet d'un vif débat. De fait, peu d'écoles en maîtrisent réellement la pratique et les techniques à mains nues occupent donc généralement l'immense majorité du temps d'étude.

En réalité, **Morihei Ueshiba** n'a jamais enseigné directement la pratique des armes, ni lors des stages qu'il donnait régulièrement, ni lors des cours qu'il dispensait à l'**Hombu Dojo**, le dojo central de l'aïkido à Tokyo. Toutefois, comme il les pratiquait presque chaque jour dans son dojo personnel devant un nombre restreint d'élèves, ceci explique leur relative méconnaissance. La transmission de cette pratique s'est faite essentiellement par les plus gradés de ses **uchi deshi** (étudiant admis à résider dans le **dojo**) : **Hikitsuchi Michio**, **Sadateru Arikawa** et **Morihiro Saito**. Ce dernier, après la mort du fondateur, a regroupé les techniques qu'il avait apprises et élaboré différents exercices pour permettre leur enseignement. Il existe ainsi **dix kumijo (jo contre jo)** et **cinq Kunitachi (ken contre ken)**, tous sujets à de nombreuses variantes, plus ce que le fondateur nommait « son œuvre » : **Ki Musubi No Tachi**. Leur validité martiale est manifeste, Morihei Ueshiba ayant d'ailleurs étudié de nombreuses écoles traditionnelles. Ainsi, on note des ressemblances évidentes entre certaines techniques du sabre de l'aïkido et celles de l'école **Kashima Shinto Ryu** (par exemple, entre « ichi no tachi » -aïkido- et le premier kata « ipommé » -Kashima Shinto Ryu-).

Dans la branche **Iwama ryu** (élèves de **Morihiro Saito**), la pratique des armes, **bukiwaza** (武器技), est mise sur le même plan que celle à mains nues (**taijutsu**). La pratique du **bokken** y est appelée **aikiken** et la pratique du **jō aikijō**. Maître Saito expliquait que pour le fondateur, l'aïkido était l'étude du **bukiwaza** et du **taijutsu**, et que ces deux éléments sont indissociables.

Par la répétition d'exercices (les '**suburis**' qui peuvent-être envisagés comme un 'alphabet' de mouvements élémentaires), le pratiquant vise, entre autres, à réaliser **l'unité du corps avec le ken ou le jo** qui doivent ainsi véritablement devenir le prolongement de son corps. Par extension de ce principe, la sensation doit devenir la même avec un partenaire qui doit être maîtrisé de la même façon et suivant les mêmes principes.

La pratique des armes permet également d'appréhender différentes distances face à un ou plusieurs adversaires (**maai**), de travailler une posture correcte (**shisei**) et de vaincre l'appréhension des armes. L'étude des armes est de plus indispensable à la compréhension d'un grand nombre de techniques à mains nues.

En effet, une grande quantité de mouvements est dérivée des techniques utilisées par les guerriers armés, ou de techniques utilisées pour désarmer l'adversaire. De plus, la visualisation d'un mouvement avec un sabre donne une conception plus claire du mouvement à effectuer à mains nues. Les techniques de sabre ont eu une grande importance dans l'élaboration de l'aïkido par Maître **Ueshiba**. Enfin, l'école « **Dayto Ryu** » fut une source majeure pour le fondateur (Le **Soké** - dépositaire/propriétaire de ce **jutsu** - était Maître Takéda, professeur de Ueshiba), et cette école comprend notamment un certain nombre de techniques à mains nues prévues pour les samouraïs ayant perdu ou cassé tout ou partie de leur sabre, en gestes facilement assimilables pour un sabreur. On peut aussi considérer que, fondamentalement, une technique d'Aïkido ne peut se réaliser efficacement que si « l'entrée », l'instant de mise en relation entre les deux protagonistes au moment de l'attaque est réussie. C'est l'instant « **aïki** », fraction de seconde où l'harmonie est ou n'est pas, que le génie martial de **Morihei Ueshiba** a su percevoir et développer. La pratique des armes permet de se focaliser principalement sur cet instant.

