

aikibudo

“En temps de paix, l'essence des arts martiaux c'est l'enseignement. Dans le mot ryu il y a l'idée de courant. Dô, c'est la voie, c'est quelque chose qui passe. Si on arrête d'enseigner, ce n'est plus la voie, c'est seulement une technique. La technique martiale vise uniquement à tuer, alors que le but des arts martiaux est de former la personnalité.”
Maître Minoru Mochizuki.

LES BASES DE L'AÏKIBUDO (II)

LA NOTION D'UKEMI

Nous poursuivons ici la série d'articles consacrés aux bases de l'AÏKIBUDO avec ce deuxième volet sur l'étude de la difficile notion d'UKEMI WAZA, soit l'art de réceptionner son corps à l'occasion d'une projection sur le sol, quelle soit volontaire ou non. Cette partie fondamentale du programme n'est certes pas l'apanage de notre Art mais nécessaire pour notre intégrité, et se retrouve pour beaucoup dans la plupart des disciplines martiales japonaises. Toutefois, l'approche de l'UKEMI en Aikibudo diffère dans la stratégie mise en œuvre et l'exploitation réaliste et utilitaire de cette partie du programme, dont la maîtrise permet, en sacrifiant volontairement sa propre verticalité d'exploiter pleinement la richesse des notions de SUTEMI WAZA et de KAESHI WAZA.

1°/ LA NOTION D'UKEMI :

UKEMI peut être traduit par réception (UKE) du corps (MI), et est improprement transcrit en français par le terme réducteur de « chutes ». Il s'agit en fait, par le biais d'un mouvement parti-

culier du corps de se réceptionner au sol à l'issue d'une perte de sa verticalité, consécutive soit d'une projection de son partenaire, soit d'une volonté personnelle de se soustraire - la plupart du temps - à une contrainte articulaire, soit d'un sacrifice volontaire de sa station verticale, afin d'exploiter le déséquilibre ainsi créé, au travers de techniques supérieures issues du SUTEMI WAZA. Cette notion complexe tend à permettre une parfaite maîtrise des mouvements de son corps dans l'espace, à l'occasion d'une action qui rebute instinctivement le pratiquant : passer de la position « stable » sur ses deux pieds, à celle inconfortable et potentiellement dangereuse « coucher » par terre, avec les aléas du contact plus ou moins violent avec un « sol » pas toujours aussi « accueillant » qu'un tatami sur parquet suspendu !

Nul progrès réel n'est possible si l'on ne parvient pas à maîtriser les différentes formes d'UKEMI, à coordonner et à automatiser les différents mouvements qui permettent d'effectuer sans choc ni douleur jusqu'aux « chutes » les plus raides. L'amélioration et la maîtrise de l'UKEMI libèrent le pratiquant d'une appréhension légitime

me qui aurait tendance à le raidir, avec pour conséquence de lui enlever toute possibilité d'attaquer avec souplesse, rapidité et à propos. Cette étude rationnelle des diverses « chutes » se fait progressivement depuis les formes roulées et accompagnées jusqu'aux formes plaquées de diverses hauteurs et formes. Le principe de l'UKEMI consiste toujours à réceptionner son corps lors d'une entrée en contact avec le sol, volontaire ou non, en veillant à réduire à la plus petite surface possible, et notamment en évitant au maximum que la tête ne soit en contact avec celui-ci. Il s'agit, autant que faire se peut de mettre en contact avec le sol une ligne qui partira de l'extrémité d'un bras jusqu'à l'extrémité de la jambe opposée (mae ukemi) et cette ligne se devrait d'être tangentielle à l'une des vertèbres dans le dos. Le souci permanent de l'Aikibudo reste, ici encore de maintenir l'intégrité physique tant de son propre corps, que de celui de son partenaire qui ne sera pas toujours aussi expérimenté que soi.

Quelle que soit la forme d'UKEMI, les principes communs suivants doivent se retrouver :



- Expiration dans le mouvement pour arrondir le corps (inverse de l'inspiration), ce qui permet de mettre la cage thoracique dans la disposition idéale,
- Plaquage systématique du menton sur le haut de la poitrine, ce qui là encore permet de placer la tête dans une position sécurisée, en protégeant les vertèbres du rachis cervical,
- Regarder dans la direction de l'UKEMI, pour appréhender la réception et la remise en garde,
- Remise de garde (KAMAE) systématique (ZANSHIN)
- KIME dans l'action de l'UKEMI (tonicité musculaire, pour tenir compte de l'élasticité naturelle du corps (gainage et non relâchement car sinon risque de blessure).
- Bras tonique en forme de cercle ;
- Maîtrise et Contrôle de bout en bout de l'UKEMI, qui devra être souple, silencieux, rond et indolore.