☯ La pratique des armes est très diverse :

- Jo (**bâton**) contre jo ;
- Jo contre mains nues / mains nues contre jo, pratique appelée « jo nage » - lorsque l'adversaire saisi votre Jo - ou « **Jo dori** » - lorsqu'il vous attaque avec un Jo ;
- 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** » ;
- Juken (**baïonnette**) contre mains nues, pratique appelée « juken dori » dont Morihei Ueshiba fut longtemps instructeur pour les armées impériales ;
- etc.

☯ L'apprentissage peut comporter plusieurs types d'exercices :

- **Les suburis** : Mouvements réalisés seul destinés à développer la maîtrise des armes et à apprendre différents coups et postures ;
- **Les awases** : Applications avec partenaire des suburis destinées à travailler l'harmonisation ;
- **Kumijo/Kumitachi** : « Séquence de combat » stéréotypée avec partenaire ;
- **Kata** : Suite codifiée de coups et techniques pouvant s'exécuter seul ou à plusieurs ;
- etc.

Une autre arme est pratiquée dans certaines écoles d'aïkido : Le **bō** (bâton long) ainsi que le bâton court ou **tambō**. La pratique du bâton **bō** permet d'abord la juste position des hanches et des pieds, qui est la même qu'à mains nues.

Aux **États-Unis**, certains **dojo** enseignent également des techniques de désarmement avec des **pistolets** en mousse ou en bois, tandis qu'en Afrique, certains dōjō pratiquent des techniques de défense contre différents types de **machettes**.

Au niveau des passages de grade, le travail à mains nues contre le **jō** ou le **tantō** est généralement exigible à partir du premier **kyū**. Le travail au **bokken**, contre mains nues ou contre un autre **bokken**, est exigible à partir du **troisième dan**. Bien entendu, des différences existent là aussi d'une école à l'autre.

Concordance des énergies (principe d'aiki)

Fin d'une technique de projection (**naname kokyo nage** ou **sokumen irimi** selon la nomenclature utilisée). Le pratiquant de droite vient de déplacer son corps vers sa droite, entraînant la chute de son partenaire.

L'aïkido se base sur le principe de la « concordance des énergies ». D'un point de vue martial, cela se comprend de trois manières :

- unir les énergies de son propre corps (**via le seika tanden**) pour agir, coordonner les bras et les jambes ; notamment, on s'attache à mouvoir les deux mains ensemble (comme si elles tenaient un sabre) en maintenant une certaine extension des bras, afin de mieux transmettre le mouvement au partenaire (par un effet de levier) et de maintenir une distance de sécurité (gestion de la distance, **ma ai**) ;
- unir les énergies des deux partenaires : **tori** ne va pas s'opposer à **uke** mais va au contraire accompagner son mouvement, s'accorder à son rythme (gestion du rythme, autre sens de **ma ai**) ; alors que **uke** s'attend à rencontrer une résistance, il rencontre en fait le vide, et même une assistance pour poursuivre son mouvement, ce qui provoque sa chute (la sensation est similaire à une porte qui s'ouvre au moment où on essaie de l'enfoncer). Pour prendre une image : lorsque l'on était un mur, le mur et l'étaï sont en opposition, ils se renforcent mutuellement ; de même si **tori** s'oppose à **uke**, il le renforce sur ses positions, il le stabilise, alors que s'il l'accompagne dans son mouvement, il maintient le déséquilibre ;

- agir comme un intermédiaire entre un état de violence et un état où la violence n'est plus : on laisse la violence se déployer où elle ne peut nuire. On peut comparer la personne qui agit de cette façon à un « passeur d'orages » : non pas celui qui empêche les orages de tomber, mais celui qui les dirige de manière à ce qu'ils ne fassent pas de dégâts. Il ne cherche pas à dominer, mais à débloquent là où il y a fixation (sur une émotion, sur la violence ou l'attaque comme telle, etc.). Après le déblocage, il ne conduit pas consciemment la violence – ce serait là une forme de domination – mais la laisse couler vers un endroit prédéterminé, où elle ne peut nuire.

On peut y voir une progression

- partant du niveau psychomoteur (« l'esprit et le corps », unir nos propres énergies) ;
- au niveau technique (s'unir avec l'énergie des autres et par là créer un vide) ;
- puis au niveau mental (« être » le vide).

Il serait bien sûr futile d'essayer d'« être le vide » avant d'être capable d'en créer un ou d'essayer de s'unir avec des énergies extérieures lorsqu'on n'est pas encore capable d'unir ses propres énergies internes. Un concept de progression semblable se retrouve dans l'enseignement du **Tenshin Aïkido** : on commence par le **gō** (剛, dur : nos techniques sont angulaires, exécutées avec force), ensuite vient le **jū** (柔, flexible : nos techniques deviennent flexibles, on se sert de la force de l'autre) et finalement le **ryū** (流, flux : nos techniques « coulent » comme de l'eau, on laisse passer la force de l'autre).

Pour cultiver cette notion de l'énergie, on pratique en début et en fin de séance des exercices respiratoires. Dans la symbolique **taoïste**, ces exercices sont là pour mettre en mouvement l'énergie vitale (le **ki**, qui signifie aussi le souffle).

Morihei Ueshiba était aussi un adepte de la secte **shintoïste Ōmoto-kyō**. Une de ses intentions, en fondant l'aïkido, était de promouvoir la paix et l'harmonie entre les êtres, afin de créer une société meilleure. Le terme « concordance des énergies » renvoie donc également à une conception de la société où les gens coopéreraient entre eux vers la paix et l'harmonie plutôt que de s'affronter. Dans sa dimension mystique la plus extrême, il considérait l'aïkido comme une prière gestuelle, semblable aux **mudrâ bouddhiques**, associée à une prière vocale, le **kotodama**.

Forme, attitude et efficacité martiale

L'enseignement de l'aïkido se fait essentiellement par la répétition de techniques de base. La maîtrise de chaque point d'une technique est indispensable à son fonctionnement. Le but de ces formes est aussi de travailler l'attitude. En effet, un mouvement ne peut être réussi que si :

- tori** est toujours stable, il doit donc avoir une attitude « parfaite » (**shisei** - 姿勢) ;
- tori** gère les ouvertures (possibilités d'attaque) et fermetures (empêcher **uke** de contre-attaquer), en gérant les distances, les directions et le rythme du mouvement (**maai** - 間合) ;
- tori** coordonne ses mouvements et les harmonise pour maîtriser **uke** sans que celui-ci rencontre une opposition qui lui permettrait de se raffermir (**aiki**) ;
- uke** est toujours en déséquilibre, ce qui implique un travail sur les directions, l'extension des bras et la continuité du mouvement (**ki no nagare**).

Cette attitude est très importante et indispensable aux progrès. Dans un combat réel, un mouvement ne présentant pas la plus parfaite exactitude est inefficace. L'efficacité martiale, pour un aikidoka, ne réside pas dans l'agressivité qui mène à la destruction, mais dans l'attitude.

Une des manières d'évaluer la justesse martiale est de marquer des **atemi** (coups) (par exemple lancer la main ouverte ou le poing vers le visage du partenaire pour simuler un coup de poing) : si **tori** a la possibilité de frapper, c'est que son attitude est correcte, et si **uke** peut frapper, c'est que **tori** a fait une erreur. Le port de tels coups est indispensable sur certaines techniques, la réaction de **uke** à ce coup étant utilisée. Mais il n'est pas nécessaire de porter réellement ces coups. Certaines branches de l'aïkido vont jusqu'à supprimer le marquage des **atemi** ce qui n'est pas sans susciter des controverses.

C'est ainsi que l'aïkido peut se prétendre à la fois « martial » et « **non-violent** » : il n'est pas nécessaire d'être violent pour être efficace martiallement, l'être est même contre-productif en aikido.