2°/ LES DIFFÉRENTES FORMES D'UKEMI :

En Aikibudo, nous distinguons trois familles d'UKEMI qui se déclinent chacune en cinq formes adaptées selon des paramètres de la situation :

- Premièrement, l'UKEMI peut résulter d'une projection volontaire, en phase d'étude et d'apprentissage, sur un tatami, sans vitesse ni violence excessive, et parfaitement attendu de la part de SEME. Cette « chute » d'entraînement, en situation idéale de sécurité (espace – temps d'action et de réaction – surface de réception) présente le maximum de sécurité pour celui qui la subi, sans risques réels : elle permet l'exécution de variantes comme la réception en garde basse à genoux.
- Deuxièmement, l'UKEMI peut résulter d'une projection efficace portée dans une forme quasi-réelle, avec vitesse et détermination, sur un sol inégal et non propice à cet exercice (extérieur), la plupart du temps non attendue par SEME.

Cette « chute » en situation réelle et stratégique (espace – temps d'action et de réaction – surface de réception) présente le maximum de danger pour celui qui la subit, avec de sérieux risques de blessures : elle impose l'exécution de forme stratégique adaptée à la surface de réception et une maîtrise parfaite.

- LA NOTION D'USHIRO UKEMI : (arrière)

Traditionnellement, il s'agit de la première forme enseignée aux débutants, de par son caractère relativement « confortable » (le pratiquant ne regarde pas la direction de la chute) et riche au plan pédagogique. Plus prosaïquement, elle permet de se dégager d'une poussée directe de face, en retrait de corps, puis remise en garde. À la fin de la roulade, on doit se retrouver pieds joints ou pieds décalés, pour se relever verticalement sur place, ce qui permet une parfaite disponibilité pour la remise de garde, laquelle se fera toujours en arrière (recul de la jambe arrière) pour le cas où le partenaire nous aura suivis dans notre chute, après notre retrait devant sa poussée. La ligne de contact avec le sol part de l'extrémité de la jambe arrière, passe par la fesse correspondante, puis traverse le dos jusqu'à l'épaule du côté opposé avant de terminer à l'extrémité du bras correspondant. La main avant initiale permet une protection de la nuque dans la chute, avant d'aider en poussant à se relever.

- LA NOTION DE MAE UKEMI : (avant)

Dans cette seconde forme d'UKEMI, il s'agit idéalement de se dégager d'une contrainte articulaire en se projetant vers l'avant, pour se réceptionner au plus loin, en reprenant une garde. Elle correspond à l'action inverse de la chute arrière. La ligne de contact avec le sol part de l'extrémité du bras avant, puis le long de celui-ci jusqu'à l'épaule correspondante avant de croiser dans le dos jusqu'à la fesse opposée, puis jusqu'à l'extrémité de la jambe correspondante.

La principale difficulté dans cette forme réside dans l'appréhension importante qui résulte de la sensation de tomber dans le vide ; cette crainte salutaire devra être surpassée par une prise de conscience du danger somme toute relative, et de la maîtrise prudente mais certaine que cette technique apporte. Cette confiance mesurée s'acquiert en quelques années de pratique...

- LA NOTION DE YOKO UKEMI : (latérale)

Dans cette ultime forme d'UKEMI, il s'agit de se libérer d'une contrainte particulière qui ne permet qu'une « chute » latérale, sur la ligne des épaules. La ligne de contact avec le sol part de l'extrémité du bras avant, qu'elle suit le long des épaules avant de rejoindre l'extrémité du bras opposé. Tout se passe comme si le corps était attaché, dans un plan vertical à une immense roue. Cette chute est difficile et nécessite de nombreuses années de travail. Compte tenu de la vitesse importante de rotations et de la verticalité du mouvement, la réception est particulière, et s'effectue en croisant les deux jambes, la jambe arrière du départ devenant celle avant à la fin de la réception, dans une position bien connue des pratiquants de KENJUTSU, le CHIDORI. Cette position permet un arrêt immédiat, en sécurité, puis une reprise de garde instantané en effectuant une rotation ENKA (pivot sur place).