Pour des raisons pédagogiques, les mouvements sont parfois montrés avec une grande amplitude, alors qu'en combat réel les mouvements courts sont plus efficaces (rapidité et économie d'énergie). Les mouvements se raccourcissent spontanément avec la tension nerveuse (**stress**) de l'agression, ils raccourcissent également au fur et à mesure de la progression du pratiquant.

La pratique régulière et assidue de l'aïkido permet aussi de préparer un individu physiquement (souplesse, rapidité, musculature), mentalement (calme et maîtrise de soi) et techniquement (respect de la distance de sécurité, ouverture, placement, gestion de plusieurs attaques simultanées).

☯ La garde : *kamae* - 構え

Le pratiquant de droite vient d'attaquer par une saisie simultanée des deux poignets de face ***mae ryote dori***.

La garde de base en aikido est la position ***hanmi*** (***san kaku*** 三角, littéralement « trois points », en triangle). Le pied avant est dans l'alignement de la jambe, le pied arrière ouvert avec un angle d'environ 50° par rapport à l'axe du pied avant. Le poids est réparti sur la plante des deux pieds, les talons très légers. Dans cette position les hanches se placent naturellement de trois quart.

Cette position est intermédiaire entre la garde ***iaidō*** (les pieds sont parallèles, les hanches complètement de face) et la garde de ***karaté***, où les hanches sont profilées pour réduire la zone d'impact et permettre d'armer les coups de pied. L'objectif de cette garde est d'obtenir une bonne mobilité dans toutes les directions.

On rencontre également la position ***hitoemi*** (一重身). La position des jambes est similaire à ***hanmi***, mais les pieds sont ouverts au maximum. Les hanches sont alors complètement de face. Cette position assure une plus grande stabilité, en particulier à la fin des mouvements. C'est toutefois une position peu naturelle et limitant la liberté de mouvement.

Il n'y a pas (excepté dans le style ***Yoshinkan ryū***) de position particulière pour les mains en aikido. Le but principal de cette « absence de garde » pour les mains est simple : cela évite de les mettre en avant, et donc de les exposer à une éventuelle arme cachée de l'adversaire (comme un couteau dans la manche). On désigne ceci par l'expression ***shizen tai***, « position naturelle ».

La tenue

La tenue de base est le ***keikogi*** (vêtement d'entraînement), appelé à tort « ***kimono*** ». Il s'agit du même qu'en judo. Il se compose d'une veste et d'un pantalon en **coton blanc**. La veste est fermée par une ceinture (***obi***). Lorsque le **professeur** estime que l'élève a acquis une technique satisfaisante il l'autorise à porter le ***hakama***, une sorte de pantalon flottant noir ou bleu foncé. Cependant, selon les dojos et les écoles la période où le ***hakama*** est porté peut varier : le pratiquant est autorisé à le mettre dès le début, à partir du 3^e, 2^e ou 1^{er} ***kyū***... L'aïkido se pratique pieds nus sur le ***tatami*** (ou, à défaut de ***tatami***, sur un tapis), mais l'étiquette enseigne qu'il faut s'y rendre avec des chaussures pour des raisons d'hygiène ; les pratiquants utilisent en général des nu-pieds appelés ***zōri***. Les ***zōri*** doivent être disposées perpendiculairement au ***tatami***, la pointe en direction de l'extérieur afin de pouvoir repartir rapidement.

Les grades

Le système des **grades *dan*** dans les **Budō** est développé au Japon par **Jigorō Kanō** dès le XIX^e siècle afin de remplacer le système traditionnel de **certificats d'aptitude** permettant d'enseigner (soit en succédant au maître, soit en fondant sa propre école). Cela en créant des étapes intermédiaires, plus modernes et progressives, les grades ***kyū*** et ***dan***. Les élèves d'Ueshiba d'avant-guerre n'ont pas eu de grades ***dan*** semble-t-il, mais des certificats dits ***menkyo kaiden***.

Dans certaines écoles d'aïkido (car ce n'est pas systématique), le débutant se voit attribuer le grade 6^e ***kyū***, puis progresse jusqu'au 1^{er} ***kyū***. Les passages de grade ***kyū*** se font au dojo (lieu de pratique) par le professeur lui-même. Puis, le pratiquant passe le 1^{er} ***dan***, le grade le plus élevé étant le 10^e ***dan*** (accordé uniquement à titre posthume ou exceptionnellement pour des personnes de haut niveau).

Il n'existe en aikido que deux couleurs de ceinture : **blanc et noir**. On porte la **ceinture blanche du 6^e au 1^{er} kyū**, puis la **ceinture noire à partir du 1^{er} dan**. Certains dojo utilisent des ceintures de couleurs (blanc, jaune, orange, vert, bleu, marron, noir) différentes pour marquer le niveau, et ainsi donner des repères de progression aux jeunes pratiquants, parfois aussi aux adultes.

Le professeur autorise le port du **hakama** lorsqu'il juge que le pratiquant a atteint un niveau suffisant. Selon les dojos, cela se fait au 3^e **kyū** (équivalent de la **ceinture verte** au judo) ou au 1^{er} **kyū** (équivalent à la **ceinture marron**) ou avant. Toutefois, certaines écoles ne l'autorisent qu'à partir du 1^{er} **dan**.

La ceinture noire n'est pas une marque de maîtrise, le 1^{er} **dan** est un étudiant (**shodan**) qui a acquis les bases. Les usages peuvent toutefois varier d'une école à l'autre. Dans certains dojos, l'étude, qu'on appelle **bukiwaza**, des techniques avec armes (**bokken**, **jō**, etc.) est considérée comme indissociable de l'étude des techniques à mains nues (**taijutsu**). Une progression en parallèle dans ces deux domaines est obligatoire ; on ne peut, par exemple, prétendre passer le 3^e **kyū** en **taijutsu** si l'on n'a pas atteint au minimum le 4^e **kyū** en **bukiwaza**, et inversement, de sorte qu'il y a à tout moment au plus un **kyū**, ou un **dan**, de différence entre le niveau dans ces deux domaines de pratique.

Les sons en aikido (kototama ou kotodama)

Habituellement, la pratique de l'aikido est silencieuse. Cependant, dans l'enseignement de Morihei Ueshiba, l'exécution des mouvements s'accompagnait de l'articulation de sons par les participants, les **kotodama**.

Étiquette

Comme dans tous les **budo**, l'**étiquette**, ou **reishiki**, a une importance particulière en **aikido**.

En effet, les **arts martiaux** reproduisent des situations de combat dans un cadre pacifique (entraînement). L'étiquette vise à garantir l'intégrité physique et éviter les blessures mentale, éviter les situations de domination des pratiquants, mais aussi à garder à l'esprit que l'on est en situation de combat, ce qui fait la différence avec d'autres **activités sportives**.

Enseignants et partenaires

L'aikido reprend la structure japonaise traditionnelle du dojo, avec parfois des changements notables par rapport à ce qui se passe au Japon.

En temps normal, la position la plus honorifique est occupée par l'enseignant (**sensei** - 先生, «celui qui est né avant»). La forme d'adresse varie selon les lieux. Au Japon, l'emploi du terme **sensei** est la règle, ce titre étant donné à tous les types d'enseignants. Hors du Japon, le terme a pris des connotations de respect et de déférence marquées à la faveur de sa traduction en « **maître** ». Certains enseignants préfèrent donc l'éviter, et en France l'usage le réserve aux seuls très hauts gradés, mais l'usage du terme pour désigner n'importe quel enseignant est fréquent dans le monde anglo-saxon.

Selon les dojos, il peut exister des instructeurs (**shidōin**) et des assistants-instructeurs (**fuku shidōin**) qui ont pour fonction d'aider l'enseignant. Au moment du salut, ils se placent perpendiculairement aux autres élèves, à main gauche de l'enseignant.