Après l'apprentissage élémentaire de ces trois familles d'UKEMI, il restera au pratiquant à intégrer les cinq formes de chacune d'elle, à utiliser selon les opportunités de travail et les circonstances ; l'UKEMI pourra ainsi être :

- En forme ROULÉE : la plus pratique, la plus sécurisante, et permettant le moins de choc possible. Elle permet en outre une reprise de garde immédiate en se relevant. Il convient de privilégier ce type de chute chaque fois que la situation le permet. Elle reste la moins traumatisante.
- En forme PLAQUÉE : indispensable sur une projection violente et rapide, qui impose, une

Ushiro Ukemi par Cédric Giroux et Paul-Patrick Harmant.



aikibudo

"LE SUTEMI WAZA CONSISTE, DANS UNE VOLONTE PERSONNELLE ET VOLONTAIRE DE SACRIFIER SA PROPRE VERTICALITE (ET SON EQUILIBRE) EN SE JETANT SOI-MÊME AU SOL, AFIN DE PORTER SUR SON PARTENAIRE UNE TECHNIQUE SPECIFIQUE DE PROJECTION. CELLE-CI N'EST POSSIBLE QUE PAR LE SACRIFICE VOLONTAIRE DE SON EQUILIBRE, APRÈS AVOIR SAISI CORRECTEMENT LE PARTENAIRE, QUI NE PEUT ALORS PLUS FAIRE AUTREMENT QUE DE VOUS SUIVRE, DANS UNE CHUTE IMBRIQUEE AVEC VOUS."



réception au sol, avec une frappe de la main le long du corps fort, et un appui en pont des jambes, pour protéger la colonne vertébrale. Cette chute plus difficile, qui pourrait provoquer des traumatismes importants, notamment sur sol dur (extérieur) ou après un nombre important de répétitions. Il convient de limiter son emploi aux seuls cas impératifs où la précédente n'est pas possible ou dans le cas de démonstrations techniques spécifiques.

- En forme jambes de réception NON CROISÉES : Il s'agit de la chute roulée à partir d'une garde à droite, par exemple, et de finir dans la même garde, dans ce cas, le genou de la jambe arrière entre en contact avec le sol. Cette chute correspond, soit à une sortie de projection dont on peut se dégager ou soit encore à une stratégie de dégagement volontaire d'une contrainte articulaire telle celle causée, par exemple, par Koté Gaéshi. Particulièrement sécuritaire, cette chute est celle que l'AÏKIBUDÔ privilégie, afin de permettre une reprise en garde immédiate et parfaitement contrôlée :

- En forme jambes de réception CROISÉES : Il s'agit de la chute roulée, ici, de partir dans une garde et de se relever dans le même temps dans la garde inverse, ce qui induit de faire passer dans le mouvement d'UKEMI, la jambe arrière en jambe avant. Ce type de chute permet de se

relever immédiatement. De plus, elle permet une reprise de distance par rapport à TORI, de par l'amplitude du mouvement. Cette forme de réception est particulièrement adaptée aux projections de type judô, où l'on est retenu et ne peut se dégager pour rouler. On la retrouve également dans certains kata Traditionnel.

- En forme CONTRARIEE : il s'agit de partir d'une garde droite et de faire une chute à gauche, en vrillant son corps dans l'espace pour se replacer, au niveau du haut du corps, dans la position de chute. Particulièrement difficile, elle permet néanmoins de pouvoir se sortir instantanément d'une situation périlleuse. Elle reste l'apanage des anciens, qui se doivent de la maîtriser pour pouvoir accéder sans danger à certaines techniques spécifiques telles les SUTEMI. Sans elle, certaines parties du programme AÏKIBUDO seraient difficiles d'accès.

3° / L'IMPORTANCE DE LA MAÎTRISE DE L'UKEMI WAZA :

La maîtrise de l'UKEMI WAZA reste une étape fondamentale dans la vie d'un pratiquant d'AÏKIBUDO, dont l'apprentissage est seul garant d'une pratique harmonieuse, efficace et sécurisée à long terme : tout blocage ou lacunes dans cette partie incontournable du programme

entraînera inmanquablement un risque important de blessures, une incapacité technique à progresser pour finir en un abandon définitif de la pratique.

Premièrement, elle lui permet une sécurité personnelle en tant qu'UKE pour subir les techniques de l'ensemble du programme, mais également en tant que simple citoyen lors d'une chute inopinée dans la rue que ce soit à pieds ou en deux roues par exemple, sans risque de blessures, et de se réceptionner efficacement sur le sol, sans chocs inconsidérés susceptibles d'induire des blessures plus ou moins traumatisantes. Gage de sécurité dans la pratique, elle représente également une disponibilité importante en tant que UKE, rôle particulièrement ingrat et difficile à tenir. L'appréhension liée à la chute tendra à disparaître au fil du temps, rendant le partenaire particulièrement disponible. Il faut toutefois insister ici sur l'importance d'une vigilance personnelle (ZANSHIN) qui doit se traduire par une grande disponibilité mais également par un contrôle de son corps tonique et dynamique (gainage dans la chute) et une claire conscience des limites techniques et physiques de son corps; il ne faudrait pas, sous prétexte de disponibilité excessive, abandonner la gestion de l'ensemble des paramètres de la technique et de la chute qui l'accompagne, à TORI. UKE se



Yoko ukemi par Frédéric Fraisse.