Chaque élève occupe au sein du dojo une position définie relativement aux autres pratiquants. Les pratiquants plus gradés et plus anciens dans la pratique sont les **senpai** (先輩), les pratiquants du même grade et du même temps de pratique sont les **dōhai** (同輩) et les pratiquants plus récents les **kōhai** (後輩). L'établissement de ces positions respectives est avant tout coutumier, et ne se fonde pas sur le seul rang. L'ancienneté dans la pratique ou dans le dojo en est un élément déterminant.

Ces considérations gouvernent le placement au début et à la fin du cours. L'enseignant se place dos à la place d'honneur, **kamiza** (上座, « place ou siège d'honneur »), les élèves face à lui au **shimoza** (下座, « place basse ») et les instructeurs à sa gauche au **jōseki** (上席, « côté haut »). S'il y a des dignitaires non pratiquants, ils seront placés en face des instructeurs au **shimoseki** (下席, « côté bas »). Les élèves se rangent de la gauche à la droite de l'enseignant (donc du **jōseki** au **shimoseki**) par ordre décroissant d'ancienneté et de grade.

Les raisons symboliques de cette orientation sont expliquées dans l'article dojo.

En France, on appelle généralement ses partenaires par leur prénom et on utilise le tutoiement. On fait habituellement de même avec l'enseignant du dojo où on pratique habituellement.

Concernant le placement ordonné des élèves :

- certains enseignants considèrent qu'il faut connaître sa place et être conscient de son niveau, et donc respectent cette disposition traditionnelle ;
- d'autres considèrent au contraire que cela renforce l'*ego* (l'estime de soi), et que c'est un signe d'humilité et d'amitié de se « mélanger ».

☯ Position assise - seiza 正座

Il s'agit de la position de base lors du début du cours, du salut (**rei**) ou lorsqu'on écoute les explications de l'enseignant. Le pratiquant se tient à genoux, les pieds à plat sur le sol, le poids sur les talons. Les gros orteils peuvent se chevaucher légèrement. L'essentiel est d'avoir le dos droit, les mains posées à mi-cuisse. Les genoux doivent être écartés d'une distance correspondant à l'espace d'un poing à un poing et demi. Cette distance n'est pas seulement coutumière : elle limite l'effort imposé par cette position aux ligaments des genoux.

Pour se relever de la position **seiza**, il convient de basculer légèrement le poids vers les genoux afin de permettre aux pieds de s'appuyer sur les orteils, mais sans projeter le corps en avant. On lève ensuite le genou droit, puis le genou gauche. Pour s'asseoir, on suit la procédure inverse : d'abord le genou gauche se pose le premier en terre, puis le genou droit. Cet ordre s'explique par le port du sabre, porté à gauche : il est possible de dégainer avec le genou gauche à terre et le genou droit levé, alors que la position inverse rend l'exercice très difficile.

☯ Saluts

En aikido, on pratique plusieurs saluts :

- en entrant sur le tatami on effectue un salut debout (**ritsurei**) ou assis en **seiza** (**zareï**), en direction du **kamiza** (plus précisément vers le **kamidana**, **dai** d'honneur normalement orienté vers le levant et comportant généralement un temple **shintō** miniature, des calligraphies suspendues et d'autres articles **shintō** (au Japon du moins), et vers l'image de **O-sensei**, mais **sans tourner le corps vers le centre** : on doit seulement en prendre compte mentalement. Si on n'a pas de **kamidana** en règle, d'autres objets associés à la pratique de l'**aikidō**, comme par exemple un **bokken** et un **jō**, peuvent servir de **kamidana** de fortune. Une simple image de O-sensei en guise de « **kamidana** » montrerait un manque envers les **43 kami** protecteurs de l'**aikidō** et envers O-sensei lui-même, révérendé comme un **kami** et non pas comme un individu, qui n'aurait plus de place où résider) ;
- en début de cours, on effectue un salut assis, précédé d'un instant de contemplation ou "méditation" (**mokusō**, à ne pas confondre avec **zazen**) qui permet de faire une coupure avec le monde extérieur, et d'aborder le cours au calme ;
 - o l'enseignant et les élèves saluent vers le **kamiza** (voir plus haut) ;
 - o l'enseignant et les élèves se saluent mutuellement, parfois en prononçant un « **onegai shimasu** » (« s'il vous plaît » ; le « u » est muet, cela se prononce « onégai shimass' ») ;
- à la fin d'une démonstration de l'enseignant, les élèves le saluent assis ; puis, pour pratiquer, les élèves se saluent mutuellement en début et en fin de pratique ;
- en fin de cours, les élèves et l'enseignant effectuent un salut assis vers le **kamiza**, puis se saluent mutuellement en prononçant « **dōmo arigatō gozaimashita** » (« merci beaucoup pour ce que vous avez fait ») ou « merci beaucoup » ;
- en descendant du **tatami**, on salue vers le **kamiza**.

Certains enseignants frappent dans leurs mains lors du salut vers le **kamiza**, selon le rite **shintō**.

La pratique des armes s'accompagne de saluts particuliers. Quand on prend une arme, il convient de saluer en direction du **kamiza**, l'arme présentée devant soi à hauteur des yeux (ceci ne se pratique pas dans tous les dojos). On s'incline alors, les bras devant rester à une hauteur fixe. Pour le début et la fin du cours, le problème est de savoir où placer l'arme :

- **tantō** : on le place en général juste devant soi;
- **bokken** : on fait comme si le bokken était un vrai sabre. Au moment du salut, on le présente face à soi, pointe vers le bas et lame vers soi, pour le poser ensuite à sa droite. La direction du tranchant varie selon les écoles, soit vers soi (il est donc malaisé de dégainer pendant le salut), soit vers l'extérieur (on présente ainsi le côté **omote** du sabre), dans certaines écoles cela varie : au début du cours, la lame sera tournée vers l'extérieur, vers soi à la fin du cours. Le genou doit être au niveau de la garde éventuelle. Ainsi, avec un vrai sabre, si quelqu'un essaye de tirer l'arme par l'arrière, il est possible de poser le genou sur la poignée, laissant le voleur avec le seul fourreau.
- **jō** : le **jō** est habituellement porté par la main droite, à la moitié de la longueur, la pointe du **jō** dirigée légèrement vers l'avant (avec l'idée de pouvoir porter un coup à la gorge en cas d'urgence). Pour saluer debout, le poignet bascule de manière à faire basculer le **jō** (il est alors clairement impossible d'attaquer avec), et on fait un salut debout. Pour se mettre en garde, on avance ensuite la main qui tient le **jō**, l'autre main vient en saisir l'extrémité et la première main se positionne à un tiers de la longueur. Pour les saluts à genou, le **jō** est également positionné à droite, dépassant le genou d'une trentaine de centimètres.

☯ Pratique aux armes

Les armes sont en bois, mais on se comporte comme s'il s'agissait d'armes réelles ; notamment pour le **bokken** et le **tantō**, on fait comme si la lame était métallique et aiguisée.

Ainsi, pour le **bokken** :

- lorsque l'on se déplace sur le **tatami**, on le porte comme s'il était dans son fourreau (**saya**), à son côté droit, courbure et pointe vers le bas, en le tenant par le fourreau, donc sur le premier tiers de la « lame » côté poignée (**tsuka**) ; c'est une position « pacifique » : la main droite tenant le fourreau, elle ne peut pas dégainer, et la courbure étant vers le bas, le **dégainage** avec la main gauche serait malaisé ;
- lorsque l'on écoute le professeur, on peut être en **seisa** auquel cas le sabre est positionné comme pour le salut, ou debout auquel cas le sabre est placé à droite comme ci-dessus ;
- lorsque l'on commence un **kata**, on le place comme si l'on mettait le fourreau (**saya**) dans la ceinture (**obi**) : on le tient avec la main gauche, à l'horizontale, courbure vers le haut ;
- lorsque les pratiquants sont en place, ils miment un **dégainage** pour commencer le **kata** ;
- le **kata** commence et se termine au même endroit : les pratiquants retournent à leur place initiale à la fin du mouvement ; le pratiquant qui a symboliquement perdu (**uke tachi**) se retire en premier ; les pratiquants miment le **rengainage**.