Mae ukemi par Jean-Pierre Hirschy.



doit de contrôler l'évolution de son corps, sous peine de fort mauvaises surprises, volontaires ou non de la part de TORI.

Deuxièmement, elle permet de part notre disponibilité, une aisance de travail pour le partenaire (TORI) qui peut sans crainte réciproque, placer ses techniques, avec un réalisme et une authenticité que seule cette maîtrise permet. TORI pourra alors rentrer ses techniques en tendant vers un réalisme le plus grand possible, dans les limites de sécurité pour son partenaire (SEME) qui veut bien gentiment lui « prêter » son corps, le temps de la pratique. L'évidente concorde mutuelle et respect de chacun imposent, bien évidemment une attention particulière de TORI, pour ne pas dépasser les limites raisonnables (en sécurité) TORI pourra alors se rapprocher d'un réalisme toujours difficile à approcher.

Troisièmement, elle permet l'approche de la notion de KAESHI WAZA qui se décompose en deux aspects: le premier qui consiste pour TORI, à l'issue d'une première technique non-maîtrisée sur laquelle SEME réagit de placer une seconde technique pour parvenir à projeter enfin SEME (notion de combinaison ou enchaînement de technique par Tori - Lenzoku waza) le second aspect consiste pour SEME, à parvenir à « contrer » la technique imparfaite de Tori et de parvenir à lui faire subir une technique à son tour (notion de renversement de situation ou de contre prises - Kaeshi waza) Il est évident que ces deux aspects complémen-

taires de la pratique, qui tendent à l'évidence vers un réalisme accru, se complètent et peuvent s'interchanger dans la succession de mouvements de Tori et Seme. Cela impose alors une maîtrise parfaite des techniques du programme AÏKIBUDO, mais surtout une parfaite disponibilité dans l'UKEMI qui peut survenir, au moment le plus inattendu pour les deux partenaires ! C'est pourquoi cet aspect de l'entraînement n'est abordé qu'à partir du grade de 3e DAN, soit au minimum après 8 années de pratique.

Quatrièmement, elle permet, dans la droite suite de la notion de Kaeshi waza d'aborder le programme spécifique du SUTEMI WAZA, directement issu du programme de la composante historique du YOSEIKAN SHINTO RYU, développé par feu Minoru MOCHIZUKI Sensei.

Le SUTEMI WAZA consiste, dans une volonté personnelle et volontaire de sacrifier sa propre verticalité (et son équilibre) en se jetant soi-même au sol, afin de porter sur son partenaire une technique spécifique de projection. Celle-ci n'est possible que par le sacrifice volontaire de son équilibre, après avoir saisi correctement le partenaire, qui ne peut alors plus faire autrement que de vous suivre, dans une chute imbriquée avec vous. Technique particulièrement difficile à réaliser compte tenu du temps d'action particulier et de la gestion particulièrement fine des notions d'équilibres, de mises en déséquilibres (KUZUSHI, TSUKURI) afin de parvenir à une projection (KAKE) efficace. Le sutemi waza ne

demeure possible qu'avec des partenaires particulièrement sûrs de leur UKEMI, afin de bénéficier d'une très grande disponibilité de leur part tout en maintenant une très grande sécurité dans le travail. C'est pourquoi ils ne sont abordés qu'à partir du grade de 2e DAN également.

*Paul-Patrick HARMANT
et Jean-Pierre VALLE
photos : CERA*

*Séminaire Brevet Fédéral et Préparation
au Brevet d'État Aïkibudo sous la
direction de Paul-Patrick Harmant,
conférencier Réglementation
Gérard Clerin.
Dojo de Mont Saint-Martin,
du 5 au 8 mai 2005.
Salle la Fraternelle,
rue Jeanne d'Arc.
54350 Mont Saint-Martin*

*Séminaire Monitorats Fédéraux
de Tenshin Shoden Katori Shinto ryu
sous la direction de M. Paul-Patrick
Harmant, assisté de Frédéric Floquet.
Grigny, les 9 et 10 avril 2005.
Dojo du Haricot,
Salle de la Fraternelle,
rue Jeanne d'Arc. 91350 Grigny*

*Inscriptions et renseignements :
03.90.23.16.17.(pro.)*