Pour le **tantō** : celui-ci est utilisé pour des techniques de désarmement (**tantō dori** ou **yanken dori**)

- le pratiquant qui attaque (**uke**) cache le **tantō** derrière lui afin que le partenaire ne puisse pas voir l'orientation ;
- le pratiquant qui a désarmé (**tori**) rend le **tantō** à **uke** en gardant sa distance et sa vigilance, en présentant la poignée (**tsuka**), le fil de la lame étant tourné vers le haut.

Dans les techniques de désarmement au sabre (**tachi dori**), l'échange d'arme se fait selon le même principe.

☯ Passages de grade

Le passage d'un grade **kyū** (級) ou d'un **grade dan** (段) est un moment de la pratique répondant à une étiquette spécifique. Ce qui suit en souligne les principaux points.

1. **Choix du partenaire** : il existe à ce sujet deux pratiques. L'une veut que les aspirants à un grade réalisent leur passage avec les pratiquants les plus hauts gradés, afin que leur prestation ne soit pas gênée par la qualité de leur **uke**. Dans ce cas, ce sont les gradés qui se présentent d'eux-mêmes, ou l'enseignant qui les désigne. Une autre école veut au contraire que le partenaire soit titulaire du grade auquel on aspire, ou le plus proche de ce niveau. C'est alors à l'aspirant d'aller saluer le partenaire prospectif si celui-ci n'est pas désigné par l'enseignant. Pour les passages de **grade dan** fédéraux en France, l'aspirant choisit un partenaire au sein de sa poule pour la première partie du passage (**suwariwaza** et **hanmi handachi waza**), puis un autre pour la

seconde partie (**tachiwaza**). Le premier partenaire revient alors pour les armes (**bukiwaza**), et les deux sont présents pour le **randori**.

2. **Positionnement et saluts** : lorsque l'aspirant est appelé, il salue un partenaire, prend ses armes et pose celles-ci à un endroit proche de celui du passage, habituellement sur le côté du **tatami** ou devant la table du jury. L'aspirant et son partenaire s'asseyent ensuite côte à côte, face au jury ou à l'enseignant, l'aspirant à gauche de son partenaire. Les deux saluent alors le jury, puis se saluent mutuellement. Il y aura un échange de salut entre les deux partenaires lors de chaque changement de type de travail (de **suwariwaza** à **hanmi handachi waza** par exemple), ainsi qu'à chaque changement de partenaire. À la fin du passage, le premier partenaire reste, et les deux personnes reprennent les positions du début. Elles se saluent, puis saluent le jury. L'aspirant reprend alors ses armes et retourne à sa place. Lors de l'annonce des résultats, les démonstrations de joie exubérante sur le **tatami** sont en général assez mal vues.
3. **Remise de distinction** : l'étiquette en ces occasions est similaire à celle des passages de grade. Il peut s'agir de la remise par l'enseignant du **hakama**, de la ceinture noire, d'un certificat d'obtention d'un grade ou toute autre distinction. Lorsqu'il est appelé, le récipiendaire salue, fait le tour de ses partenaires assis en passant derrière eux, et entre sur le tapis par le côté, à la hauteur de l'endroit où il va aller s'asseoir en face de l'enseignant. Si celui-ci est à genoux, ce qui est le plus souvent le cas, le récipiendaire se dirige vers l'enseignant selon une ligne parallèle au **kamiza**, dans une marche à genoux plus courte que la marche **shikko**, sans tourner les hanches et en levant les genoux devant soi. À l'arrivée, il doit se trouver face à l'enseignant, à un **tatami** de distance, et saluer l'enseignant. Pour prendre la distinction que celui-ci lui tend, le récipiendaire avance de manière à la recevoir à bouts de bras, avec les deux mains. Il salue alors avec la distinction en mains, recule jusqu'à sa distance initiale, pose l'objet sur le côté et salue à nouveau l'enseignant. Il retourne ensuite à sa place en revenant sur ses pas.